



**MIGLIORA LA TUA POSTURA  
MIGLIORA LA TUA SALUTE**

**Ognuno  
Ne ha  
bisogno**



# La tua incredibile anatomia e le capacità di ripresa

## La tua colonna vertebrale

La tua colonna vertebrale è composta da 24 vertebre che con i dischi intervertebrali, formano una colonna flessibile. Questa colonna è percorsa da un cavo di nervi chiamato spina dorsale. Questi nervi trasmettono messaggi tra il tuo cervello e il resto del corpo. Se questi nervi si schiacciano o si irritano, il messaggio che trasmettono è "dolore". E' maggiormente importante, tuttavia, che un cattivo stato di salute della spina dorsale può produrre danni a carico di organi principali e altri sistemi.

La cattiva postura può portare alla degenerazione della colonna vertebrale, lo schiacciamento dei nervi e il deperimento dei muscoli che supportano la tua schiena e il tronco.



**Il mal di schiena è la causa principale della disabilità negli adulti di età compresa tra i 30 e i 50 anni.**



## Il tuo collo

Oltre ad offrirti la capacità di inclinarsi, girare e piegarsi liberamente, il tuo collo ospita molte strutture anatomiche vitali. Queste includono:

- 7 vertebre cervicali (ossa del collo)
- midollo spinale e nervi
- ghiandole (includono la tiroide & la paratiroide)
- corde vocali, esofago & trachea
- muscoli, legamenti & vasi sanguigni

Una corretta postura coinvolge il tuo collo e la tua testa così come la tua spina dorsale. Tenere la tua testa e il tuo collo troppo in avanti o troppo indietro può danneggiare le strutture del collo e creare problemi al resto del corpo.

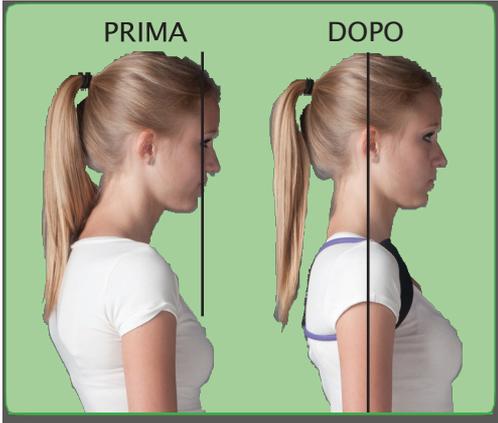
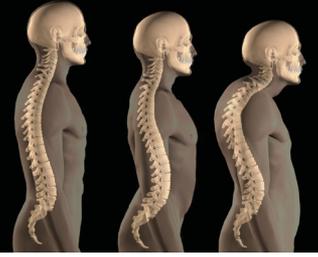
## La tua capacità di guarigione

Il tuo corpo ha un'incredibile capacità di regolarsi e guarire da se'. Quindi la buona notizia è che ogni danno posturale che tu possa avere procurato attraverso abitudini scorrette o a causa del moderno stile di vita, potrebbe essere ancora corretto.

Assumi un ruolo attivo nel migliorare la tua postura dedicando solo pochi minuti al giorno ad allungare, rafforzare e consolidare.



Correggere la tua postura può produrre significativi effetti sul tuo stato di salute generale e sul tuo benessere.



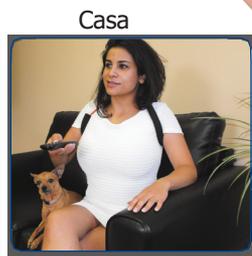
Migliorare la tua postura può:

- Ridurre il dolore alla schiena e al collo
- Aumentare il flusso sanguigno da e verso il cuore
- Ridurre la pressione sanguigna e migliorare la circolazione
- Migliorare la respirazione e la funzione del diaframma
- Aprire la gola e la trachea
- Ridurre lo stress sulla parte bassa e alta della schiena
- Aumentare la mobilità
- Migliorare i segnali nervosi dalla colonna vertebrale
- Ridurre la fatica e influire positivamente sul sonno
- Promuovere il corretto sviluppo di crescita nei bimbi

