# Valutazione Completa

Preparato per:

## Frank Marotte

20 gennaio 2025

Biotonix Posture

25 Rue Ste Catherine, Montreal, Quebec, Canada

Valutatore:

My Evaluator

I risultati di questo rapporto sono stati sviluppati per fornire un'analisi biomeccanica della vostra postura. Questo rapporto non è stato progettato per diagnosticare malattie o lesioni gravi del collo o della colonna vertebrale. Se sospettate di avere una lesione o una malattia che affetta il vostro collo o la vostra colonna vertebrale, avvisate immediatamente il vostro professionista sanitario.

Copyright© 2025 SOLUTIONS BIOTONIX Inc. Tutti i diritti riservati.

# Identificazione

Cliente #: MARF950519-00
Nome: Frank Marotte
Data di nascita: 19 maggio 1995
Altezza: 73 in
Peso: 193 lb

Sesso: Maschio
Livello di attività: Alto
Valutatore: My Evaluator

Nota:
left knee pain

## La tua valutazione posturale: I fatti netti

Hai notato come il tronco di un albero si allunga dritto verso l'alto e come le ramificazioni tendono a essere simmetriche intorno al nucleo solido? Questa "posizione" dà all'albero la forza necessaria per resistere agli effetti del vento e della gravità.

## Postura

Una postura ottimale ci permette di funzionare in modo più efficiente. In una posizione corretta (vista laterale), una linea simile a un filo pesante utilizzato nella costruzione, caduta dal livello dell'orecchio, cadrà dritto sull'ascella, attraverso il centro del bacino, ginocchia e piedi. La testa, il tronco, il bacino e i ginocchia sono “empilati”, uno sopra l'altro. Le deviazioni da questa posizionamento possono avere conseguenze negative sulla salute e sul benessere. Correggere l'asimmetria posturale può farvi sentire e apparire meglio.

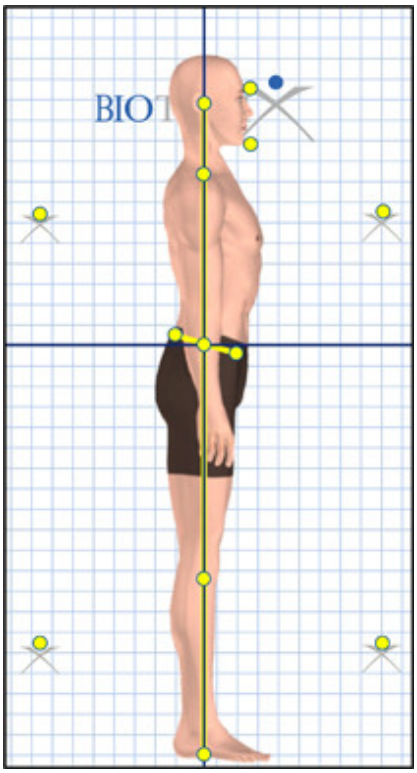
## La tua valutazione posturale

Le primo sezione del rapporto descrive i dettagli delle deviazioni posturali e le conseguenze di questi scostamenti sul livello della colonna vertebrale. Potrai vedere le tue foto prese durante l'analisi nelle diverse prospettive: laterale, anteriore e posteriore, nonché le misure corrispondenti agli spostamenti della linea di piombo. Potrai anche osservare la proiezione del tuo centro di gravità che rivela la posizione del corpo sopra i tuoi piedi.
Rivedi i tuoi risultati con il tuo professionista sanitario per assicurarti di aver capito la valutazione.
Questo software è un sistema di valutazione biomeccanica che analizza la postura utilizzando una tecnologia innovativa e consiglia programmi di esercizi correttivi personalizzati. Questo rapporto non è stato concepito per diagnosticare o trattare le malattie o le lesioni gravi del collo o della colonna vertebrale. Se provate a sentire un dolore insolito durante l'esecuzione delle routine di stendaggio e di esercizio raccomandate, o se sospettate di avere una lesione o una malattia che afectta il vostro collo o la vostra colonna vertebrale, avvisate immediatamente il vostro professionista sanitario.

