Valutazione Completa

Preparato per:

Frank Marotte

4 luglio 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: 191 lb

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

Nota:
none

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.

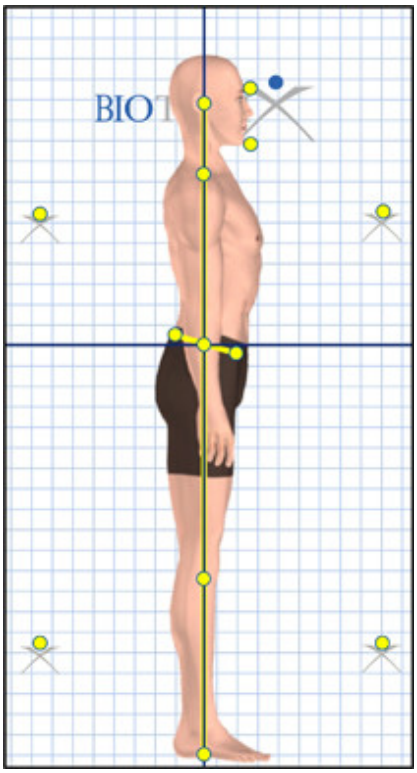
La tua valutazione posturale

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.

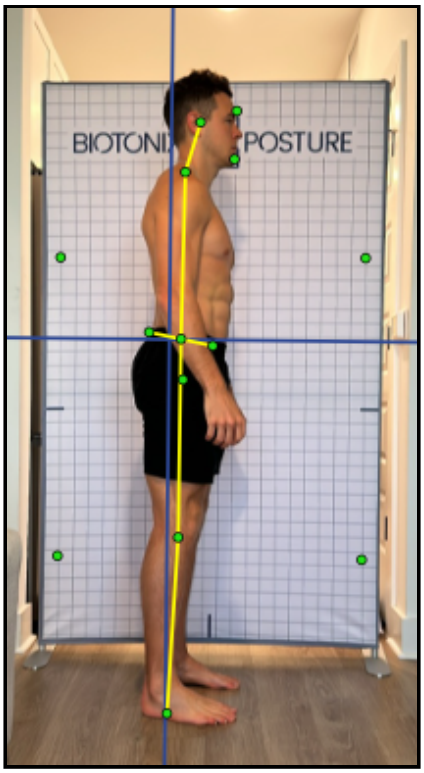
Il tuo programma di esercizi personalizzato

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

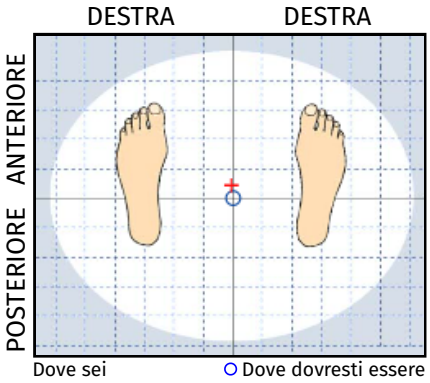


4 luglio 2025

A quanti gradi sei dalla verticale	Angolo
Testa - spalle	16.5° Anteriore
Spalle al bacino	1° Anteriore
Fianchi alle ginocchia	1.2° Anteriore
Ginocchia - piedi	3.1° Anteriore
A quanti gradi sei dall'orizzonte	**Angolo**
Osso sacro	11.6° Anteriore
A quanto sei lontano dallo verticale	**Distanza**
Testa	7.5 cm Anteriore
Spalle	3.6 cm Anteriore
Osso sacro	2.8 cm Anteriore
Fianchi	3.4 cm Anteriore
Ginocchia	2.5 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

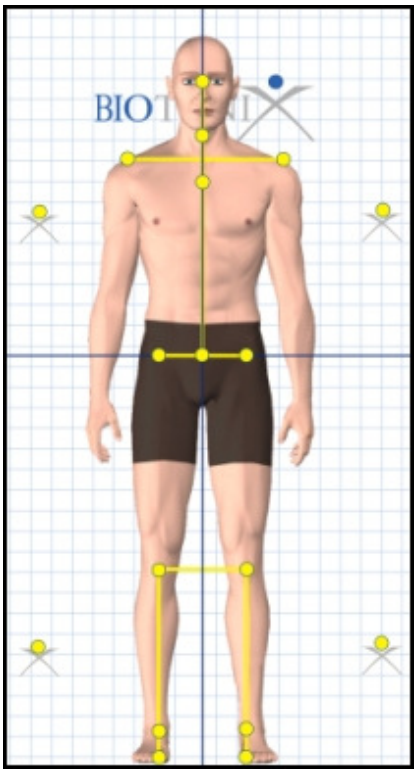


Spostamento	Direzione	Distanza
Sinistra-destra	0.5 cm	Sinistra
Anteriore-posteriore	3.3 cm	Anteriore
Spostamento	3.3 cm	Nessuno

