

STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI DELLA SPALLA

(LIVELLO AVANZATO)



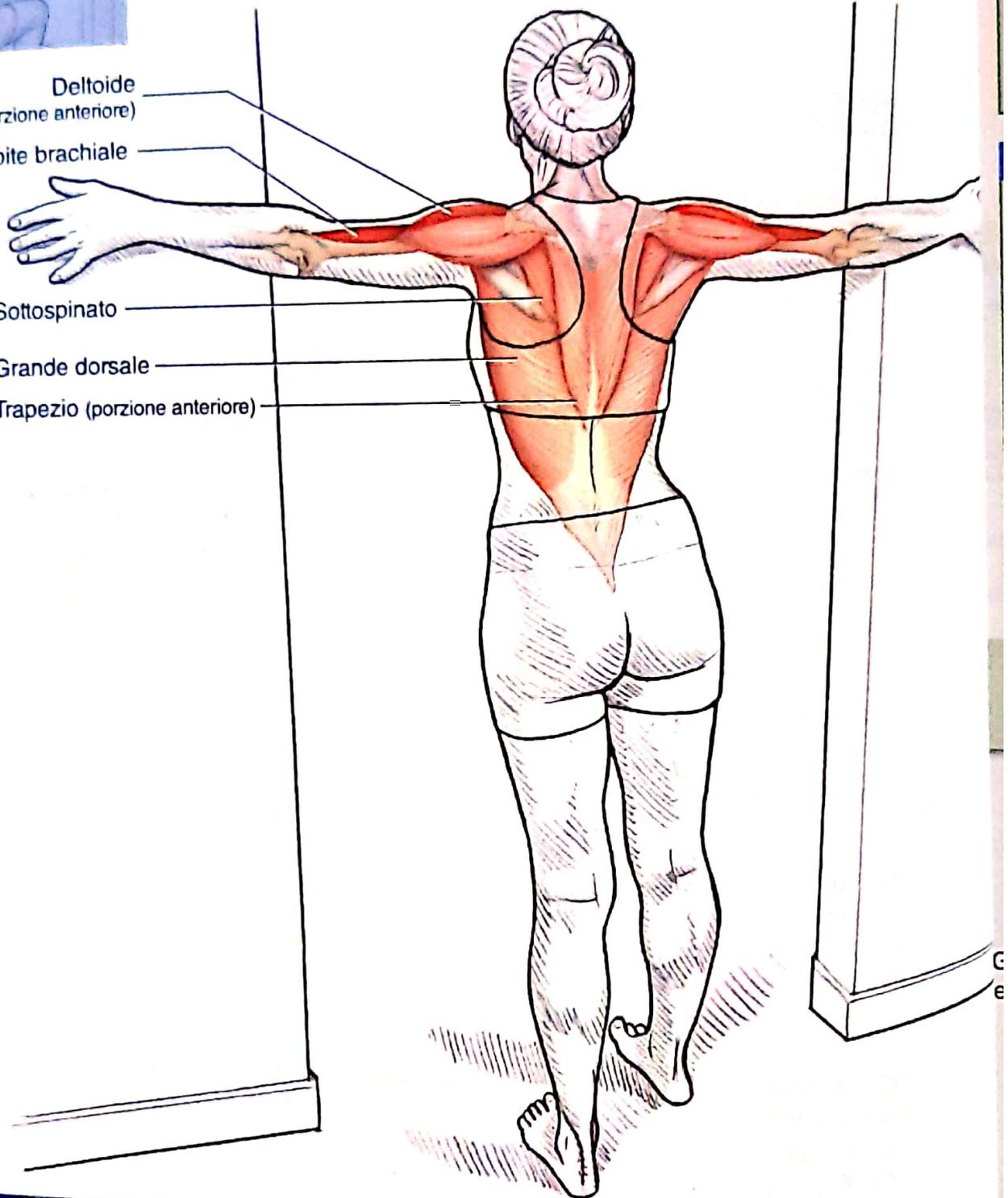
Deltoide
(porzione anteriore)

Bicipite brachiale

Sottospinato

Grande dorsale

Trapezio (porzione anteriore)



ESECUZIONE

1. Posizionatevi in piedi di fronte ad una porta o a un angolo della parete.
2. Tenete i piedi alla larghezza delle spalle, con una gamba leggermente avanti all'altra.
3. Sollevate le braccia all'altezza delle spalle mantenendole distese e posizionate il palmo delle mani sul muro o sullo stipite della porta con i pollici rivolti in alto.
4. Inclinate il corpo in avanti.