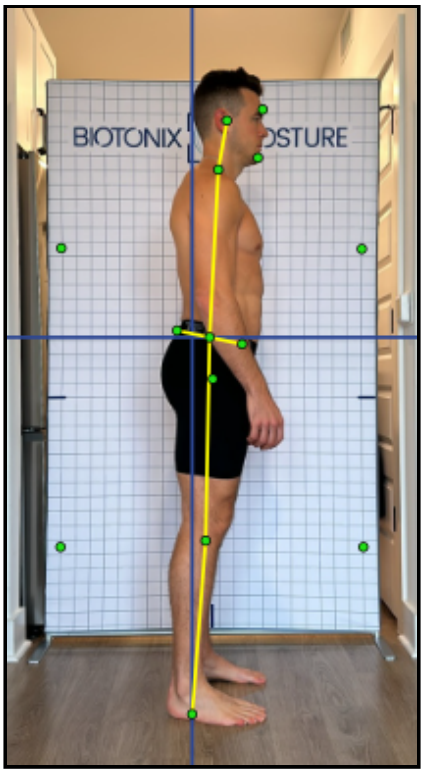
## Il tuo programma di esercizi personalizzato

La seconda sezione di questo rapporto è il tuo programma individualizzato di esercizi a 10 settimane (fortificazione e allungamento). Questa routine è progettata per mirare alla radice delle deviazioni elencate in ordine o priorità nel tuo rapporto. L'obiettivo è bilanciare l'attività dei gruppi muscolari opposti che agiscono sulle tue giunture e/o segmenti corporali per tornare a una postura corretta. I problemi di postura possono essere correlati a certi muscoli essendo sovradipartiti e necessitando di essere allungati, mentre altri sono deboli e necessitano di essere fortificati.
Rivedi attentivamente il tuo programma con il tuo Professionista della Salute per assicurarti di capire forma e intensità degli esercizi suggeriti. Il massimo beneficio si ottiene quando gli esercizi vengono eseguiti correttamente. Esegui una fase di riscaldamento prima di compiere gli esercizi. Bevi acqua mentre eserciti, indossa abiti confortevoli e respira naturalmente.

# Vista dal lato (laterale)



Postura ideale

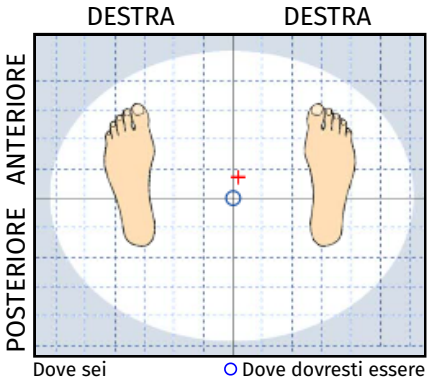



20 gennaio 2025

| A quanti gradi sei dalla verticale | Angolo |
|---|---|
| Testa - spalle | 10.1° Anteriore |
| Spalle al bacino | 3° Anteriore |
| Fianchi alle ginocchia | 2.5° Anteriore |
| Ginocchia - piedi | 4.4° Anteriore |
| **A quanti gradi sei dall'orizzonte** | **Angolo** |
| Osso sacro | 11.7° Anteriore |
| **A quanto sei lontano dallo verticale** | **Distanza** |
| Testa | 9.3 cm Anteriore |
| Spalle | 7 cm Anteriore |
| Osso sacro | 4.7 cm Anteriore |
| Fianchi | 5.5 cm Anteriore |
| Ginocchia | 3.6 cm Anteriore |

Nota: Esiste un angolo normale di 10° verso l'avanti tra i marcatori posteriore e anteriore del bacino. Un angolo maggiore di 15° indica una antecurvazione del bacino e un angolo inferiore a 5° indica una retrocurvazione del bacino

