

Dati paziente

Nome e cognome: Roberto Bianchi
Data di nascita: 1976-02-04

Indirizzo

Viale Zara 56
Milano (201xx)
Tel. 3478300200
robertobianchi@mail.com

Analisi del 2015-08-13

Morfologia e biomeccanica

Indicatori corporei: BMI 24.92 | BFI 10.64 %



Il rapporto altezza-peso indica una massa corporea adeguata per la costituzione. In questo caso, è più utile considerare la massa grassa come indicatore del peso forma e questo costituisce un importante dato biometrico per valutare lo stato di salute.

La massa corporea (BMI) è un dato biometrico, espresso come rapporto tra massa e altezza di un individuo. Esso è utilizzato come indicatore del peso forma e tiene conto soprattutto della quantità di acqua, glucidi, proteine e minerali nel corpo. Questo valore dipende principalmente da età e sesso, ma anche da fattori genetici, alimentazione, condizioni di vita, condizioni sanitarie e altro.

Una massa grassa (BFI) tra il 10% e 12% per gli uomini rappresenta un normopeso sano con una tendenza verso un corpo magro o di buon livello di forma fisica.

La massa grassa del corpo è definita come percentuale di sostanze lipidiche (strutturali, funzionali e di riserva) del peso corporeo. L'attuale livello di massa grassa è ideale per un metabolismo equilibrato, in cui vengono mantenuti un corretto funzionamento dell'organismo e il benessere psicofisico. >

DESCRIZIONE DEL BIOTIPO:

Questo soggetto sviluppa normale massa con discreto tono muscolare. Ha una buona resistenza fisica al carico aerobico, ma non a quello ponderale.

La tensione fasciale, quando cronica, può inibire le funzioni meccaniche di movimento e scivolamento degli organi avvolti, causando una possibile ischemia locale, ridotta motilità dei tessuti nervosi periferici, ridotto apporto di nutrimento organico e alterata funzione di omeostasi verso lo stato di tensione e allarme.

A causa di **una ipersensibile propriocezione** in questo soggetto si ha un costante ipertono tendinomuscolare e una scarsa funzione di rilassamento fasciale soprattutto in area epigastrica e ipogastrica. Le fibre adrenergiche

sotto lo stimolo del sistema simpatico inibiscono l'attività neurovegetativa parasimpatica creando ipertono di fondo. Possibili i disturbi cronici della postura cervicodorsale a causa di ipersollecitazione propriocettiva dei muscoli posturali del collo. La composizione strutturale dei tessuti diventa rigida e inspessita, quindi più esposta a rischio di traumatismo se esposta a forte impatto compensativo (salti) o torsionale (torsioni inaspettate).

Fulcro posturale: la linea di gravità più facilmente alterata si trova in prossimità di **C6**.

I livelli di testosterone e prolattina sono da controllare.

I fianchi un po' larghi e la tendenza ad accumulare adipi sui glutei su un uomo è indicativo di una tendenza ginoide o un sbilancio endocrinologico.

Relativamente alla stazione eretta, si è potuta osservare una distribuzione del peso corporeo più a SINISTRA.

Una delle forme espressive comune a tutti gli esseri umani, è il mantenimento dell'equilibrio nella stazione eretta. Quando la tendenza a deviare verso destra o verso sinistra che si manifesta è del 3% o più, possono subentrare disturbi del carico, speroni e inspessimenti osteotendinei, stress articolari e possibili disturbi di deflusso vascolare. Questa asimmetria può anche essere indicativa della necessità di ottimizzazione posturale delle catene muscolari dell'arto inferiore.

Vulnerabile in: -tono neuromuscolare della parte sopradiaframmatica e diminuite funzioni di rilassamento fasciale. Sono anche possibili i disturbi tendinomuscolari e neuromuscolari dell'area pelvica e sacroiliaca con coinvolgimento della fascia lata ed aventi effetto sulla torsione del femore. Maggiore predisposizione per ipertono del piriforme.

Quadro neuro-endocrino

Funzioni mediate da: DOPAMINA e NOREPINEFRINA in eccesso.