STRETCHING PER I MUSCOLI ESTENSORI, ADDUTTORI E RETROPOSITORI DELLA SPALLA (LIVELLO INTERMEDIO)

Deltoide (parte mediale)

Deltoide (parte posteriore)

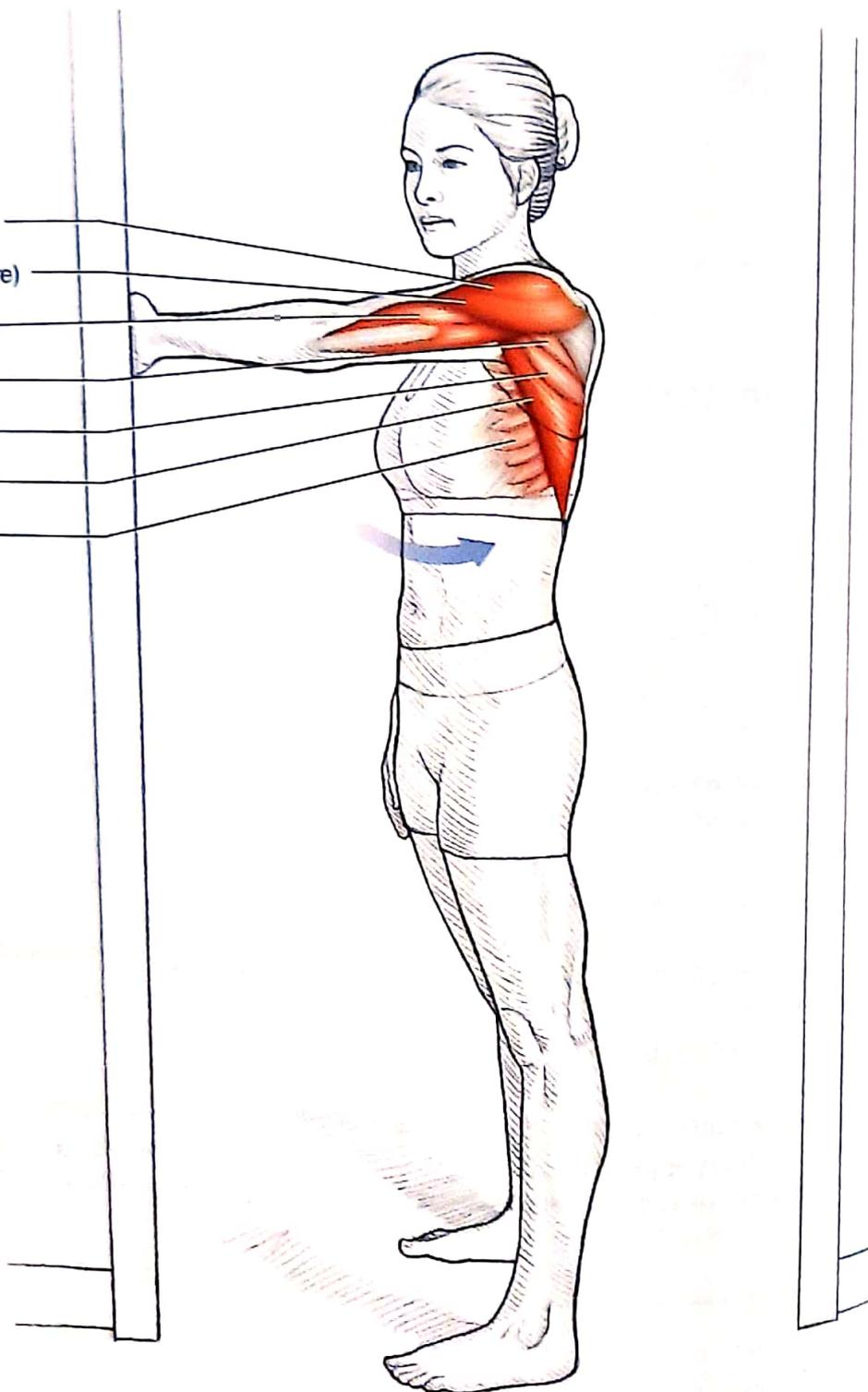
