



Una Schiena Migliore, Un Corpo Migliore™

Vantaggi della Terapia di Inversione

Ma davvero secondo voi gli esercizi di inversione per alleviare il mal di schiena sono una stramba idea della new-age? Pensateci bene. In realtà è stato dimostrato che l'inversione risale al 400 AC, quando Ippocrate, padre della medicina, fu il primo a trovarsi davanti un paziente con le ginocchia e le caviglie legate ad una scala, a testa in giù, durante una seduta di ciò che allora veniva definita trazione spinale.

Le teorie dei greci sono tuttora valide, anche se oggi esiste un modo molto più semplice per combattere il mal di schiena, un problema che la maggior parte delle persone si trova regolarmente a dover affrontare: stiamo parlando della terapia di inversione, una soluzione naturale che permette di avere una schiena più sana, e quindi un corpo più sano.

La terapia di inversione non solo rappresenta una cura contro il mal di schiena, ma può anche essere impiegata come metodo per contrastare gli altri effetti negativi che la forza di gravità rappresenta per il nostro organismo. Infatti, nel corso del tempo, la gravità aggrava i problemi di vertigini, di circolazione, di prolapsi degli organi e di funzioni fisiche in generale.

L'inversione può anche essere utilizzata come metodo proattivo per mantenersi generalmente in forma, contribuendo ad allungare e rilassare i muscoli e a ridurre lo stress e la tensione, oltre a rappresentare un movimento salutare per i legamenti.

Teeter Hang Ups® Inversion Equipment è un metodo semplice e sicuro che capovolgerà (nel vero senso della parola!) la vostra vita, qualunque possa essere il motivo che vi spinge verso la terapia di inversione. Di conseguenza, se desiderate conoscere nei dettagli i molteplici vantaggi di questa terapia, vi invitiamo a proseguire nella lettura di questo opuscolo.

L'inversione contribuisce ad alleviare diverse forme di mal di schiena

Il mal di schiena è oggi uno dei disturbi fisici più diffusi a livello mondiale: a riprova di ciò, dal 70 al 90% degli americani hanno sofferto o soffriranno di almeno un attacco acuto e immobilizzante di mal di schiena, che si traduce spesso in preziose ore di lavoro andate perdute ed in costi annuali che possono raggiungere i 100 miliardi di dollari (se si considera la mancata produttività)¹.

I medici sono generalmente concordi sul fatto che i problemi alla schiena sono per lo più provocati dallo stress o dall'indebolimento muscolare ed è per questo che abbiamo bisogno che i muscoli della schiena, dello stomaco e delle anche siano resistenti e che ci aiutino a contrastare la forza di gravità e a mantenerci bene in piedi. La società a livello mondiale si sta sempre più automatizzando e computerizzando e questo ci porta a fare meno esercizio, a chiuderci dietro le nostre scrivanie, di fronte ad un computer. Mentre stiamo seduti, i muscoli della schiena ci mantengono in posizione eretta, ma lo stomaco ed i muscoli dell'anca non lavorano, fattore che comporta un indebolimento, e una conseguente tensione dolorosa, dei muscoli della schiena. Infatti, lo stare seduti fa sì che aumenti il carico sul disco lombare rispetto alla posizione eretta (tra 150% e 250% in più, a seconda della postura).

Grazie alla terapia di inversione, si porta semplicemente la gravità a giocare a nostro favore, con il corpo che si trova in linea con la forza di gravità, ossia verso il basso. L'inversione allunga la spina dorsale, incrementando lo spazio tra le vertebre e contribuendo ad allentare la pressione esercitata sui dischi, i legamenti ed i centri nervosi. E una riduzione della pressione comporta una riduzione del mal di schiena.

Poiché ogni centro nervoso lascia la spina dorsale attraverso lo spazio intervertebrale, per poter tenere lontana la pressione dai centri nervosi e risparmiare così al nostro corpo inutili sofferenze sono necessari dei dischi tondi, contenuti nel loro involucro di legamenti. Lo stress e la tensione possono provocare spasmi muscolari localizzati nella schiena, nel collo e nelle spalle ed essere all'origine di mal di testa ed altri disturbi. La tensione muscolare provoca spasmi e nevralgie riducendo l'apporto di ossigeno e di flusso ematico e linfatico e consentendo l'accumulo di residui chimici nei muscoli.

L'inversione di soli 25°, anche per pochi minuti, può contribuire al rilassamento dei muscoli in tensione ed accelerare il flusso di liquidi linfatici che eliminano i rifiuti organici e li convogliano verso il flusso ematico. Tanto più rapidamente avviene l'eliminazione dei rifiuti e l'apporto di nuove scorte di ossigeno, quanto più veloce sarà la scomparsa della tensione e del dolore muscolare.