# Il tuo centro di gravità proiettato

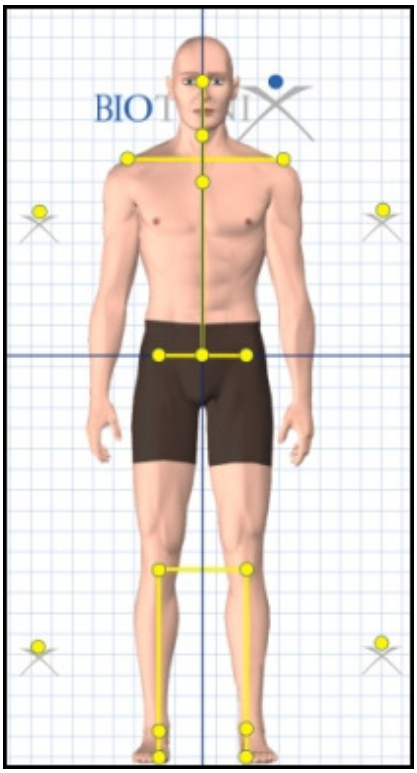



| Spostamento | Direzione | Distanza |
|---|---|---|
| Sinistra-destra | 1.3 cm | Destro |
| Anteriore-posteriore | 5.3 cm | Anteriore |
| Spostamento | 5.5 cm | Nessuno |

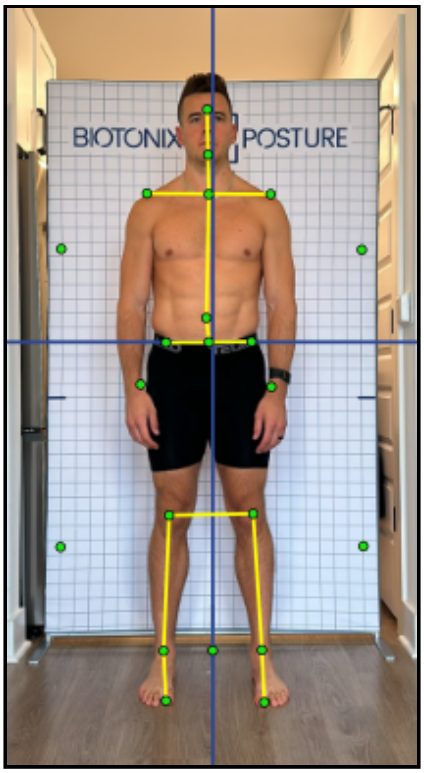
# Momenti di forza e forze di reazione

| Segment | Peso reale | Braccio d'ingegno | Momento di forza | Forza di reazione articolare | Peso effettivo |
|---|---|---|---|---|---|
| Testa | 7.1 kg | 2.3 cm | 1.6 Nm | 110 N | 11.2 kg |
| Testa e Tronco | 50.6 kg | 1.1 cm | 5.5 Nm | 606.8 N | 61.9 kg |