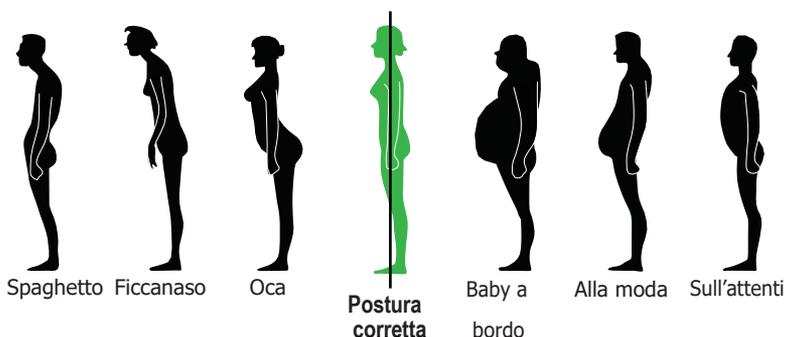
- Ridurre la possibilità di patologie spinali come l'ernia del disco
- Ridurre la pressione sui reni, stomaco, colon e altri organi interni
- Migliorare il flusso del liquido cerebro-spinale
- Ridurre vertigini, mal di testa e "formicolii".
- Ridurre il rischio di osteoartriti e altri tipi di danni alle articolazioni

Ogni CORPO ne ha bisogno

- Risultati immediati
- Per tutte le età e capacità
- Si usa e si indossa ovunque
- Riabilitazione e prevenzione
- Cinque misure, due resistenze



## Dove ti trovi?



## I nostri corpi non sono stati pensati per il nostro stile di vita moderno

La nostra evoluzione fisica non ci ha preparati a lunghi periodi di seduta e inattività. La maggior parte delle persone non mantiene una corretta postura mentre usa il pc, guida, guarda la televisione, cammina, sta in piedi o durante altre attività quotidiane.

Una cattiva postura sorge per due ragioni principali:

**Muscoli tonici sottili** – I tuoi muscoli tonici sono responsabili per mantenere la postura. Possono comprimersi rendendo più difficile da raggiungere e mantenere una corretta postura.

**Muscoli fascici deboli** – I tuoi muscoli fascici deboli servono al movimento dinamico. Possono indebolirsi e allungarsi, rendendoti più incline ad una postura scadente.



Per bilanciare il nostro stile di vita moderno, dobbiamo prenderci cura dei muscoli posturali. Il Posture Medic è stato creato per questo scopo. Non possiamo solo fare affidamento sull'aver coscienza della nostra postura scorretta. Ricordare periodicamente di sedersi o stare in piedi dritti non creerà effetti durevoli. Dobbiamo allungarci, rafforzare e stabilizzare la regione per correggere la postura scorretta.



OGNUNO Ne ha Bisogno

## Tutte le Capacità

Il Posture Medic è consigliato per chiunque resta seduto o in piedi per lunghi periodi o svolge movimenti ripetitivi.

Può essere usato praticamente ovunque e da persone con ogni livello di capacità fisica.

Usa il "programma di esercizi" incluso in questo opuscolo per migliorare gradualmente la tua salute posturale e la tua forza generale.



## Per tutte le età

### Bambini

I bimbi oggi incontrano una varietà di problemi che può portare ad una cattiva salute posturale. Portano spesso zaini troppo carichi, si siedono in modo scorretto per molto tempo davanti al computer o videogame e sono di solito meno attivi rispetto alle generazioni precedenti. Inserire il Posture Medic nella routine dei bambini può aiutare a prevenire problemi posturali prima che questi diventino condizioni molto più gravi.