Tricipite brachiale

Piccolo rotondo

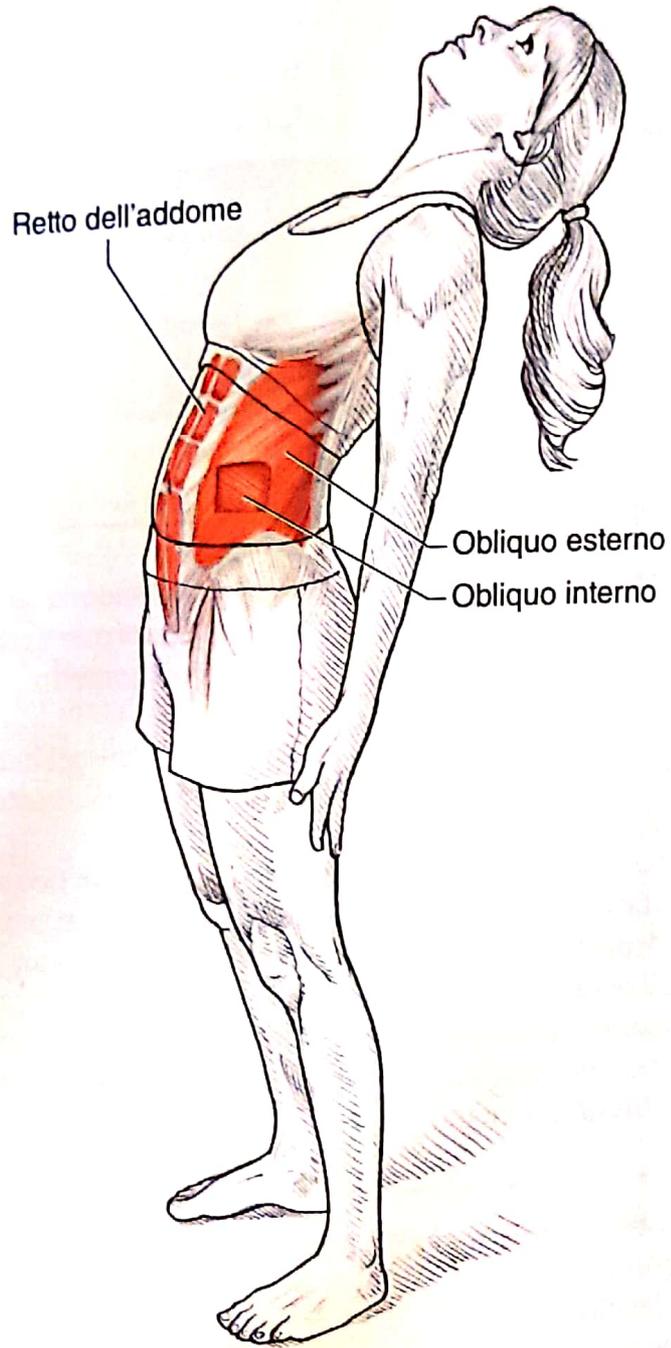
Grande rotondo

Grande dorsale

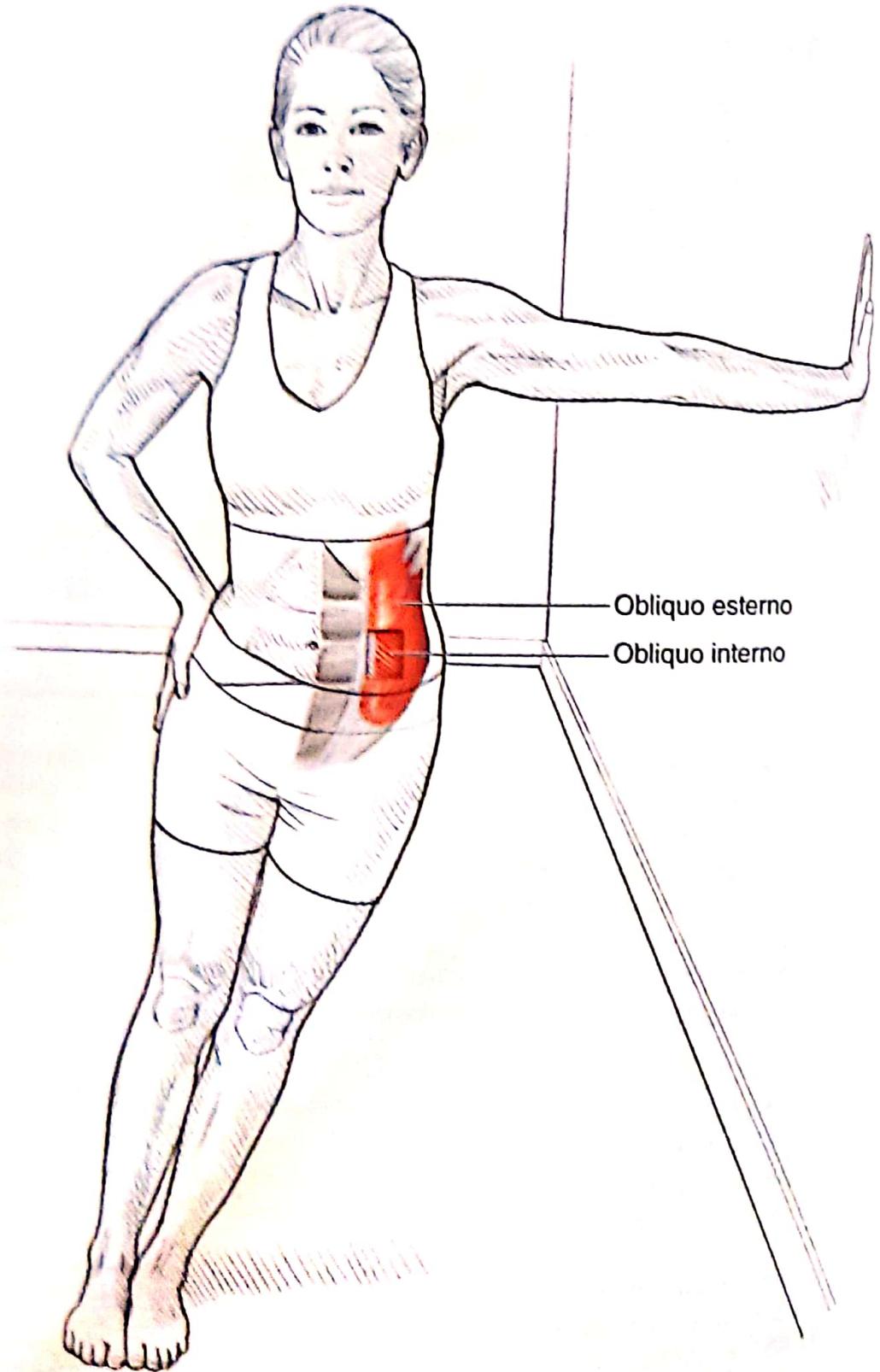
Dentato anteriore



STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI DEL TRONCO IN PIEDI

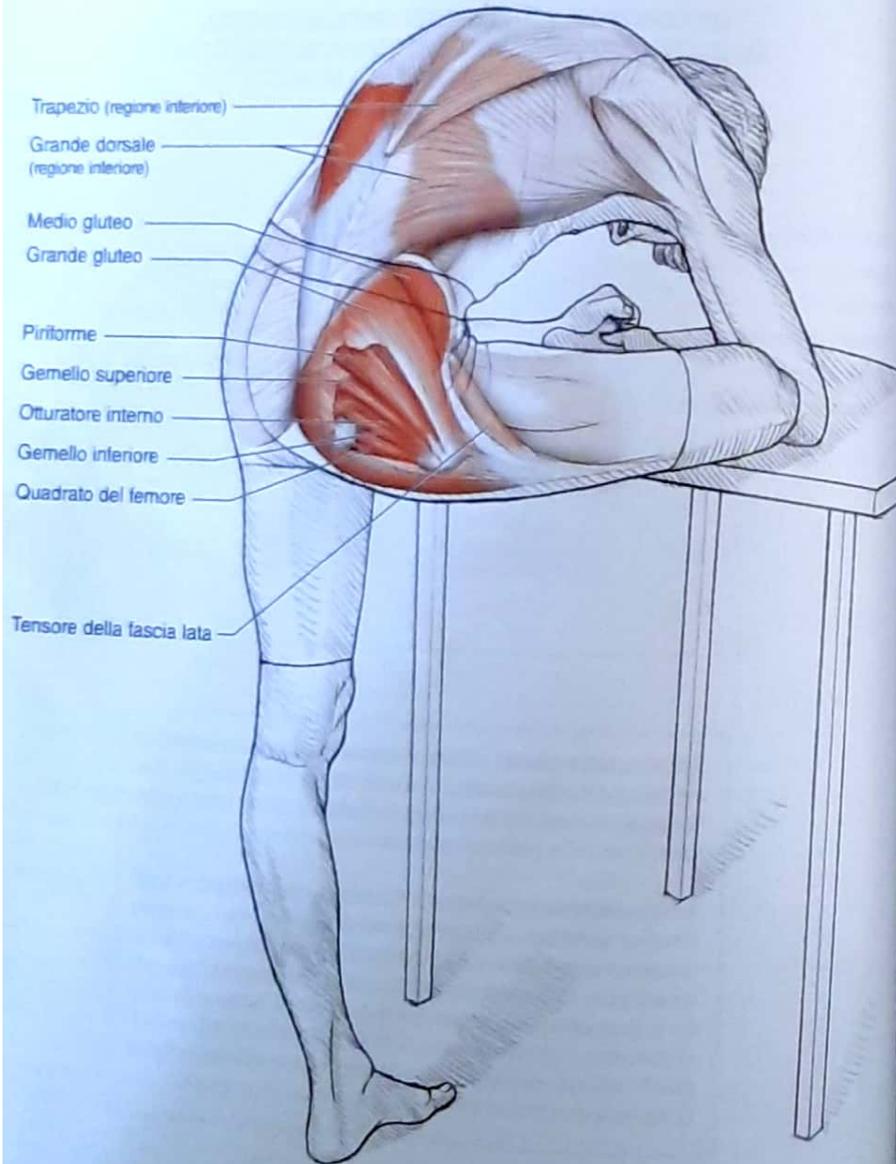


STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI LATERALI (LIVELLO INTERMEDIO)