La dopamina è un neurotrasmettitore essenziale per il normale funzionamento del sistema nervoso centrale. La dopamina gioca un ruolo importante nel comportamento, cognizione, movimento volontario, motivazione, punizione e soddisfazione, nell'inibizione della produzione di prolattina, sonno, umore, attenzione, memoria di lavoro e di apprendimento.

La norepinefrina aumenta la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e la contrattilità muscolare creando ipervigilanza. Alti livelli di norepinefrina possono indurre nervosismo, pensieri ossessivi riguardo al futuro, mani e piedi freddi, cefalea, aumento del battito cardiaco.

Generale carenza di: PROLATTINA quando in stato di stress.

L'attività della lipolisi è più pronunciata, le funzioni di riassorbimento del calcio fosfato a livello glomerulare e il rilascio di ADH (ormone antidiuretico) sono diminuite. Questo quadro può essere associato a disidratazione articolare e disturbi del tessuto osseo delle grandi articolazioni.

Sintomi da stress prolungato e/o ridotto metabolismo includono la sostanza P, vomito, dolore, ansia, nevrite.

Temperamento biologico-comportamentale:

derivata dallo sviluppo del tessuto Ectodermico: neurotonico, pianificatore, pensiero schematico con necessità di coerenza e ordine interiore.

Temperamento generale:

Temperamento adattabile e tollerante (diminuita norepinefrina). Carattere comprensibile (ossitocina), genuino, diretto e orientato alla ricerca di stabilità materiale (ormoni IgF insulin like) e all'armonia interpersonale.

Area cerebrale costituzionale:

T4: area temporale destra 4. Il lobo temporale dx è sede dell'area acustica generale. È connesso con l'affettività, la vita di relazione, le reazioni e i comportamenti istintivi, la percezione uditiva e la memoria. Il lobo temporale destro permette, invece, di comprendere l'intonazione del discorso e la sequenza dei suoni. Parte integrante dei lobi temporali è il sistema limbico, in particolar modo l'amigdala. Svolge una funzione di ascoltatore e viene attivata quando ci si concentra non sul contenuto verbale, ma su quello affettivo e paralinguistico. Quest'area temporale viene usata per capire se il tono di voce della persona indica una particolare emozione e viene ingaggiata quando si parla con enfasi emotiva. Regola la sensibilità estetica del linguaggio e induce una risonanza o impatto sociale. Quest'area "legge" le altrui vere intenzioni o emozioni tramite la percezione del contenuto non verbale e del tono emotivo espresso. Inoltre quest'area temporale si attiva in momenti di ostilità e irritazione o di rabbia soprattutto generata da una parola o frase pronunciata in modo percepito come offensivo. Se non modulato dall'area FP2, il risultato di una critica su quest'area è la rabbia (risposta amigdalea).

Frequenza cerebrale funzionale:

Questo valore si riferisce alla "zona", o stato, in cui questo soggetto opera o può operare naturalmente. Risulta importante soprattutto quando non si riesce, per motivi vari, a impiegare un tempo sufficiente in questa funzione neurologica ed elettrica cerebrale.

Onde beta3 tra 19 e 21.

-Trova la sua "zona" funzionale in attività che richiedono un impegno cerebrale orientato alla soluzione di problemi quotidiani e variabili

-Generalmente orientato verso l'elaborazione di soluzioni euristiche (le soluzioni euristiche si basano su un approccio empirico alla soluzione dei problemi fondato sullo stato temporaneo delle circostanze). Questa zona è definita del "problem solving"

-Se non utilizzata induce l'effetto opposto ossia la localizzazione accentuata di problemi e può trasformarsi in un blocco generale, in stati di inattività ed eccessiva elaborazione mentale o ansia. Adatto alle mansioni che richiedono adattamento e capacità di risoluzione dei problemi in tempi ristretti

-Non adatto a mansioni troppo semplici o ripetitive che manchino di stimolo intellettuale e di ingaggio mentale. Non

adatto a lavoro o impiegatizio semplice.