Secondo uno studio condotto dal fisioterapista L.J. Nosse "l'attività EMG (elettromiografica), un indicatore di dolore muscolare, diminuisce di oltre il 35% entro 10 secondi dall'assunzione della posizione invertita".²

Quando si è in posizione orizzontale, il 75% del peso corporeo ricade sui dischi vertebrali ed i centinaia di legamenti e muscoli che avvolgono e fissano la spina dorsale agiscono come un fascio di elastici in grado di esercitare sulla spina dorsale una compressione pari al 25% del peso corporeo. Per ridurre a zero la pressione sul disco, è necessaria un'inversione fino a 60°.³

L'inversione contribuisce a curare e nutrire i dischi

I nostri dischi vertebrali svolgono tre funzioni: servono a separare le vertebre, a fornire flessibilità alla spina dorsale ed agiscono da ammortizzatori. La prima funzione è particolarmente importante poiché ogni comunicazione tra cervello e corpo avviene mediante i nervi che passano tra ogni vertebra ed uno spazio intervertebrale insufficiente può risultare per i centri nervosi in pressioni e nevralgie.

Il nucleo interno dei dischi si compone di materiale gelatinoso che funge da "cuscinetto" per la nostra schiena; gli effetti di compressione della gravità possono farci perdere da 1,3 a 2 centimetri di altezza al giorno durante le ore in cui non si dorme. Questa pressione sulla parte centrale del disco provoca una perdita di umidità ed una perdita parziale in termini di flessibilità e di effetto "cuscinetto".

Durante l'inversione, si è in grado di capovolgere la pressione sui dischi, verso il basso, consentendo loro di ristabilirsi e di recuperare parte dell'umidità e dei centimetri persi.

L'inversione migliora la circolazione ed accelera la rimozione di impurità dai fluidi linfatici ed ematici

Il sistema cardiocircolatorio è formato da cuore, vene, arterie e capillari e rappresenta la rete di trasporto del nostro corpo, in quanto porta cibo ed ossigeno alle nostre cellule. Il cuore pompa il sangue attraverso questa rete: il sangue ricco di ossigeno esce dai polmoni attraverso le arterie, mentre il sangue che trasporta i rifiuti torna indietro attraverso le vene, per ripulirsi e ricaricarsi di ossigeno. Il sistema cardiocircolatorio recupera inoltre il sangue dagli arti inferiori e dal basso tronco e lo trasporta verso l'alto contro la forza di gravità. L'inversione consente al nostro corpo di sfruttare la gravità per facilitare il processo circolatorio.

A differenza del sistema cardiocircolatorio, il sistema linfatico non si serve di alcuna pompa per lo spostamento di fluidi linfatici verso l'alto, attraverso capillari e valvole a senso unico, nella parte superiore del torace, luogo in cui avviene il processo di pulizia; questo trasporto si espleta esclusivamente attraverso la contrazione e la distensione dei muscoli. Grazie all'inversione, che rende la gravità un alleato piuttosto che un nemico di queste valvole a senso unico, il trasporto verso la parte superiore del torace del fluido lattico risulta facilitato. Tanto più rapidamente viene pulito il sistema linfatico, tanto più veloce sarà la scomparsa dei disturbi e del dolore ai muscoli in tensione.

L'inversione incrementa l'apporto di ossigeno al cervello

Il nostro cuore deve lavorare contro la gravità per pompare sangue al cervello, che è poi il più grande consumatore di ossigeno dell'intero organismo; infatti, nonostante costituisca soltanto il 3% dell'intero peso corporeo, il cervello consuma il 25% dell'apporto totale di ossigeno.

Il mal di schiena rappresenta la seconda motivazione (dopo il raffreddore) per cui ci si rivolge al medico.

Fine, J.

The Ultimate Back Book, 1997

"Ho scoperto che 100 flessioni addominali a testa in giù equivalgono a 1000 tradizionali (con un minore sforzo per la schiena)."

R.Maisel, Atleta

"Dopo aver utilizzato l'Hang Ups Inversion Equipment ho notato uno straordinario aumento di flessibilità, e questo solo dopo poche settimane di applicazione. Ora gioco molto meglio a golf, grazie ad una maggiore mobilità delle spalle. Confermo, senza alcuna remora, i benefici offerti da questo prodotto."