STRETCHING PER I MUSCOLI EXTRAROTATORI DELL'ANCA IN POSIZIONE ERETTA

(LIVELLO AVANZATO)



ANCHE

ESECUZIONE

1. In posizione eretta, in appoggio sulla gamba sinistra, mettetevi di fronte ad una superficie d'appoggio che può essere rappresentata da un tavolo, il bordo di un divano o da una trave di altezza pari o leggermente inferiore a quella dell'anca.
2. Flettete la gamba destra a 90° a livello dell'anca e appoggiatela sul tavolo. La gamba propriamente detta deve aderire perfettamente alla superficie. Potete sistemare un asciugamano o un cuscino sotto il piede e la gamba destra per ammorbidire l'appoggio.
3. Flettete il busto in avanti quanto più possibile in direzione del piede destro, mantenendo il ginocchio a contatto del tavolo.
4. Ripetete l'esercizio con la gamba opposta.

MUSCOLI INTERESSATI

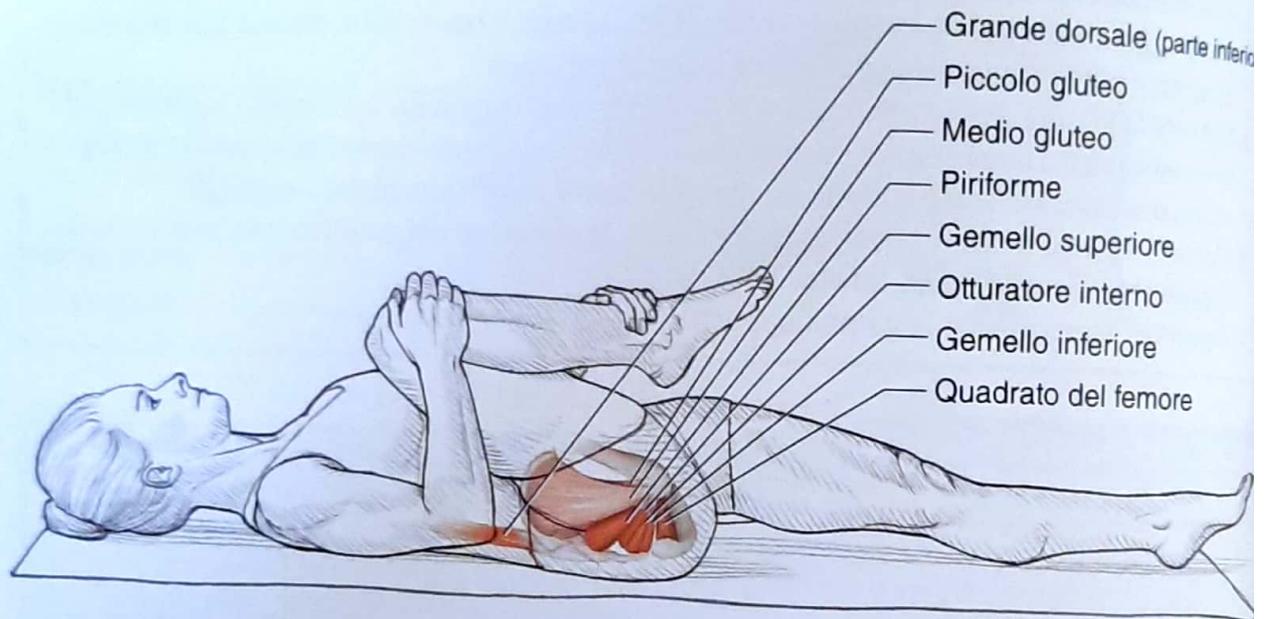
- **Muscoli allungati in misura maggiore:** grande, medio e piccolo gluteo di destra, piriforme destro, gemello superiore e inferiore di destra, otturatore interno ed esterno destri, quadrato del femore destro, erettore spinale (parte inferiore) di destra, grande dorsale (parte inferiore) sinistro.
- **Muscoli allungati in misura minore:** tensore della fascia lata destro, grande dorsale (parte inferiore) destro, trapezio (parte inferiore) destro.