Il Posture Medic è consigliato per chiunque abbia più di 12 anni e che presenti un livello di altezza e peso compatibile con la tabella delle misure. I bambini più piccoli possono anche essere capaci di indossare "Postural Medic", ma sotto stretto monitoraggio per assicurarsi che utilizzino il prodotto in modo sicuro.

Aggiungi il Posture Medic alle tue giornate di gioco.

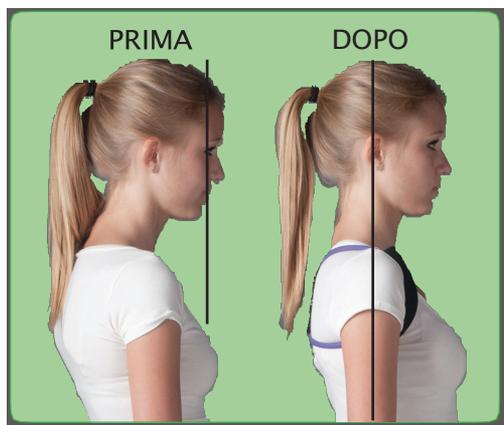
### GLI ANZIANI

Non è mai troppo tardi per migliorare la tua postura. Se patologie esistenti ti impediscono di completare gli esercizi così come vengono mostrati, questi possono essere modificati dal tuo medico per venire incontro ai tuoi bisogni.

Indossare un Posture Medic durante le camminate quotidiane e le attività può aiutarti a rimetterti in carreggiata.



# Stabilizza



**Inizia indossando il Posture Medic per intervalli di 15 minuti, 2 - 3 volte al giorno. Potrai allungare i periodi nel momento in cui migliori.**

Assicurarsi di avere la corretta misura del Posture Medic è essenziale. Uno schema delle taglie, basato sulle circonferenze toraciche medie, è riportato sul retro dell'opuscolo. Se sei vicino a una taglia più grande e hai un torace più voluminoso ti suggeriamo di passare alla taglia successiva.



**1**  
Inizia con le mani ai fianchi tenendo il Posture Medic dietro di te. Assicurati che i tuoi palmi siano rivolti in fuori, poi impugna i manici.



**2**  
Solleva piano le mani mentre pieghi i gomiti per farli scivolare tra gli anelli.



**3**  
Porta i manici di fronte alle spalle.

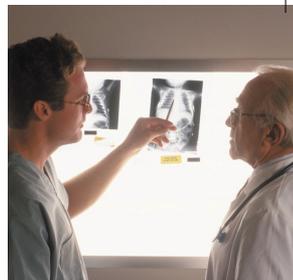
Aggiusta il tutore in modo che sia centrato in maniera confortevole tra le scapole.

Per togliere il Posture Medic, fai gli stessi passaggi al contrario.

- NON continuare ad indossarlo se avverti qualsiasi tremore alle braccia, dolore o formicolio (rimuovere immediatamente).
- NON aspettarti che il PostureMedic possa correggere la tua postura solo indossandolo. Ti ricorderà di mantenere la corretta postura MA devi fare gli allungamenti e gli esercizi per ottenere successi duraturi.
- Il Posture Medic non è un gioco. I bambini sotto i 12 anni devono essere strettamente monitorati se utilizzano l'attrezzo.

## Programma di allenamento

Non importa quale sia la patologia che tu possa avere, suggeriamo fortemente che tu inizi piano e raggiungi il massimo effetto seguendo i nostri programmi. Qualora avvertissi qualunque sensazione inusuale o sgradevole durante il programma di allenamento, fermati e consulta il tuo medico. Potrà modificare gli esercizi in base alla tua specifica condizione