# Vista dalla fronte (anteriore)



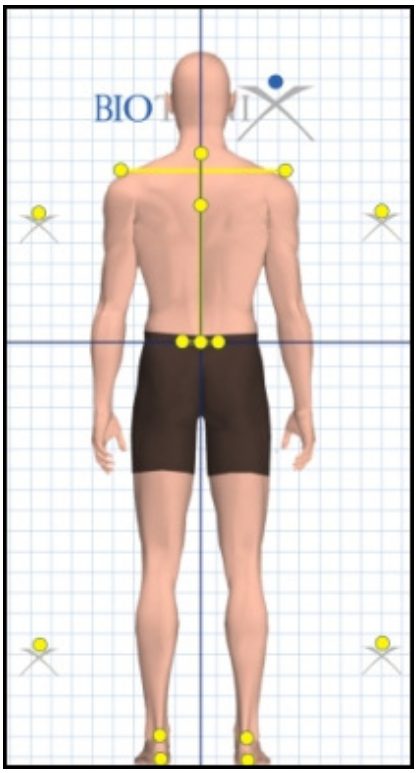
Postura ideale



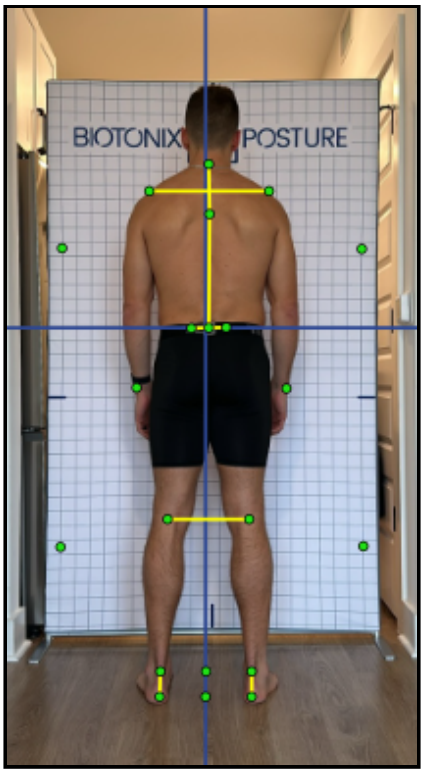

20 gennaio 2025

| A quanti gradi sei dall'orizzonte | Lato elevato |
|---|---|
| Spalle | 0.4° Destro |
| Osso sacro | 0.5° Sinistra |
| Ginocchia | 1.1° Sinistra |
| **A quanto sei lontano dallo verticale** | **Distanza** |
| Fronte | 1.7 cm Destro |
| Spalle | 1.2 cm Destro |
| Nabel | 2 cm Destro |
| Osso sacro | 1.2 cm Destro |
| Ginocchia | 0.5 cm Destro |
| Dita | 0.7 cm Sinistra |
| **A quanti gradi sono ruotati i vostri piedi** | **Angolo** |
| Pied sinistro | 2.3° Rotazione esterna |
| Pied destro | 2.3° Rotazione interna |

# Vista dalla schiena (posteriore)



Postura ideale



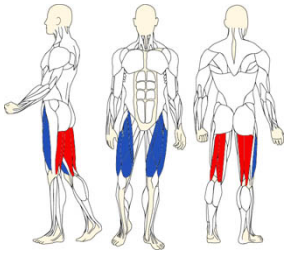

20 gennaio 2025

| A quanti gradi sei dall'orizzonte | Lato elevato |
|---|---|
| Spalle | 0° Nessuno |
| Osso sacro | 1.3° Destro |
| Ginocchia | 0° Nessuno |
| **A quanto sei lontano dallo verticale** | **Distanza** |
| Spalle | 1.1 cm Destro |
| 7º cervical | 1 cm Destro |
| 5º toracico | 1.2 cm Destro |
| Osso sacro | 1 cm Destro |
| Ginocchia | 0.9 cm Destro |
| Caviglie | 0.1 cm Destro |
| **A quanti gradi sono i vostri piedi dalla verticale** | **Angolo** |
| Pied sinistro | 1.8° Pronazione |
| Pied destro | 0° Nessuno |

# Obiettivi di allineamento del corpo

1

## Il tuo bacino è spostato avanti



Hai bisogno di:

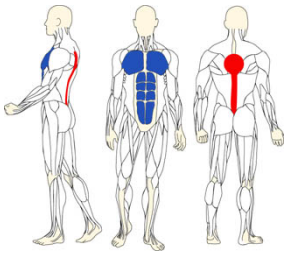
- Rafforzare: La parte posteriore delle vostre cosce
- Stendere: Il fronte delle tue cosce

**Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:**

- Sta' dritto con il pacco rientrato, ginocchia lievemente flessi e peso corporeo distribuito uniformemente sui piedi.

2

## Il tuo schiena è arrotondata



Hai bisogno di:

- Rafforzare: Il tuo schiena superiore
- Stendere: I tuoi addominali e il tuo petto

**Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:**

- Il tuo ambiente di lavoro dovrebbe essere regolato per evitare di inclinarsi in avanti.
- Siediti o stai in piedi comodamente con la testa centrata direttamente sopra le spalle, il tuo stomaco retraente.