NOTE

È frequente soffrire periodicamente di rigidità estesa a tutta la regione dell'anca, causata dall'esecuzione di alcuni esercizi o di determinati movimenti. Spesso ciò è causato dall'utilizzo estensivo dei muscoli extrarotatori in attività quali il pattinaggio su ghiaccio, il pattinaggio a rotelle e lo sci di fondo (tecnica dello skating). Questi muscoli sono localizzati all'interno del tessuto connettivo profondo, appena al di sotto del grande gluteo. Questo è un esercizio di livello più avanzato rispetto ai precedenti illustrati in questo capitolo. Si tratta di uno dei più efficaci per i muscoli rotatori esterni dell'anca. Quando portate il ginocchio flesso sulla superficie d'appoggio, assicuratevi che l'intera gamba sia a contatto: ciò consente di determinare uno stress inferiore a livello del ginocchio. Inoltre, l'aggiunta di un supporto morbido renderà più confortevole l'esecuzione. Cercate di flettere il busto in avanti sempre quanto più vi è possibile. Inclinatevi mantenendo la colonna estesa e senza incurvarvi. Flettendovi in direzione del ginocchio destro, ridurrete l'allungamento dei muscoli della parte destra del corpo e aumenterete quello dei muscoli del lato sinistro. Ancora: aumentando leggermente l'altezza del posizionamento dell'arto inferiore destro (per es., 3-5 cm ogni 2-4 settimane) renderete l'esercizio più impegnativo. L'altezza della superficie d'appoggio per massimizzare l'intensità dell'allungamento è di circa 30 cm al di sopra del livello dell'anca.



STRETCHING PER I MUSCOLI EXTRAROTATORI ED ESTENSORI DELL'ANCA IN POSIZIONE SUPINA

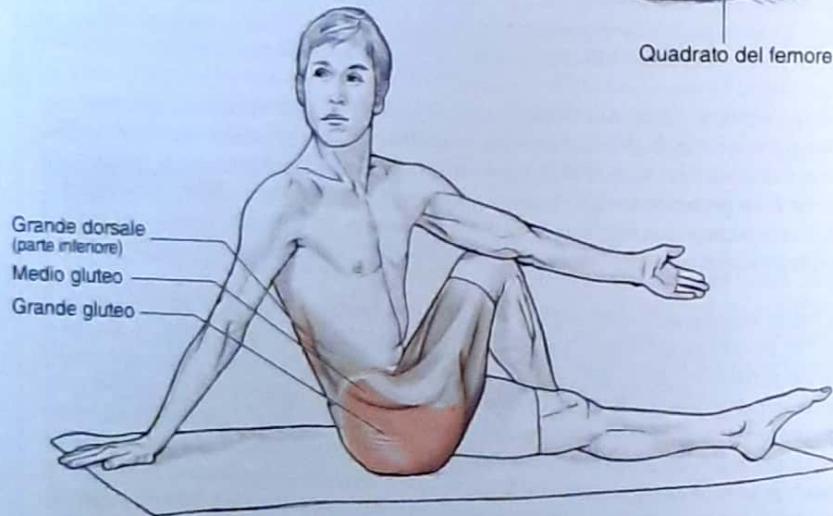
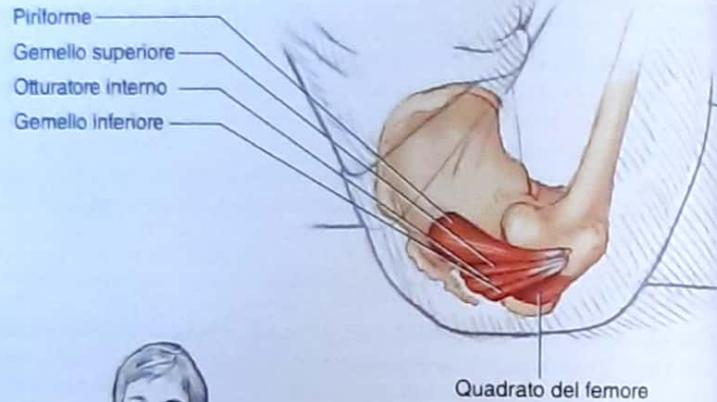


ESECUZIONE

1. Sdraiatevi sulla schiena sopra una superficie confortevole.
2. Mentre ruotate la gamba destra all'esterno, flettete il ginocchio e portate il piede verso la linea mediana del corpo. La verticale del ginocchio cadrà all'esterno del margine del busto e lo stesso sarà leggermente rivolto in fuori. Tenendo la gamba sinistra distesa, afferrate il ginocchio destro con la mano corrispondente e la caviglia dello stesso arto con la mano sinistra. Tirate la gamba propriamente detta in direzione del petto.
3. Ripetete con la gamba opposta.



STRETCHING PER I MUSCOLI EXTRAROTATORI DELL'ANCA ED ESTENSORI DEL DORSO



ANCHE

ESECUZIONE

1. Sedetevi a terra con la gamba sinistra distesa.
2. Flettete la gamba destra e posizionate il piede destro oltre il ginocchio sinistro, in corrispondenza della sua parte esterna.
3. Flettete il braccio sinistro e portate la parte esterna del gomito a contatto della zona esterna del ginocchio destro che è sollevato.
4. Appoggiate la mano destra a terra in linea con l'anca corrispondente.
5. Spingete il gomito sinistro contro il ginocchio destro, ruotando il tronco verso destra quanto più possibile. Mantenete una pressione sufficiente con il gomito per stabilizzare il ginocchio.
6. Ripetete con la gamba opposta.