L'imprevedibilità è causa di stress, e deve essere evitata tramite una programmazione del futuro. I primi segni di stress e tensione causati da situazioni caotiche, dal futuro incerto, non controllabili o inattese sono generalmente espressi con dolori cervico-brachiali e della spalla (locus minoris resistentiae), disturbi della gola, infezioni delle vie respiratorie. Il giardinaggio e l'interazione con piante o lo stare all'aria aperta facilita la riduzione dello stress (effetto rilassante dell'aria ossigenata). Pasti ben presentati e ben garniti, ricchi di verdure a foglia verde e consumati con regolarità e mai di fretta sono anche un buon stabilizzatore delle funzioni gastriche (e vagali). La frutta e la verdura di alta qualità sono anche importanti per la buona gestione dello stress grazie alle funzioni di nutrimento vitaminico e all'induzione del movimento gastro-colico (sempre come modulazione parasimpatica). Facendo 4 a 8 giorni con dieta ricca di vegetali e a base di spremute e succhi assieme ad attività di respirazione come yoga o camminata lenta in luoghi ossigenati sono necessarie per un buon regime di recupero generale dopo malattie acute, in stati di convalescenza o per compensare stati di stress prolungati.

Caratteristiche metaboliche

Il tasso metabolico basale (BMR) può essere calcolato dalla misurazione del consumo di ossigeno e dalla produzione di CO₂. Esso rappresenta il dispendio energetico di un organismo a riposo, che comprende l'energia necessaria per le funzioni metaboliche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso, ecc.). Questo rappresenta circa il 45-75% del dispendio energetico totale nell'arco della giornata. Il metabolismo basale può essere influenzato da fattori individuali, come il regime alimentare, l'attività sportiva, ecc.

Tendenza metabolica di fondo: METILAZIONE.

La metilazione è il processo biochimico in cui il DNA o RNA viene modificato tramite l'aggiunta di un metile, che serve a controllare l'espressione genica (l'attivazione e la disattivazione di particolari geni). Ha un impatto negativo sulla salute cardiaca e vascolare. Una metilazione difettosa contribuisce all'invecchiamento e ai processi dipendenti dall'invecchiamento come l'insorgere del cancro, il deterioramento cardiaco e l'invecchiamento cerebrale. Un tipico effetto della metilazione è l'aumento dell'omocisteina plasmatica.

Soluzione: L'acido folico agisce come regolatore di questo processo minimizzandone i danni.

Elemento di difficile metabolizzazione: OSMIO (l'osmio si lega al *coating muscolare*).

A causa dell'estrema tossicità del suo ossido, l'osmio è raramente usato puro. Viene invece spesso legato ad altri metalli in applicazioni che richiedono un'elevata resistenza all'usura. È tra l'altro usato per produrre impianti chirurgici quali stimolatori cardiaci e valvole polmonari. **Possibili disturbi metabolici:** questo soggetto ha spesso un metabolismo accelerato e un'eccessiva funzione osteoclastica. **Possibili disturbi metabolici:** nevriti e radicoliti dell'arto inferiore, esaurimento nervoso possono essere alcuni dei sintomi ad effetto neurologico derivati dal malassorbimento di complessi vitaminici come la cianocobalamina. **Possibili disturbi metabolici:** È normalmente un soggetto ipertonico, quindi dolori muscolari, spasmi e contratture dati dallo squilibrio dell'assorbimento del calcio e dalla tensione cronica sono molto frequenti in soggetti longilinei molto stenici con muscolatura del collo molto rigida con spesso una cervicale rettilinea.

Funzione metabolica debole:

diminuite funzioni di metabolismo fosfocalcico a livello renale e diminuito metabolismo della vitamina D.

Predisposizioni patologiche

TERRENO BIOLOGICO:

Definizione: Il pH, valore statistico del protone (H⁺), è un fattore di massa o di energia cinetica. Esso detiene un ruolo preponderante in ogni manifestazione dell'energia vitale e rappresenta la potenzialità magnetica ed è ad esso che si deve ricondurre la gran parte della mobilità ionica. Il fattore rH₂, valore statistico dell'elettrone - per mezzo del potere di polarizzazione dello H₂, prodotto dalla reazione: (2H⁺) + (2e⁻) = H₂, è in fattore di sensibilità per eccellenza, poiché misura la carica in elettroni e rappresenta la potenzialità elettrica. Se una sostanza perde un elettrone, subisce un'ossidazione. Se invece ne guadagna uno, ha una riduzione. Il processo costante di ossidazione e riduzione viene definito ossido-riduzione, abbreviato in redox, rH₂.