### ALLUNGA

### RAFFORZA

### STABILIZZA

INATTIVO	SETT. 1	2 - 3 rip. Ripeti 2 - 3 volte al giorno	NULLA	Indossa per 15 minuti Ripeti 2-3 volte al giorno
	SETT. 2	3 - 4 rip. Ripeti 3 - 4 volte al giorno	NULLA	Indossa per 20 minuti. Ripeti 3-4 volte al giorno.
	SETT. 3	4 - 5 rip. Ripeti 4 - 5 volte al giorno	10 rip. 2 - 3 volte al giorno	Indossa per 20 minuti. Ripeti 4 - 5 volte al giorno
	SETT. 4	5 rip. Ripeti 5 volte al giorno	20 rip. 3 volte al giorno	Indossa per 30 minuti. Ripeti per 5 volte al giorno

Ora sei pronto ad avanzare all'Attivo

ATTIVO	SETT. 1	5 - 10 rip. Ripeti 5 volte al giorno	20 rip. 3 volte al giorno	Indossa per 20 - 30 minuti. Ripeti 2-3 volte al giorno
	SETT. 2	10 rip Ripeti 5 volte al giorno	20 - 30 rip. 4 volte al giorno	Indossa per 30 minuti. Ripeti 5 volte al giorno
	SETT. 3	10 rip. Ripeti 5 volte al giorno	30 - 50 rip. 5 volte al giorno	Indossa per 30 minuti. Ripeti 5 volte al giorno
	SETT. 4	10 rip. Ripeti 5 volte al giorno	50 rip. 5 volte al giorno	Quanto necessario

Puoi sia mantenere il tuo livello ad Attivo, sia spostarti all'Atletico con Posture Medic Plus design.

ATLETICO	SETT. 1	2 - 4 Rip. Ripeti 2 - 3 volte al giorno	10 - 20 rip. 2 - 3 volte al giorno	Indossa per 15 minuti. Ripeti 3 volte al giorno
	SETT. 2	3 - 5 rip. Ripeti 3 - 4 volte al giorno	20 - 30 rip. 3 - 5 volte al giorno	Indossa per 20 minuti Ripeti 4 volte al giorno
	SETT. 3	5 rip. Ripeti 4 volte al giorno	30 reps 5 volte al giorno	Indossa 30 minuti Ripeti 5 volte al giorno
	SETT. 4	Quanto necessario	30 rip. 5 volte al giorno	Quanto necessario

# Allunga

- Tieni la tua schiena e le spalle dritte
- Rilassa le spalle e i muscoli del collo
- Mai forzare l'allungamento



Questi nomi saranno usati per tutte le descrizioni degli esercizi di allungamento e rafforzamento

## Allungamento #1- Allungamento collo



**ATTENZIONE:** Prova dapprima questo allungamento senza l'utilizzo di Posture Medic. La maggior parte degli utenti non richiederà il Posture Medic per beneficiare di un allungamento sufficiente. Se tu sei molto flessibile, aggiungi il Posture Medic come mostrato.

- 1 Inizia mantenendo Posture Medic davanti a te dai manici alla larghezza delle spalle. Alza le braccia sopra la testa per fermare lo stabilizzatore sulla parte posteriore della testa. Tira dolcemente i manici davanti a te fino a che il Posture Medic è stabile.

- 2 Tira dolcemente in avanti e in basso sui manici guidando il mento sul il petto.

NON coinvolgere i muscoli del collo per resistere al movimento. Fermati quando senti resistenza. Mantieni per 10-15 secondi.

Rilascia piano la pressione sui manici e alzai la tua testa assumendo una posizione eretta.



## CONSIGLI

- Mantieni i piedi alla larghezza delle spalle
- Rilassa e abbassa le spalle



### Allungamento #2- Allungamento laterale

- 1 Inizia con entrambe le braccia distese sopra la testa afferando il Posture Medic con i palmi all'esterno.
- 2 Inclinati su di un lato fino a sentire l'allungamento. Tieni per 10 o 15 secondi. Torna al centro e ripeti sull'altro lato.



### Allungamento #3- Allungamento delle spalle

- 1 Inizia con i palmi verso l'esterno e Posture Medic direttamente dietro te.
- 2 Alza lentamente le tue mani verso il soffitto. Tieni il mento in dentro e spingi le tue spalle indietro.