MUSCOLI INTERESSATI

- **Muscoli allungati in misura maggiore sul lato destro:** grande gluteo, medio gluteo, piccolo gluteo, piriforme, gemello superiore, gemello inferiore, otturatore esterno, otturatore interno, quadrato del femore, grande dorsale (parte inferiore), erettore spinale.
- **Muscoli allungati in misura minore sul lato sinistro:** grande gluteo, medio gluteo, erettore spinale, grande dorsale (parte inferiore).

NOTE

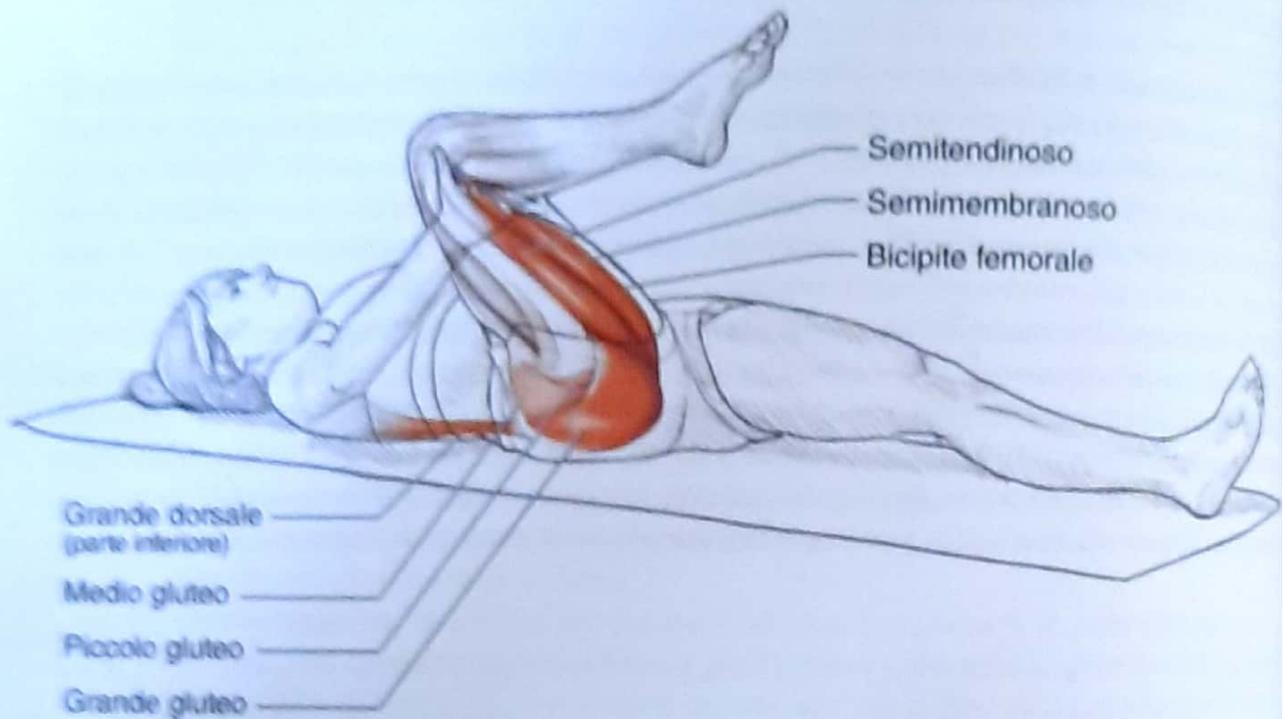
Questo esercizio presuppone una ridotta intensità ed è particolarmente indicato per coloro che soffrono di dolori diffusi nella regione lombare e dell'anca. I problemi di lombalgia sono molto comuni nella popolazione adulta e tendono ad aumentare con l'avanzare dell'età. Il dolore in quest'area può essere attribuito ad uno specifico infortunio, ma può essere il risultato di un sovraccarico funzionale cumulativo dei muscoli del dorso.

Un'altra causa scatenante è la debolezza dei muscoli dorsali e addominali o uno squilibrio tra questi due gruppi. Questa condizione tende ad irradiare i sintomi alla regione pelvica, limitando molte delle possibilità di movimento necessarie alle normali attività quotidiane. Per cercare di alleviare il dolore può essere utile iniziare un programma di stretching partendo dagli esercizi a basso impatto. Il loro utilizzo regolare consente di potenziare i muscoli di tutta l'area e di ridurre la ricorrenza di episodi dolorosi.

Durante l'esecuzione dell'esercizio cercate sempre di mantenere il busto eretto. Non inarcate la schiena e non incurvatevi in avanti. Prestate attenzione al fatto di ruotare il busto lentamente: ciò vi consentirà di controllare con precisione l'allungamento dei muscoli-obiettivo. Mantenete la posizione spingendo con il gomito contro il ginocchio.