Terreno biologico di questo soggetto: OSSIDATO.

RISCHIO GENERALE: rischio NEUROLOGICO.

- Disturbi del sistema nervoso
- Nevriti, nevralgie
- Compressione nervosa
- Infiammazioni delle guaine mieliniche
- Disturbi del sistema nervoso periferico

RISCHIO SPECIFICO:

- Disturbi neurologici dell'articolazione sacroiliaca, compressione nervi sacrali .
- Può soffrire di sciatalgia, cruralgie, lombosciatalgia.
- Soventi sono gli spasmi intestinali, con riflesso dolore della fascia lata.
- Disturbi duodenali, disfunzioni enzimatiche pancreatiche e deficit di enzimi lipolitici e proteolitici, disturbi funzionali del dotto di Wirsung.
- Disturbi delle borse articolari, gonalgia.
- Disturbi delle mucose gastriche, disturbi peptici delle mucose gastriche, disturbi articolari grandi articolazioni.

INDICI DI RISCHIO:

- Tutti i valori inferiori a 4.5% non sono rappresentati perché non statisticamente significativi.
- I rischi bassi, calcolato al di sotto di 15%, necessitano di intervento sporadico.
- I rischi medi, tra il 16 e il 30%, e medio-alto, tra il 31 e il 50%, necessitano probabilmente di intervento rapido e

preventivo.

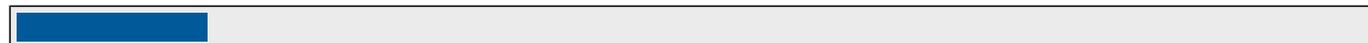
-I rischi alti, sopra il 51%, rappresentano sindromi probabilmente già in atto e quindi necessitano di intervento specifico.

Secondo i dati inseriti, il rischio di disturbi neurologici è stato calcolato a 85.12%



Il rischio di stress neurologico aumenta in relazione alla produzione di diversi neurotrasmettitori e ormoni tra cui l'adrenalina, la serotonina e il cortisolo. Una particolare struttura fisica è solitamente un buon indicatore della produzione di determinati ormoni e può fornire dati importanti per la prevenzione delle funzioni nervose.

Secondo i dati inseriti, il rischio di disfunzioni del metabolismo del collagene è stato calcolato a 14%



Il collagene compensa le forze di trazione, compressione e danni che vengono a determinarsi durante l'attività articolare. Si lega a complessi di proteoglicani-ialuronato. I fattori di rischio che contribuiscono ad indurre disturbi funzionali dei collagenei includono: età, fattori meccanici (malformazioni o malposizioni articolari, instabilità articolare da iperlaxità legamentosa, attività professionali e sportive, traumi), sesso, ereditarietà, obesità, endocrinopatie, infiammazione. Un'integrazione corretta di aminoacidi (i più comuni sono glicina e prolina) specifici per la stimolazione del collagene, è consigliato al fine di ripristinare i corretti livelli di collagene nei tendini e nei legamenti.

Secondo i dati inseriti, il rischio di problemi vascolari venosi è stato calcolato a 6.02%



I disturbi venosi sono spesso a carattere ereditario e/o sviluppati in base a particolari condizioni (stile di vita, gravidanza, fumo, familiarità per DVT o varici ecc). Molti disturbi del microcircolo venoso si associano anche a stasi linfatica e disturbo circolatorio periferico cronico. I sintomi più frequenti associati sono dolori, pruriti, disestesie, gonfiori, formicolii, arrossamenti, dolori in stazione eretta, cambiamento di colore della cute, inspessimento della cute degli arti inferiori e attorno alle caviglie (lipodermatosclerosi). In particolare la stasi venosa periportale può essere accentuata da disturbi epatici, dilatazione addominale e disturbo spinale cronico. L'aumento di grasso addominale e l'aumento degli ormoni progestinici nella donna costituiscono altri fattori che aumentano il rischio di disturbo venoso.