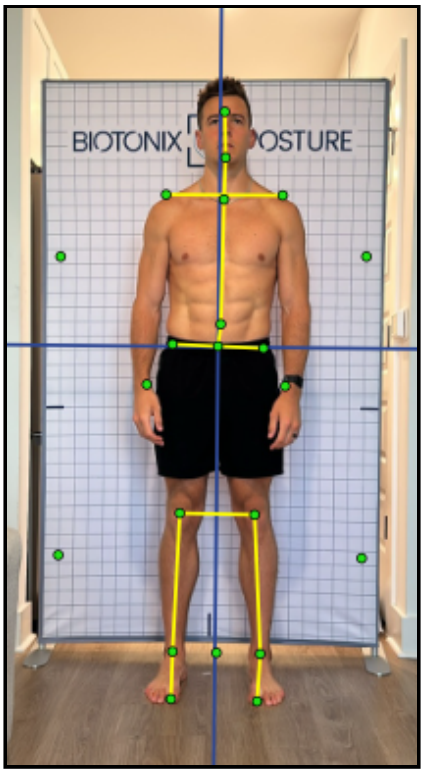
Momenti di forza e forze di reazione

Segment	Peso reale	Braccio d'ingegno	Momento di forza	Forza di reazione articolare	Peso effettivo
Testa	7 kg	3.9 cm	2.7 Nm	136.4 N	13.9 kg
Testa e Tronco	50.1 kg	0.6 cm	3 Nm	551.8 N	56.3 kg

Vista dalla fronte (anteriore)



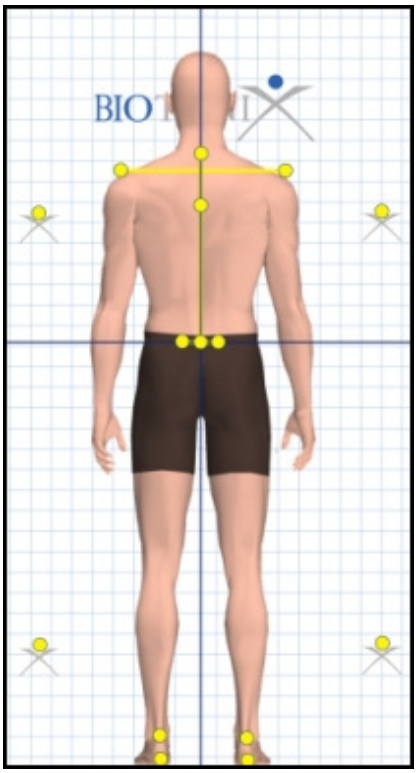
Postura ideale



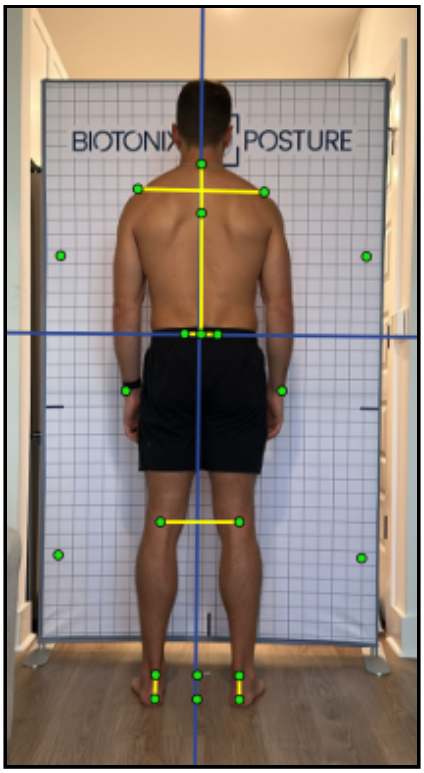
4 luglio 2025

A quanti gradi sei dall'orizzonte	Lato elevato
Spalle	0.1° Sinistra
Osso sacro	2° Destro
Ginocchia	0.7° Destro
A quanto sei lontano dallo verticale	**Distanza**
Fronte	1.2 cm Sinistra
Spalle	1.3 cm Sinistra
Nabel	0.5 cm Sinistra
Osso sacro	0.3 cm Destro
Ginocchia	0.1 cm Destro
Dita	0.6 cm Destro
A quanti gradi sono ruotati i vostri piedi	**Angolo**
Pied sinistro	2.7° Rotazione interna
Pied destro	1.1° Rotazione esterna

Vista dalla schiena (posteriore)