Tieni per 10 o 15 seconds poi rilascia lentamente e ritorna alla posizione iniziale.

## CONSIGLI

- Mantieni i piedi alla larghezza delle spalle
- Rilassa i muscoli del collo e delle spalle
- Tieni la parte alta della schiena e le spalle dritte



### Allungamento #4- allungamento del trapezio superiore



**ATTENZIONE:** Prova dapprima questo allungamento senza usare Posture Medic. La maggior parte degli utenti non richiederà il Posture Medic per beneficiare di un allungamento sufficiente. Se sei molto flessibile, aggiungi il Posture Medic come mostrato.

- 1 Inizia tenendo il Posture Medic sulla tua testa con i palmi verso dentro

Lentamente porta uno dei tuoi gomiti giù e verso il tuo corpo fino a centrare lo stabilizzatore sul tuo orecchio



- 2 Piega lentamente la tua testa lateralmente portando il tuo orecchio verso la spalla. Tira con attenzione i manici di Posture Medic per aumentare l'allungamento. **NON** fare in modo che i muscoli del collo resistano all'allungamento.

Una volta in posizione, rilassa i muscoli del collo e mantieni per 10 o 15 secondi.

Completa il set su un lato, prima di farlo dal lato opposto.



# Rafforzare

- Mantieni i piedi alla larghezza delle spalle
- Rilassa le spalle e mantieni la schiena dritta



## Rafforzamento #1- deltoidi posteriori

- 1 Inizia con le braccia dritte davanti a te, tenendo il Posture Medic con I palmi rivolti verso dentro.
- ft Allarga le braccia e distanza le mani. Mantieni per 3 secondi. Tieni polsi, gomiti e schiena dritti. Rilascia lentamente le braccia per ritornare alla posizione iniziale, mantenendo la resistenza sul Posture Medic durante l'esercizio.



## Rafforzamento #2- Rotazione esterna

- 1 Inizia con le braccia a 90 gradi direttamente sul fianco con I palmi rivolti all'interno.
- 2 Mantenendo i gomiti attaccati al fianco, comprimi lentamente le scapole insieme e ruota le tue mani sul fianco. Vai quanto più il corpo lo consente senza muovere I gomiti dal fianco. Mantenere per 3 secondi. Porta lentamente le mani alla posizione di partenza.

## TIPS

- Mantieni i piedi alla larghezza delle spalle
- Rilassa e abbassa le spalle
- Tieni la schiena dritta



1



### Rafforzamento #3- Muscoli rotatori

- 1 Tieni il Posture Medic davanti a te, con i palmi rivolti verso dentro

- 2 Allarga lentamente le mani e mantieni per 3 secondi. Tieni i polsi, gomiti e schiena dritti.

Rilascia lentamente le braccia per tornare alla posizione iniziale, mantenendo la resistenza su Posture Medic durante l'esercizio.

2



1

2



### Rafforzamento #4- Posture Medic Punch

- 1 Inizia indossando il Posture Medic impugnando entrambi i manici.

- 2 Con una mano colpisci in avanti mantenendo le braccia perpendicolari al corpo. Alla fine del pugno, allunga le spalle in avanti. Mantieni per 3 secondi.

Ritorna lentamente alla posizione iniziale; ripeti dall'altro lato.



## Cose da considerare

Adesso che tu pianifichi di allargare, allungare e stabilizzare te stesso per una migliore postura, ci sono alcune cose importanti considerare.

### Stare in piedi per molto tempo



Stare in piedi per più di 20 minuti alla volta, può avere un impatto negative sul tuo sistema muscolo scheletrico. Stare in piedi in maniera giusta da bilanciare e distribuire il tuo peso in maniera uniforme, inizia dai tuoi piedi. Appropriate calzature sono la chiave. Dovresti trovare scarpe che supportano I tuoi piedi in maniera adeguata .Assicurati che le tue scarpe ti calzino in modo giusto, abbiano una suola morbida e ti forniscono un buon arco plantare.

