

In sintesi il Metodo APS

- **Aumenta la flessibilità e l'elasticità miotendinea**, con un miglioramento globale della capacità di movimento;
- **Contribuisce a contrastare la retrazione dei tessuti** (che viceversa porterebbe ad assumere posture scorrette e a limitare la fluidità dei gesti sportivi);
- **Favorisce il rilassamento**, riduce lo stress fisico e migliora la coordinazione dei movimenti;
- **Favorisce il recupero posturale** nei disordini muscoloscheletrici. Il dolore muscolare viene influenzato e influenza la postura e il movimento. Con il metodo APS i disordini posturali possono essere riprogrammati e riequilibrati.
- **Favorisce la lubrificazione articolare**, contribuendo a contrastare l'usura della cartilagine;
- **Aiuta a recuperare la normale ampiezza di movimento** dopo un trauma o un intervento.



VUOI SAPERNE DI PIÙ SUL METODO APS?

CONTATTA il nostro ufficio commerciale

I nostri operatori risponderanno alle tue domande.

RICHIEDI un preventivo gratuito e senza impegno

scrivendo all'indirizzo:

info@medisport.it

RICHIEDI informazioni anche dall'estero

scrivendo all'indirizzo:

export@medisport.it

L'ESPERTO RISPONDE alle tue domande

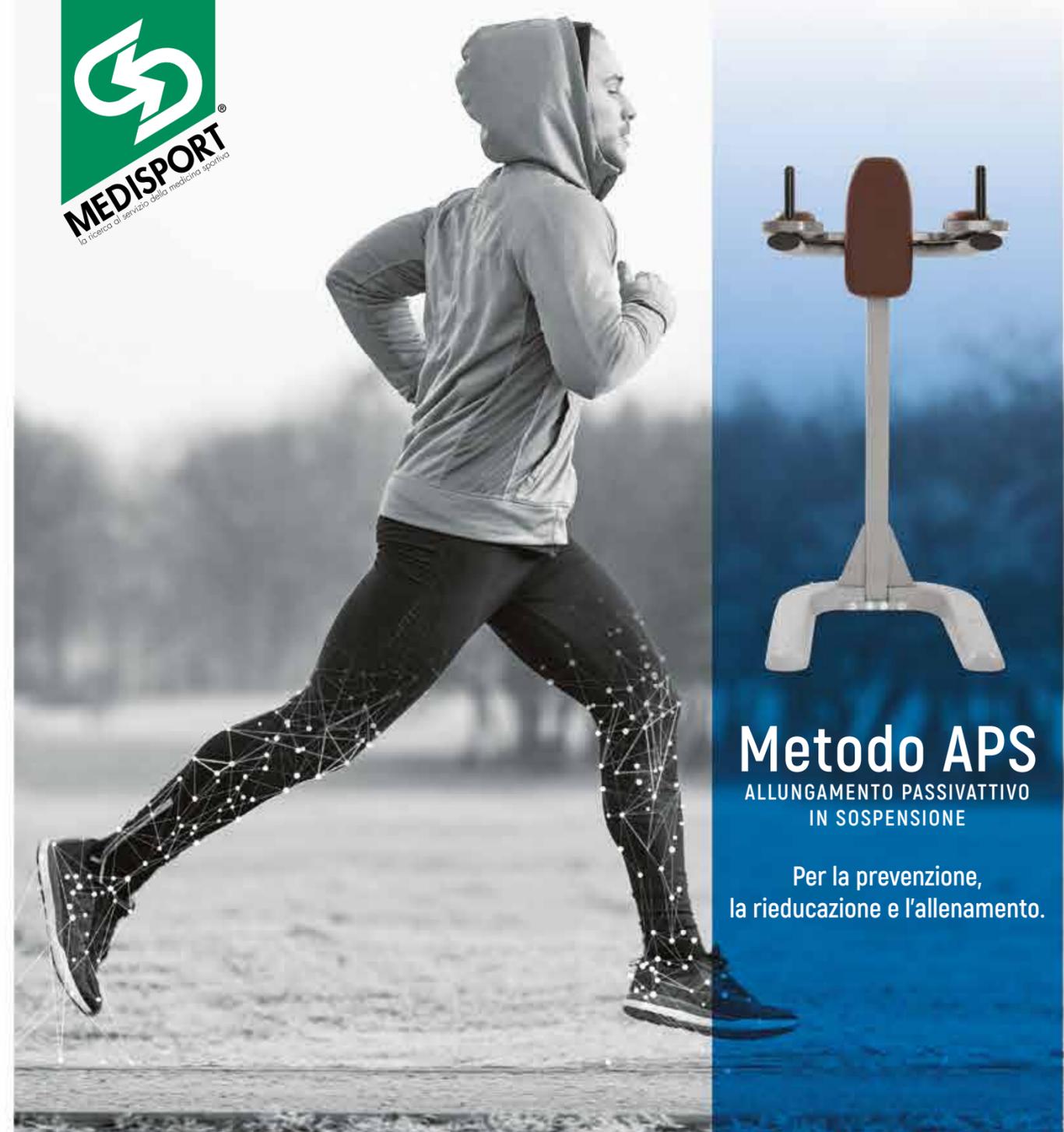
scrivi all'indirizzo:

expert@medisport.it

GUARDA le nostre referenze scientifiche sul nostro sito

www.medisport.it

Medisport S.r.l.
via Acque Alte 23
04010 Borgo Podgora (Latina) - Italy
Tel: +39 0773 636100
Fax: +39 0773 636002
www.medisport.it
info@medisport.it
<http://store.medisport.it>



Metodo APS
ALLUNGAMENTO PASSIVATIVO
IN SOSPENSIONE

Per la prevenzione,
la rieducazione e l'allenamento.

Metodo APS

E' un metodo che, grazie ad un attrezzo che permette all'atleta di lavorare con il corpo in sospensione, risulta particolarmente vantaggioso per l'incremento del ROM e della fluidità dei gesti agonistici, ma anche per il riallineamento articolare e posturale.

Il corpo dell'atleta in "sospensione" è sottoposto ad una **forza di trazione** che viene sfruttata per rendere più efficaci gli esercizi di allungamento.

Con il corpo sospeso, infatti, si alleggerisce il carico sul sistema muscolo scheletrico e, di conseguenza, si agevola il lavoro sulla flessibilità generale, che è una componente fondamentale della prestazione fisica, tanto importante quanto la forza, la potenza, la velocità e la resistenza, che sono le qualità fisiche tradizionalmente più allenate nello sportivo.

Il metodo APS, attraverso la riproduzione dei gesti specifici effettuati in sospensione, permette di correggere l'organizzazione dei segmenti corporei in azione, riequilibrando, così, le capacità biomeccaniche.

il Metodo APS riequilibra le capacità biomeccaniche.

In questo modo il riallineamento posturale avviene considerando l'interdipendenza che esiste, nei gesti sportivi, tra tutte le articolazioni del corpo e non limitandosi ad un intervento puramente distrettuale.

L'allungamento, pertanto, interessa l'intera catena muscolare, nel rispetto del concetto che i muscoli non sono indipendenti gli uni dagli altri, ma sono collegati in lunghe catene muscolari all'interno del sistema miofasciale.

I deficit nell'organizzazione equilibrata del corpo, costantemente sottoposto alla forza di gravità (e alla sua contropinta), che si traducono, a livello degli arti inferiori in appoggio, in una perdita di allineamento delle articolazioni (anca, ginocchio, caviglia) durante l'esecuzione dei gesti motori complessi della pratica sportiva, sono molto frequenti e poco considerati, ma sono determinanti in un'ottica di prevenzione degli infortuni e di rieducazione funzionale.

Nel calcio le microinstabilità articolari (colonna, bacino, anca, ginocchio, caviglia), favorite dai continui movimenti legati al gesto sportivo, possono alterare l'equilibrio funzionale delle articolazioni, favorendo le microlussazioni e i relativi disallineamenti posturali.

il Metodo APS
permette
di riprogrammare
e riequilibrare i disordini
posturali.