Postura ideale



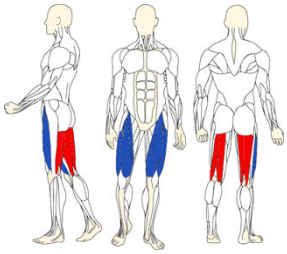
4 luglio 2025

A quanti gradi sei dall'orizzonte	Lato elevato
Spalle	1° Sinistra
Osso sacro	0.9° Sinistra
Ginocchia	0.5° Destro
A quanto sei lontano dallo verticale	**Distanza**
Spalle	0.1 cm Sinistra
7º cervical	0.1 cm Sinistra
5º toracico	0.1 cm Destro
Osso sacro	0.3 cm Destro
Ginocchia	0.4 cm Destro
Caviglie	0.1 cm Destro
A quanti gradi sono i vostri piedi dalla verticale	**Angolo**
Pied sinistro	1.4° Pronazione
Pied destro	0.5° Pronazione

Obiettivi di allineamento del corpo

1

Il tuo bacino è spostato avanti



Hai bisogno di:

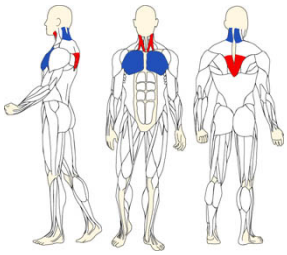
- Rafforzare: La parte posteriore delle vostre cosce
- Stendere: Il fronte delle tue cosce

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

La tua testa è avanti



Hai bisogno di:

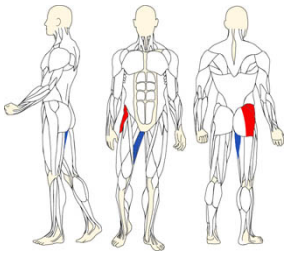
- Rafforzare: Il fronte del tuo collo e tra le tue scapole
- Stendere: La parte posteriore del tuo collo e i muscoli della tua petto

Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:

- Sedersi o stare in piedi dritti con il collo e le braccia rilassati, la testa centrata direttamente sopra le spalle.
- Illuminare adeguatamente il tuo ambiente di lavoro per evitare di forzare gli occhi e muovere la testa avanti.

3

Il tuo ginocchio destro è inclinato verso l'interno



Hai bisogno di:

- Rafforzare: Il lato destro del tuo fianco
- Stendere: Il lato interno della tua coscia destra

Ricorda anche i seguenti consigli durante la giornata:

- Evitare di incrociare le gambe quando seduti. Usa una sedia che fornisca un supporto dorsale adeguato e che consenta ai piedi di riposare piatti sul pavimento.

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.

Estensione

Abbassamento del mento

3 x 30 sec.



Posizione

Sedersi su una sedia con entrambi i piedi poggiati al pavimento, le mani riposte sulle ginocchia.

Azione

Muovere il mento verso il petto fino a sentire una sensazione di allungamento alla schiena del collo. Mantenere l'allungamento per 30 secondi e tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere. *Nota: Evitare di arrotolare le spalle avanti durante l'esercizio.

Rafforzamento

Chin tuck supino

3 x 15 rep.



Posizione

Ricongiungi le braccia lungo il corpo e flessi i ginocchia con i piedi a terra.

Azione

Inclina il mento verso l'interno e allunga la schiena del collo mantenendo la testa in contatto con il pavimento. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e 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

Elevazione laterale della gamba con peso - DESTRA

3 x 15 rep.



Posizione

Aggiungi un peso intorno all'anca destro. Giace sul lato sinistro con la gamba destra dritta e allineata con i fianchi e il tronco. La gamba sinistra è piegata alla coscia e al ginocchio. Posiziona la testa sulla spalla sinistra.

Azione

Mantien le genou droit droit et les hanches stables tout au long du mouvement, lève lentement la jambe droite. Reviens à la position de départ et répète.

Estensione

Estensione dell'interno della coscia - DESTRA

3 x 30 sec.



Posizione

Stai in piedi con i piedi più ampi della larghezza delle spalle, dita puntate avanti.

Azione

Sposta il tuo peso corporeo sulla gamba sinistra e piega il ginocchio sinistro. Sostieni il tuo corpo superiore posizionando entrambe le tue mani sulla coscia sinistra. Mantieni la gamba destra estesa. Aumenta la flessione del ginocchio sinistro fino a sentire una sensazione di stanchezza nella parte interna della coscia destra. Tieni per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Piano di esercizi e allungamenti

Session 2

Rafforzamento

Elevazione posteriore della gamba con corda - SINISTRA

3 x 15 rep.