Puoi anche modificare le tue scarpe aggiungendo un plantare ortopedico o una suola che supporta l'arco plantare.

Se il tuo lavoro richiede di stare in piedi per tutto il giorno, non è ideale che sia su una superficie dura. Una superficie più morbida può ridurre le tensioni.

Mentre stai in piedi, tieni la pancia in dentro, resta ben eretto e mantieni il mento ra l'ombelico verso la parte posteriore della spina dorsale e piega le anche sotto. Stai in piedi e mantieni il mento in dentro.

Assicurati di cambiare la tua posizione con regolarità per non far stancare i tuoi muscoli. Potrebbe essere anche essere di aiuto stare in piedi occasionalmente con un solo piede su uno sgabello per rilasciare la pressione sulla schiena



### Sedute prolungate

Che si sia su un banco, un divano o su un veicolo, trascorriamo troppe ore continuamente seduti durante il giorno. Inoltre, molte di queste sedute non sono disegnate in modo tale da supportare il collo e la schiena in modo corretto per un così lungo periodo.



#### Postura alla guida

Regolare il sedile della macchina in modo appropriato riduce molto lo stress sulla spina dorsale.

- Reclina il sedile di 10-15 gradi dalla verticale. Aggiungi un cuscino lombale se richiesto.
- Mantieni la seduta quanto più orizzontale possibile.
- Scorri in avanti il sedile in modo da poter confortevolmente pigiare il piede sul pedale e raggiungere lo sterzo
- Rilassa le spalle e evita di impugnare lo sterzo troppo stretto.

## Postura da computer

Se tu stai per comprare una sedia da ufficio, scegline una con sedile e braccioli regolabili in altezza. Dovrebbe avere anche un sedile imbottito che sia almeno di 3 cm più ampio delle tue anche e cosce.

Per un allineamento corretto, ci sono tre punti fondamentali:

- **Spina dorsale:** Allinea le anche alle spalle, e le spalle alle orecchie
- **Spalle:** Mantieni la parte alta delle braccia rilassata e vicino al corpo
- **Polsi:** Mantienili in linea con la parte bassa delle braccia

La parte posteriore delle tue ginocchia deve restare almeno 5-8 centimetri dal cuscino del sedile. I tuoi gomiti dovrebbero essere piegati a 90 gradi con le braccia supportate e i polsi distesi in modo confortevole sulla tastiera.



1. Schermo poco sotto il livello dell'occhio
2. Corpo centrato sia sul monitor che sulla tastiera
3. Avambracci livellati o poco inclinati
4. Parte inferiore schiena supportata dalla sedia o dal cuscino lombale
5. I polsi non dovrebbero essere a riposo mentre usi la tastiera
6. Gambe orizzontali sul pavimento
7. Piedi appoggiati sul pavimento o a riposo su un poggiatesta



## Computer portatile

Proprio per come sono progettati, I laptop pongono problemi unici. Sia perché il tuo collo deve piegarsi per vedere lo schermo, sia perché i polsi si trovano in un angolo scomodo per scrivere.

Se il tuo computer di base è un laptop, aggiungi un monitor esterno e una tastiera se lo usi più spesso



## Video Games

I giocatori abituali spesso assumono posture ancor più dannose rispetto agli utenti del computer.

I giocatori dovrebbero seguire gli stessi principi di seduta sottolineati per gli utenti del computer, tuttavia se questo non è possibile, sedersi su una sedia regolabile davanti alla tv con le gambe in alto è molto più ergonomico.