Freischlag JA, Heller JA. Venous disease. In: Townsend CM, Beauchamp RD, Evers BM, Mattox KL, eds. Sabiston Textbook of Surgery. 19th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier Saunders; 2012: chap 65. Word R. Medical and surgical therapy for advanced chronic venous insufficiency. Surg Clin N Am. 2010;90:1195–1214.

Secondo i dati inseriti, il rischio di disturbi digestivi enterali è stato calcolato a 5%



Le funzioni enterali sono strettamente collegate all'equilibrio del pH e alle trasformazioni da chimo in chilo. Duodeno, digiuno e ileo costituiscono le parti integranti dell'intestino tenue (tratto enterale). Nell'intestino tenue i villi intestinali, permettono l'assimilazione ed il processo di assorbimento delle sostanze nutritive più importanti. Un'infiammazione cronica di questo tratto intestinale può essere causata da scorretta nutrizione, fattori genetici, farmaci, infezioni croniche e può indurre disturbi importanti anche sull'equilibrio energetico e muscolare dell'organismo.

Secondo i dati inseriti, il rischio di calcificazione delle parti molli è stato calcolato a 5%



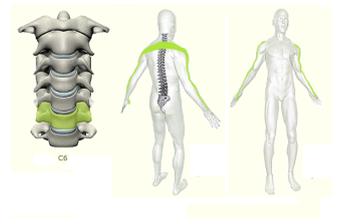
Huskisson EC, Dieppe PA, Tucker AK, Cannell LB. Another look at osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 1979 Oct;38(5):423–428.

Yazici H, Saville PD, Salvati EA, Bohne WH, Wilson PD., Jr Primary osteoarthrosis of the knee or hip. Prevalence of Heberden nodes in relation to age and sex. JAMA. 1975 Mar 24;231(12):1256–1260

Trattamento fisico

Trattamento manuale: dell'ARTICOLAZIONE SACROILIACA.

Trattamento vertebrale: liberare il segmento vertebrale [C6]



Nervo cranico da esaminare nella sua funzione:

Nervo ottico: il secondo dei nervi cranici ed è considerato assieme al primo nervo e a differenza degli altri, parte del sistema nervoso centrale; il nervo ottico è avvolto nelle meningi (dura madre, aracnoide, pia madre). Attraverso il canale ottico raggiunge il chiasma ottico. La maggior parte degli assoni del nervo ottico termina nel corpo genicolato laterale, da dove le informazioni visive vengono trasmesse alla corteccia visiva. La restante parte termina nella lamina quadrigemina del mesencefalo. La parte intra-orbitale e quella intracanicolare attraversano il foro ottico dello sfenoide e la parte intracranica va dal foro ottico dello sfenoide giunge al chiasma ottico. Si capisce quindi il rapporto tra vista e sfenoide. Dal nucleo pretettale partono fibre dirette al nucleo di Edinger-Westphal del mesencefalo, dove nascono fibre per l'innervazione del muscolo costrittore della pupilla e dei muscoli ciliari responsabili rispettivamente della miosi (costrizione pupillare) in condizioni di forte luminosità e del riflesso di accomodazione visiva, ossia l'adattamento dell'occhio alla visione di oggetti vicini. In questo soggetto iperstimolo visivo o fotico possono indurre ipersensibilità e tensione emotiva accompagnata a cefalee.

Sistema dentale: controllare il primo premolare inferiore di sinistra (numero 34 o quarto inferiore di sinistra) per robustezza, orientamento e struttura.



Considerazioni di trattamento specifico personalizzato: in questo soggetto, è importante controllare l'integrità strutturale dell'arto inferiore parte ventrale, articolazione tibiale e i dermatomi L4 e L5 come prevenzione di disturbi di funzioni muscolo-scheletriche e articolari.

Il rischio aumenta nel mese di GENNAIO. Aumenta in soggetti magri e soprattutto in caso di donne a causa dell'anatomia ossea femminile. Le donne sportive hanno tre volte in più le possibilità degli atleti maschi di soffrire di rotture del legamento crociato anteriore e devono quindi praticare maggiore prevenzione. La maggiore grandezza dell'angolo quadricipitale (l'angolo in cui il femore incontra la tibia e che, a causa delle caratteristiche anatomiche, causa maggiore tensione muscolare durante certe attività fisiche.