V. Faraci

"L'inversione mi ha aiutato a ridurre lo stress quotidiano; la trovo estremamente utile per la zona lombare e per i problemi circolatori. Allevia anche i dolori muscolari ed alle giunture...la consiglio a tutti".

**P. Martin
Cornwall, Ont.**

IL'INVERSIONE CONTRIBUISCE A:

alleviare il mal di schiena

ridurre lo stress

**stimolare la circolazione
migliorare il flusso
linfatico per un sistema
immunitario più sano**

**favorire l'apporto di
ossigeno al cervello**

**ridurre gli effetti
dell'invecchiamento dovuti
alla forza di gravità**

**consentire al corpo di
rilassarsi**

**correggere distorsioni di
minore entità della struttura
ossea**

ridurre i dolori muscolari

**allenare all'equilibrio e
all'orientamento**

Win Wenger, nel suo "How to Increase Your Intelligence" sostiene che "soltanto le cellule cerebrali localizzate accanto ad un ampio supporto di sangue capillare sono completamente sviluppate, mentre le cellule cerebrali distanti da tale fonte non si sviluppano e restano inutilizzate." Wenger descrive le "terapie di inversione" come un metodo per incrementare l'apporto di ossigeno al cervello. "In breve è possibile migliorare di molto le condizioni fisiche del nostro cervello nel suo insieme". Che poi un cervello nutrito meglio è semplicemente un cervello in grado di funzionare meglio.

A detta di alcuni, l'aumento di circolazione sanguigna al cervello tramite inversione è in grado di migliorare il colore ed il tono della pelle, stimolare la prontezza di riflessi e migliorare la vista e l'udito. Inoltre, altri parlano di benefici per i capelli, che sono più sani e che possono persino ricrescere, grazie ad un migliore apporto di sangue al cuoio capelluto.

L'inversione riduce gli effetti dell'invecchiamento provocati dalla forza di gravità

Mantenimento dell'altezza: La maggior parte delle persone perdono da 1 a 5 centimetri di altezza nel corso della vita a causa dell'assottigliamento dei dischi. Nei neonati, i dischi si compongono al 90% di acqua, percentuale che comunque scende 70% una volta giunti ai 70 anni. Un programma attivo di inversione può contribuire a conservare la nostra altezza originaria.

Decongestionamento degli Organi Interni: Con l'invecchiamento dell'organismo inizia la prolapsi degli organi interni (reni, stomaco, intestino). L'avanzare del processo di invecchiamento, lasciando da parte l'assunzione di peso, è anche dovuto al riassetto degli organi interni. I problemi di digestione e di eliminazione dei rifiuti organici sono anch'essi sintomi frequenti e l'inversione aiuta questi organi a ritrovare la loro forma normale e la giusta collocazione all'interno del corpo.

Ulteriore Apporto di Ossigeno al Cervello: Peter Russel, nel suo *The Brain Book*, sostiene che il deterioramento cerebrale non è esclusivamente legato all'avanzare degli anni, ma è piuttosto provocato da un indurimento delle arterie e dall'alta pressione sanguigna, che contribuiscono entrambi a ridurre l'apporto di ossigeno al cervello. Di conseguenza, un passo fondamentale per ridurre il deterioramento cerebrale nel corso del tempo potrebbe essere un semplice aumento dell'apporto di ossigeno al cervello. Mantenendo il nostro cervello in attività e fornendogli ossigeno in abbondanza contribuiamo a conservarne le funzioni e a mantenere vivi i nostri riflessi lungo tutto il corso della nostra vita. (NB: in caso di pressione sanguigna alta, si consiglia di consultare il medico prima di iniziare un programma di inversione).

Sollievo per le Vene Varicose: Durante l'inversione, si aiuta il cuore a purificare il sangue che circola nei piedi, nelle gambe e nella parte bassa del corpo, consentendo così al sangue degli arti inferiori di circolare più facilmente e favorendo il drenaggio di sangue dalle vene varicose.

I VANTAGGI PER CHI FA SPORT:

L'inversione consente al corpo di fare stretching e di riallinearsi

Quasi ogni attività fisica implica una compressione della spina dorsale: l'effetto comprimente della gravità viene accentuato da attività motorie quali la corsa, il sollevamento pesi, l'aerobica, lo sci, la bicicletta ed il golf, che possono tradursi in un costo molto elevato per la spina dorsale, i dischi ed i muscoli della schiena.

Se svolgiamo le nostre attività quotidiane in maniera scorretta, possiamo provocare distorsioni alla nostra struttura ossea: tuttavia, la maggior parte di tali danni è di gravità limitata e quindi in grado di correggersi da sola non appena se ne presenta l'occasione. Questa occasione può essere appunto fornita proprio da un'inversione accompagnata da movimenti (come ad esempio flessioni laterali, inarcamento della schiena e una o due semi-flessioni addominali).