## Dormire

Dormire è spesso poco considerato come parte della salute posturale. Trascorriamo quasi un terzo delle nostre vite dormendo e la nostra postura nel sonno può pesare molto sulla schiena e sul collo. Un materasso e un cuscino ortopedici miglioreranno la qualità del tuo sonno e ti consentiranno di svegliarti senza dolore. Ci sono tre principali posture da assumere nel sonno:

### Chi dorme di schiena

Per dare il supporto appropriato a chi dorme di schiena, avrai bisogno di un cuscino che offra un supporto deciso al collo, ma che permetta alla parte posteriore della tua testa di cadere all'indietro.

I cuscini ortopedici spesso hanno fori o sagome nel centro per questo scopo. Soffici, morbidi cuscini non danno alcun supporto cervicale. Il riempimento si muove semplicemente dall'area o è schiacciata quando vi è applicata pressione.



Per rilasciare tensione sulla parte bassa della schiena, chi dorme di schiena dovrebbe provare ad apporre il cuscino sotto le ginocchia



### Chi dorme di lato

Chi dorme di lato ha bisogno di regolare il vuoto tra testa e spalle. Il collo dovrebbe rimanere a 90 gradi dalla linea della tua spalla come nell'illustrazione. Se hai bisogno di mettere il tuo braccio sotto la testa o utilizzare I due cuscini, è tempo di comprare un nuovo cuscino. Per chi dorme di lato la misura diventa realmente un problema. Il cuscino non dovrebbe permettere al tuo collo di flettersi in alto o inclinarsi verso il basso.



Quando dormi sul lato, le tua ginocchia dovrebbero essere allineate l'una all'altra in modo da mantenere I tuoi fianchi dritti. Se tu sei snello, cerca di mettere un piccolo cuscino tra le tue ginocchia per distanziarle

### Per chi dorme di pancia



Non c'è un modo corretto di dormire sulla pancia, dovrebbe essere evitato totalmente. Se un infortunio non permette di dormire altrimenti, allora il trucco sarà mantenere il collo allineato alla spina dorsale quanto più possibile.

Prova a non utilizzare il cuscino per nulla.

### Test Cuscino

Senza la federa, riempi il tuo cuscino a metà. Se non torna subito alla sua forma, bisogna cambiarlo.





[www.posturemedic.com](http://www.posturemedic.com)

**RESISTENZA STANDARD**

- AZZURRO
  - ROSSO
  - VERDE
  - GIALLO
  - NERO
- X-Small**  
**Small**  
**Medium**  
**Large**  
**X-Large**

**RESISTENZA PLUS**

- VIOLA
  - BLU
  - GRIGIO
  - ARANCIO
- Small**  
**Medium**  
**Large**  
**X-Large**

Height (cm)	Weight (kg)																	
	32	36	41	45	50	55	60	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109
142	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
145	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
147	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
150	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
152	XS	XS	XS	XS	XS	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
155	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
157	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
160	XS	XS	XS	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
163	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
165	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
168	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
170	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
173	-	-	-	M	M	M	M	M	M	M	M	L	L	L	L	XL	XL	XL
175	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
178	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
180	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
183	-	-	-	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	XL	XL	XL
185	-	-	-	XL	XL	XL												
188	-	-	-	XL	XL	XL												
190	-	-	-	XL	XL	XL												
193	-	-	-	XL	XL	XL												

La tabella non considera toraci con circonferenza fuori misura.

PostureMedic **Resistenza Standard** è consigliato per la maggior parte delle persone. **Resistenza PLUS** è consigliato per atleti o persone impegnate in allenamenti intensi.

Un medico dovrebbe essere consultato prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio o regime di allungamento. Precauzioni: Il Posture Medic non è un gioco. Tenere fuori dalla portata dei bambini sotto i 12 anni. Il Posture Medic è progettato per essere usato solo come riportato nelle istruzioni. Conserva il Posture Medic fuori dall'esposizione solare, e evita temperature estreme. Controlla il tuo Posture Medic a intervalli regolari. Se c'è qualsiasi segno di usura o danno al tubo colorato, l'apparecchio dovrebbe essere sostituito.