# Piano di esercizi e allungamenti

Session 1

Rafforzamento

## Elevazione posteriore della gamba con peso - SINISTRA

3 x 15 rep.



**Posizione**

Aggiungi un peso intorno al calcagno sinistro. Sta in piedi e bilancia te stesso rivolgendoti a un oggetto fermo per il sostegno. Contratta i muscoli addominali per aiutare a mantenere il tuo schiena inferiore sostenuta durante l'esercizio.

**Azione**

Premi piano premere il tallone e la parte posteriore della coscia sinistra verso dietro. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Rafforzamento

## Elevazione posteriore della gamba con peso - DESTRA

3 x 15 rep.



**Posizione**

Aggiungi un peso intorno al tallone destro. Sta in piedi davanti a un oggetto fermo e allinea la testa con il tronco. Contratta i muscoli addominali per mantenere stabile la zona lumbar durante l'esecuzione dell'esercizio.

**Azione**

Premi piano premere il tallone e la parte posteriore della coscia destro verso dietro. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Estensione

## Estensione del quadricipite sinistro

3 x 30 sec.



**Posizione**

Ricongiungi il ginocchio destro al petto e tienilo fermo con la mano sinistra. Tieni la testa appoggiata sul braccio destro e metti il piede sinistro a terra per mantenere l'equilibrio.

**Azione**

Tira delicatamente il ginocchio indietro e spingi il tuo fianco sinistro avanti fino a sentire una sensazione di allungamento davanti alla tua coscia e alla caviglia. Tieni per 30 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Estensione

## Estensione del quadricipite destro

3 x 30 sec.



**Posizione**

Ricongiungi il ginocchio destro sopra l'anca e tienilo con la mano destra.

**Azione**

Tira delicatamente il ginocchio indietro e spingi il tuo bacino destro avanti fino a sentire una sensazione di allungamento davanti alla tua coscia e alla caviglia. Tieni per 30 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Rafforzamento

## Trascinata indietro delle spalle con corda - BILATERALE

3 x 15 rep.

**Posizione**

Stando di fronte a un oggetto fisso su cui una cinta elastica può essere fissata all'altezza delle spalle. Alzare entrambi i bracci davanti e stringere gli estremi della cinta elastica con ciascuna mano, con le palme rivolte verso il basso. Assicurarsi che ci sia abbastanza tensione nella cinta per fornire una resistenza adeguata.



**Azione**

Trascina l'elasticità tra le spalle contrattando i muscoli tra le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Estensione

## Estensione del muscolo pectorale - BILATERALE

3 x 30 sec.

**Posizione**

Stai di fronte a un angolo. Alza entrambe le braccia verso l'alto formando una lettera L con i gomiti all'altezza delle spalle. Posiziona i polsi e i gomiti contro i muri.



**Azione**

Inclinate il tuo peso corporeo avanti fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle spalle e del petto. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Rafforzamento

## Estensione della schiena

3 x 15 rep.

**Posizione**

Ricongiungi entrambi i braccia lungo il lato del corpo.



**Azione**

Mentre tu soulèves ta tête et ton torace du sol, ouvre ton torace, tourne tes bras des épaules et serre les muscles de ton dos supérieur. Les paumes de tes mains seront tournées vers le sol et tes pouces pointeront vers l'extérieur. Retourne lentement à la position de départ et répète. *Remarque : Assure-toi que tes pieds restent en contact avec le sol tout au long de l'exercice.

Estensione

## Cobra

3 x 30 sec.

**Posizione**

Ricongiungi il viso al pavimento e posiziona entrambe le mani accanto alle spalle.



**Azione**

Alzare la testa e il petto dal pavimento estendendo i gomiti. Le anche rimangono sul pavimento. Tieni lo stretch per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti. *Nota: Assicurati che entrambi gli spalle siano rilassate e il collo sia lungo durante l'esercizio.

# Piano di esercizi e allungamenti

Session 2

Rafforzamento

## Elevazione posteriore della gamba con corda - SINISTRA

3 x 15 rep.