Le attività motorie che coinvolgono soltanto un lato del corpo possono essere fonte di disturbi per l'atleta, e questo per due motivi: in primo luogo, il gruppo di muscoli della parte più sviluppata si rafforza grazie all'attività svolta e provoca uno spostamento della spina dorsale e, in secondo luogo, queste attività generalmente prevedono la rotazione della spina dorsale, e spesso sotto la pressione di carichi molto pesanti. Ne sono un esempio attività quali il golf, lo sci d'acqua, il tennis, il bowling, i giochi con racchette e il baseball. L'inversione dopo l'attività fisica può facilitare il riallineamento della spina dorsale e mantenere alti i livelli di rendimento degli atleti per lunghi periodi di tempo.



Anche altre attività fisiche tendono a creare tensione nei muscoli, in ragione di una contrazione prolungata dei gruppi muscolari principali. La pratica del windsurf, del nuoto e dell'inline skating, l'utilizzo del vogatore, così come la bicicletta, sono degli esempi di attività che tendono a provocare forti pressioni sulla regione lombare; ed una terapia quotidiana di inversione può rappresentare un enorme beneficio per coloro che si dedicano a questi sport.

L'inversione allevia il dolore nei muscoli sottoposti ad eccessivo lavoro

Gli atleti con tendenza a crampi o irrigidimento muscolare dopo un allenamento possono trarre enorme beneficio dalla "doccia" linfatica fornita dall'inversione. Le attività muscolari intense provocano un indolenzimento dei muscoli dovuto alla produzione di grandi quantità di acido lattico e biossido di carbonio al loro interno. Tanto più rapidamente queste due sostanze vengono rimosse, quanto più velocemente i muscoli ritroveranno la loro tonicità.

L'inversione come allenamento all'equilibrio e all'orientamento

Coloro che svolgono attività motorie che prevedono movimenti a testa in giù possono trarre grande beneficio da un allenamento tramite inversione. L'inversione aiuta infatti a sviluppare il senso di equilibrio che entra in gioco con la stimolazione delle regioni superiori dell'orecchio interno. Coloro che si dedicano alla ginnastica artistica, allo skydiving, ai tuffi dal trampolino e alle immersioni subacquee scoprono nella terapia di inversione un modo per trovare la giusta sintonia tra il corpo e l'orecchio interno da un lato, e il mondo "a testa in giù" dall'altro. La terapia di inversione è stata inoltre impiegata per normalizzare il canale uditivo come trattamento contro la naupatia.

IL'inversione rafforza i legamenti

I legamenti sono strisce filamentose che tengono insieme le nostre ossa; sono flessibili ma non molto elastici e possono spezzarsi in seguito a tensioni eccessive. La leggera inversione del movimento e del carico propria della terapia di inversione rafforza i legamenti ed i tessuti connettivi, proteggendo l'atleta da gravi danni.

Un'ultima considerazione

La forza costante di gravità produce il suo più dannoso effetto singolo sulle giunture e sui dischi intervertebrali. Se usata in modo intelligente, l'inversione è estremamente benefica ed il suo eventuale pericolo non è maggiore rispetto a qualsiasi altra normale attività di fitness. A volte è possibile spiegare perché l'inversione funziona altre volte invece non si può.

Secondo le migliaia di persone che si sottopongono regolarmente all'inversione, questa terapia rappresenta la tanto sperata soluzione ai loro problemi di mal di schiena . E come se non bastasse, ne traggono anche un effetto di ringiovanimento che si espande a tutto il corpo, con benefici per la salute che vanno ben oltre la semplice scomparsa del mal di schiena.

(Footnotes)

¹ The Johns Hopkins White Papers, The Johns Hopkins Medical Institutions, Baltimore, MD, 2000.

² Nosse, L: Inverted Spinal Traction. *Arch Phys Med Rehab* 59: 367-370, Aug 78.

³ Nachemson, A and Elfstrom, G; Intravital Dynamic Pressure Measurements in Lumbar Discs. *Scandinavian Journal of Rehab Medicine*, supplement, 1970)

Dove trovare i Prodotti Teeter Hang Ups®:

Inversion International, Ltd.

PO Box: AP 59245

New Providence Island, Bahamas

+1-242-362-1001 voice

+1-242-362-1002 fax

(email) Info@InversionInternational.com

(web) www.InversionInternational.com