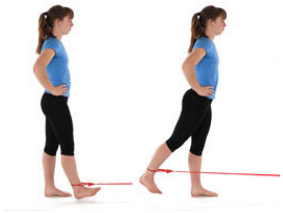
Posizione
Stai in piedi e bilancia te stesso davanti a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata al livello del terreno. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca sinistra e assicurati che ci sia una tensione adeguata nella corda per fornire una resistenza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

Estensione

Abbassamento della testa con assistenza manuale

3 x 30 sec.



Posizione

Sedersi su una sedia con entrambi i piedi poggiati al pavimento.

Azione

Abbassare il mento verso il petto e applica una lieve pressione alle spalle della testa con entrambe le mani fino a sentire un senso di allungamento alla parte posteriore del collo. Mantieni l'allungamento per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti. *Nota: Evita di arrotolare le spalle avanti quando esegui questo esercizio.

Rafforzamento

Inclinazione del mento

3 x 15 rep.



Posizione

Alzati o siediti su una sedia con la testa in posizione neutra e un dito sul mento.

Azione

Inclina il mento verso il petto usando la mano per guidare il movimento. Durante l'esercizio, assicurati di non abbassare il mento verso il petto. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e 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

In piedi, sollevamento laterale della gamba con corda - DESTRA

3 x 15 rep.



Posizione

Stai in piedi con la spalla sinistra vicino a un muro o a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata sicuramente. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca destro e stabilizza te stesso. Assicurati che ci sia una tensione sufficiente nella corda per poter fornire una resistenza adeguata.

Azione

Sottotendenza, solleva la gamba de destra verso il lato destro mantenendo il piede piegato. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Estensione

Estensione dell'interno della coscia, piede sinistro sollevato

3 x 30 sec.



Posizione

Stai in piedi con i piedi più ampi della larghezza delle spalle, dita puntate avanti. Il tuo piede sinistro è posizionato su una superficie elevata.

Azione

Sposta il tuo peso corporeo sulla gamba sinistra e piega il ginocchio sinistro. Sostieni il tuo corpo superiore posizionando entrambe le tue mani sulla coscia sinistra. Mantieni la gamba destra estesa. Aumenta la flessione del ginocchio sinistro fino a sentire una tensione nella parte interna della coscia destra. Tieni per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

Piano di esercizi e allungamenti

Session 3

Rafforzamento

Elevazione posteriore della gamba con corda - SINISTRA

3 x 15 rep.



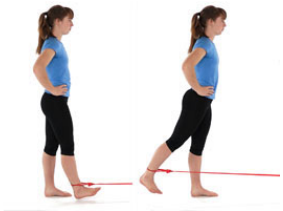
Posizione
Stai in piedi e bilancia te stesso davanti a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata al livello del terreno. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca sinistra e assicurati che ci sia una tensione adeguata nella corda per fornire una resistenza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

Estensione

Abbassamento della testa con assistenza manuale

3 x 30 sec.



Posizione

Sedersi su una sedia con entrambi i piedi poggiati al pavimento.

Azione

Abbassare il mento verso il petto e applica una lieve pressione alle spalle della testa con entrambe le mani fino a sentire un senso di allungamento alla parte posteriore del collo. Mantieni l'allungamento per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti. *Nota: Evita di arrotolare le spalle avanti quando esegui questo esercizio.

Rafforzamento

Inclinazione del mento

3 x 15 rep.



Posizione

Alzati o siediti su una sedia con la testa in posizione neutra e un dito sul mento.

Azione

Inclina il mento verso il petto usando la mano per guidare il movimento. Durante l'esercizio, assicurati di non abbassare il mento verso il petto. Ritorna lentamente alla posizione di partenza e 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

In piedi, sollevamento laterale della gamba con corda - DESTRA

3 x 15 rep.



Posizione

Stai in piedi con la spalla sinistra vicino a un muro o a un oggetto fisso su cui un'estremità di una corda elastica può essere fissata sicuramente. Posiziona l'altra estremità della corda intorno all'anca destro e stabilizza te stesso. Assicurati che ci sia una tensione sufficiente nella corda per poter fornire una resistenza adeguata.

Azione

Sottotendenza, solleva la gamba de destra verso il lato destro mantenendo il piede piegato. Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti.

Estensione

Estensione dell'interno della coscia, piede sinistro sollevato

3 x 30 sec.



Posizione

Stai in piedi con i piedi più ampi della larghezza delle spalle, dita puntate avanti. Il tuo piede sinistro è posizionato su una superficie elevata.

Azione

Sposta il tuo peso corporeo sulla gamba sinistra e piega il ginocchio sinistro. Sostieni il tuo corpo superiore posizionando entrambe le tue mani sulla coscia sinistra. Mantieni la gamba destra estesa. Aumenta la flessione del ginocchio sinistro fino a sentire una tensione nella parte interna della coscia destra. Tieni per 30 secondi e ritorna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti.

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