**Posizione**

Stai in piedi e bilancia te stesso davanti a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata al livello del terreno. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca sinistra e assicurati che ci sia una tensione adeguata nella corda per fornire una resistenza adeguata.

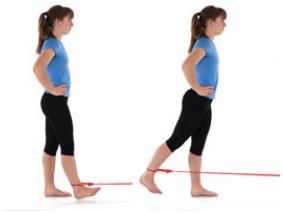
**Azione**

Contrariamente alla resistenza, spingi il gamba sinistra indietro, mantenendo il ginocchio esteso. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Rafforzamento

## Elevazione posteriore della gamba con corda - DESTRA

3 x 15 rep.



**Posizione**

Stai in piedi e bilancia te stesso davanti a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata al livello del terreno. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca destro e assicura che ci sia una tensione adeguata nella corda per fornire una resistenza adeguata.

**Azione**

Contrariamente alla resistenza, spingi la gamba de destra indietro, mantenendo il ginocchio esteso. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Estensione

## Estensione del quadricipite sinistro

3 x 30 sec.



**Posizione**

Ricongiungi il ginocchio destro al petto e tienilo fermo con la mano sinistra. Tieni la testa appoggiata sul braccio destro e metti il piede sinistro a terra per mantenere l'equilibrio.

**Azione**

Tira delicatamente il ginocchio indietro e spingi il tuo fianco sinistro avanti fino a sentire una sensazione di allungamento davanti alla tua coscia e alla caviglia. Tieni per 30 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Estensione

## Estensione del quadricipite destro

3 x 30 sec.



**Posizione**

Ricongiungi il ginocchio destro sopra l'anca e tienilo con la mano destra.

**Azione**

Tira delicatamente il ginocchio indietro e spingi il tuo bacino destro avanti fino a sentire una sensazione di allungamento davanti alla tua coscia e alla caviglia. Tieni per 30 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Rafforzamento

## Trascinata indietro delle spalle con corda - BILATERALE

3 x 15 rep.

**Posizione**

Stando di fronte a un oggetto fisso su cui una cinta elastica può essere fissata all'altezza delle spalle. Alzare entrambi i bracci davanti e stringere gli estremi della cinta elastica con ciascuna mano, con le palme rivolte verso il basso. Assicurarsi che ci sia abbastanza tensione nella cinta per fornire una resistenza adeguata.

**Azione**

Trascina l'elasticità tra le spalle contrattando i muscoli tra le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Estensione

## Estensione del muscolo pectorale - BILATERALE

3 x 30 sec.

**Posizione**

Stai di fronte a un angolo. Alza entrambe le braccia verso l'alto formando una lettera L con i gomiti all'altezza delle spalle. Posiziona i polsi e i gomiti contro i muri.

**Azione**

Inclinate il tuo peso corporeo avanti fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle spalle e del petto. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

## Estensione del dorso, mani accanto alla testa

3 x 15 rep.

**Posizione**

Ricongiungi il viso al pavimento e posiziona entrambe le mani accanto alla testa con i palmi rivolti verso il basso.

**Azione**

Mantenendo questa posizione delle mani, alza lentamente la testa, il petto e le braccia dal pavimento. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti. *Nota: Assicurati che i tuoi piedi rimangano in contatto con il pavimento durante l'esercizio.





Estensione

## Cobra

3 x 30 sec.

**Posizione**

Ricongiungi il viso al pavimento e posiziona entrambe le mani accanto alle spalle.

**Azione**

Alzare la testa e il petto dal pavimento estendendo i gomiti. Le anche rimangono sul pavimento. Tieni lo stretch per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti. *Nota: Assicurati che entrambi gli spalle siano rilassate e il collo sia lungo durante l'esercizio.



# Piano di esercizi e allungamenti

Session 3

Rafforzamento

## Elevazione posteriore della gamba con corda - SINISTRA

3 x 15 rep.