Department of Orthopaedics and Rehabilitation della Yale University, negli Stati Uniti. La ricerca è stata descritta sulla rivista scientifica "Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons".

Concentrarsi in quest'area in relazione al sistema fasciale connettivale e muscolotendineo. Le tecniche di release miofasciale e l'uso di *trigger points* sono le più indicate in questo caso.

Agopuntura

NB: I punti di agopuntura vengono descritti secondo la nomenclatura e l'uso in medicina tradizionale cinese.

Punti da controllare per il trattamento del terreno costituzionale: i punti più importanti da considerare si trovano nell'area passante dal tragitto Gb27 – Gb31. La regolazione delle funzioni e del tono tendinomuscolare peri-trocanterica è importante per tutta la tensione fasciale laterale ed esterna.

Protocollo agopunturale preventivo:

Kd12

(sul lato destro)

-

BI62

(con magneto)

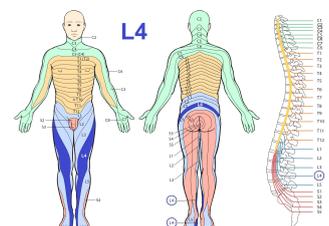
(sul lato sinistro).

NB: può essere utile aggiungere elettrostimolazione sul punto per migliorare la terapia.

Meridiano e organo costituzionale chiave: area ventrali, fasce e muscoli addominali e fasce del capo. DEFICIT COSTITUZIONALE DELLE FUNZIONI DEL MERIDIANO DELLO STOMACO (regolazione delle funzioni digestive gastriche in collegamento alle attività parasimpatiche e vagali).

I segni riflessi di questa condizione in rapporto al rischio fasciale potrebbero manifestarsi attualmente in area toracica e/o nell'area superiore.

Sono indicati i regimi e i trattamenti che favoriscono la detensione del sistema fasciale e dei tendini come il release miofasciale, l'osteopatia, le tecniche di stretching, ecc., soprattutto nell'area corrispondente all'arto inferiore parte ventrale, articolazione del ginocchio, tibiale e dermatomi L4 e L5.



Adattamento climatico

Sensibilità climatica:

Questo soggetto risulta **sensibile a climi ventosi** o flussi di aria condizionata. Durante fasi di malattia o astenia è meglio evitare esposizione a vento freddo in inverno o aria condizionata in estate per evitare peggioramenti o slatentizzazioni di condizioni esistenti.

Sintomi che segnalano peggioramento: dolori articolari, cervicalgia acuta, dolori muscolari, gastralgia.

Periodo annuale indicato per protocolli di trattamento:

durante la prima settimana di MARZO.

Fase circadiana di sincronizzazione fisiologica: regolazione ormonale (tra le ore 18 e le ore 19). Aumento della pressione arteriosa verso le ore 18.30. Nel soggetto iperteso è possibile un aumento dello stimolo angiotensinico in questa fase.

È consigliato:

- Evitare stress acuto in questa fase per prevenire eccessiva vasocostrizione.
- Consigliato il rilassamento profondo durante questa fase circadiana per controllare le funzioni neuro-vascolari.
- Utilizzare questa fase per il trattamento di sintomi correlati a vasocostrizione periferica.
- Nel caso di soggetti con pressione arteriosa bassa è invece utile lo stimolo delle funzioni surrenaliche in questa fase circadiana.

Periodo di vulnerabilità immunitaria: tra novembre e dicembre.

Integrazione alimentare

NB: Prima dell'avvio di un regime alimentare diverso da quello normalmente sostenuto, è necessaria una valutazione specialistica o medica per escludere complicazioni e alterazioni fisiologiche indotte da eccessi o carenze nutrizionali. I seguenti parametri sono da considerare come linee guida e regimi coadiuvanti al parere specialistico.

La vitamina B12

La vitamina B12, come le altre vitamine del gruppo B, è importante per metabolismo. Aiuta nella formazione dei globuli rossi (eritrociti) e nel mantenimento del sistema nervoso centrale. In più, la vitamina B 12 impedisce danni del nervo, supporta la fertilità e promuove la crescita e lo sviluppo normali della guaina di origine lipidica (guaina mielinica) che ricopre e protegge le terminazioni delle cellule nervose. La vitamina B12 è collegata alla produzione di acetilcolina, un neurotrasmettitore che aiuta la memoria ed il processo di apprendimento.