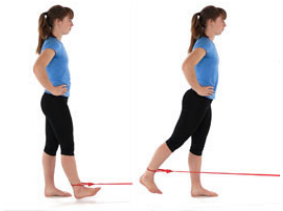
**Posizione**
Stai in piedi e bilancia te stesso davanti a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata al livello del terreno. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca sinistra e assicurati che ci sia una tensione adeguata nella corda per fornire una resistenza adeguata.

**Azione**
Contrariamente alla resistenza, spingi il gamba sinistra indietro, mantenendo il ginocchio esteso. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Rafforzamento

## Elevazione posteriore della gamba con corda - DESTRA

3 x 15 rep.



**Posizione**
Stai in piedi e bilancia te stesso davanti a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata al livello del terreno. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca destro e assicura che ci sia una tensione adeguata nella corda per fornire una resistenza adeguata.

**Azione**
Contrariamente alla resistenza, spingi la gamba de destra indietro, mantenendo il ginocchio esteso. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Estensione

## Estensione del quadricipite sinistro

3 x 30 sec.



**Posizione**
Ricongiungi il ginocchio destro al petto e tienilo fermo con la mano sinistra. Tieni la testa appoggiata sul braccio destro e metti il piede sinistro a terra per mantenere l'equilibrio.

**Azione**
Tira delicatamente il ginocchio indietro e spingi il tuo fianco sinistro avanti fino a sentire una sensazione di allungamento davanti alla tua coscia e alla caviglia. Tieni per 30 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Estensione

## Estensione del quadricipite destro

3 x 30 sec.



**Posizione**
Ricongiungi il ginocchio destro sopra l'anca e tienilo con la mano destra.

**Azione**
Tira delicatamente il ginocchio indietro e spingi il tuo bacino destro avanti fino a sentire una sensazione di allungamento davanti alla tua coscia e alla caviglia. Tieni per 30 secondi e torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Rafforzamento

## Trascinata indietro delle spalle con corda - BILATERALE

3 x 15 rep.

**Posizione**

Stando di fronte a un oggetto fisso su cui una cinta elastica può essere fissata all'altezza delle spalle. Alzare entrambi i bracci davanti e stringere gli estremi della cinta elastica con ciascuna mano, con le palme rivolte verso il basso. Assicurarsi che ci sia abbastanza tensione nella cinta per fornire una resistenza adeguata.

**Azione**

Trascina l'elasticità tra le spalle contrattando i muscoli tra le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Estensione

## Estensione del muscolo pectorale - BILATERALE

3 x 30 sec.

**Posizione**

Stai di fronte a un angolo. Alza entrambe le braccia verso l'alto formando una lettera L con i gomiti all'altezza delle spalle. Posiziona i polsi e i gomiti contro i muri.

**Azione**

Inclinate il tuo peso corporeo avanti fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle spalle e del petto. Tieni l'allungamento per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.



Rafforzamento

## Estensione del dorso con corda

3 x 15 rep.

**Posizione**

Stai in piedi con i piedi separati alla larghezza delle spalle e metti i piedi su una corda elastica e passala sopra le spalle.

**Azione**

Piega in avanti dalle ginocchia spingendo il sedere indietro e incurvando lievemente i gomiti. Fermati quando il torace è parallelo al pavimento. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti. *Nota: Assicurati di mantenere la schiena dritta e il petto in fuori durante tutto l'esercizio.



Estensione

## Cobra

3 x 30 sec.

**Posizione**

Ricongiungi il viso al pavimento e posiziona entrambe le mani accanto alle spalle.

**Azione**

Alzare la testa e il petto dal pavimento estendendo i gomiti. Le anche rimangono sul pavimento. Tieni lo stretch per 30 secondi. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e ripeti. *Nota: Assicurati che entrambi gli spalle siano rilassate e il collo sia lungo durante l'esercizio.



# Piano di esercizi e allungamenti

## Session 1

### Settimana 1




### Settimana 2




### Settimana 3




### Settimana 4




## Session 2

### Settimana 5




### Settimana 6




### Settimana 7




## Session 3

### Settimana 8




### Settimana 9




### Settimana 10