La vitamina B7

La vitamina B7, nota anche come inositolo, si rivela di vitale importanza per quanto riguarda la depurazione e disintossicazione dell'organismo. Per la sua capacità di stimolare i mitocondri, responsabili di garantire alle cellule un corretto apporto di ossigeno, la vitamina B7 è ritenuta un valido aiuto per stimolare la memoria, contrastando il deperimento delle cellule nervose. Ha anche effetti positivi sul funzionamento del fegato e la sua capacità di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. A beneficiare dell'inositolo sono anche il cuore ed il sistema immunitario.

Integratore	Punteggio	Importanza
Genux	41.00	★★★★
Myo-Gen	35.00	★★★★
Nuragen	34.00	★★★★
Ostheon	34.00	★★★★
Cutix	30.00	★★★

Allenamento consigliato

NB: Prima dell'avvio di un'attività fisica, soprattutto se di intensità superiore alla semplice camminata veloce e se si tratta di discipline sportive, è necessario che la persona sia valutata da un medico, un terapeuta o un professionista per escludere o definire complicanze micro/macro vascolari, cardiache e neurologiche. La presenza di malattia cardiovascolare o di complicanze, quali neuropatia vegetativa grave, neuropatia periferica grave, retinopatia pre-proliferante o proliferante ed edema maculare, controindicano la pratica di alcuni tipi di esercizio. In questi casi dovrà, quindi, essere definito un programma specifico di attività.

U.S Department of Health and Human Services (2008). 2008 "Physical Activity Guidelines for Americans". Disponibile su: <http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf>

Attività anti-stress: per questo biotipo è importante praticare attività per la riduzione dello stress come Yoga, Tai Chi, meditazione, ecc. Questo biotipo tende anche a produrre maggiore quantità di adrenalina in fase di stress, per cui sono indicati anche gli esercizi fisici più intensi come palestra e aerobica. Il consiglio è un programma settimanale di attività che preveda 2 giorni di esercizi rilassanti e 3 giorni di attività aerobiche più intense.

Stretching degli arti inferiori: è importante fare stretching per 5 a 10 minuti prima di ogni esercizio per evitare malattie degenerative articolari, soprattutto al ginocchio perché chi svolge attività fisiche intense come la corsa, lo

squash e il tennis, può sviluppare un elevato rischio di osteoartrite al ginocchio a causa dell'elevato impatto fisico.
Hunter DJ, Eckstein F. (2009). "Exercise and osteoarthritis." Journal of Anatomy 214:197-207.

Stretching della schiena: gli esercizi di allungamento rientrano nel piano di allenamento della colonna da effettuare all'inizio o alla fine della seduta per acquisire la giusta elasticità. È importante orientarsi verso un corretto uso della colonna, così che si possa effettuare un giusto allenamento utile soprattutto quando i dolori spinali sono causati da ipotonia (debolezza) o contratture muscolari. In presenza di ernie o protrusioni discali è utile svolgere l'attività con estrema cautela e dopo consiglio medico.

Tutto il corpo	
Peso	89 Kg
Altezza	189 cm

Torso	
Petto	91 cm
Arco costale	79.5 cm
Giro vita	75 cm
Iliaco	90 cm
Gluteo	104 cm

Testa e collo	
Collo	33 cm
Mento	14.5 cm
Fronte	56.5 cm

Arti superiori	
Braccia	158 cm
Gomito SX	26 cm
Gomito DX	25.5 cm
Polso	16.5 cm
Lunghezza mano	18 cm
Spessore mano	19.5 cm

Arti inferiori	
Lunghezza piede SX	23 cm
Lunghezza piede DX	23 cm
Spessore piede SX	22.5 cm
Spessore piede DX	23 cm
Caviglia SX	23.5 cm
Caviglia DX	23.5 cm
Polpaccio SX	38 cm
Polpaccio DX	37 cm
Ginocchio SX	42.5 cm
Ginocchio DX	42 cm
Coscia SX	54.5 cm
Coscia DX	54 cm