STRETCHING PER I MUSCOLI ESTENSORI DELL'ANCA E DEL DORSO



ESECUZIONE

1. Sdraiatevi sul dorso e su una superficie confortevole.
2. Flettete il ginocchio destro e portatelo in direzione del petto.
3. Mantenendo la gamba sinistra distesa, afferratevi dietro al ginocchio destro con entrambe le mani e tiratelo verso il petto quanto più possibile.
4. Ripetete dal lato opposto.

STRETCHING PER I MUSCOLI ADDUTTORI DA SEDUTI

(LIVELLO AVANZATO)



Grande dorsale (parte inferiore)

Medio gluteo (porzione posteriore)

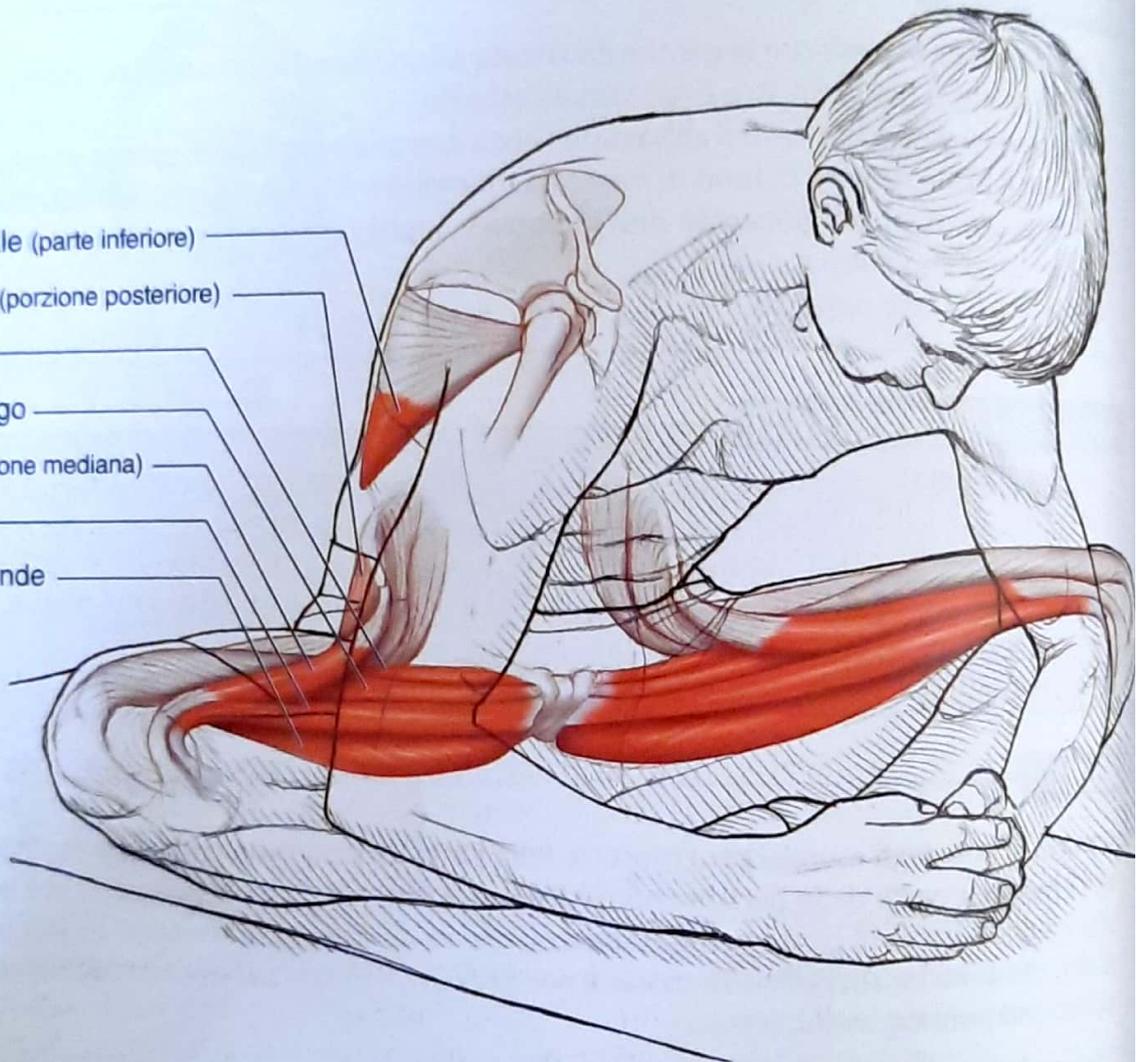
Pettineo

Adduttore lungo

Sartorio (porzione mediana)

Gracile

Adduttore grande



ESECUZIONE

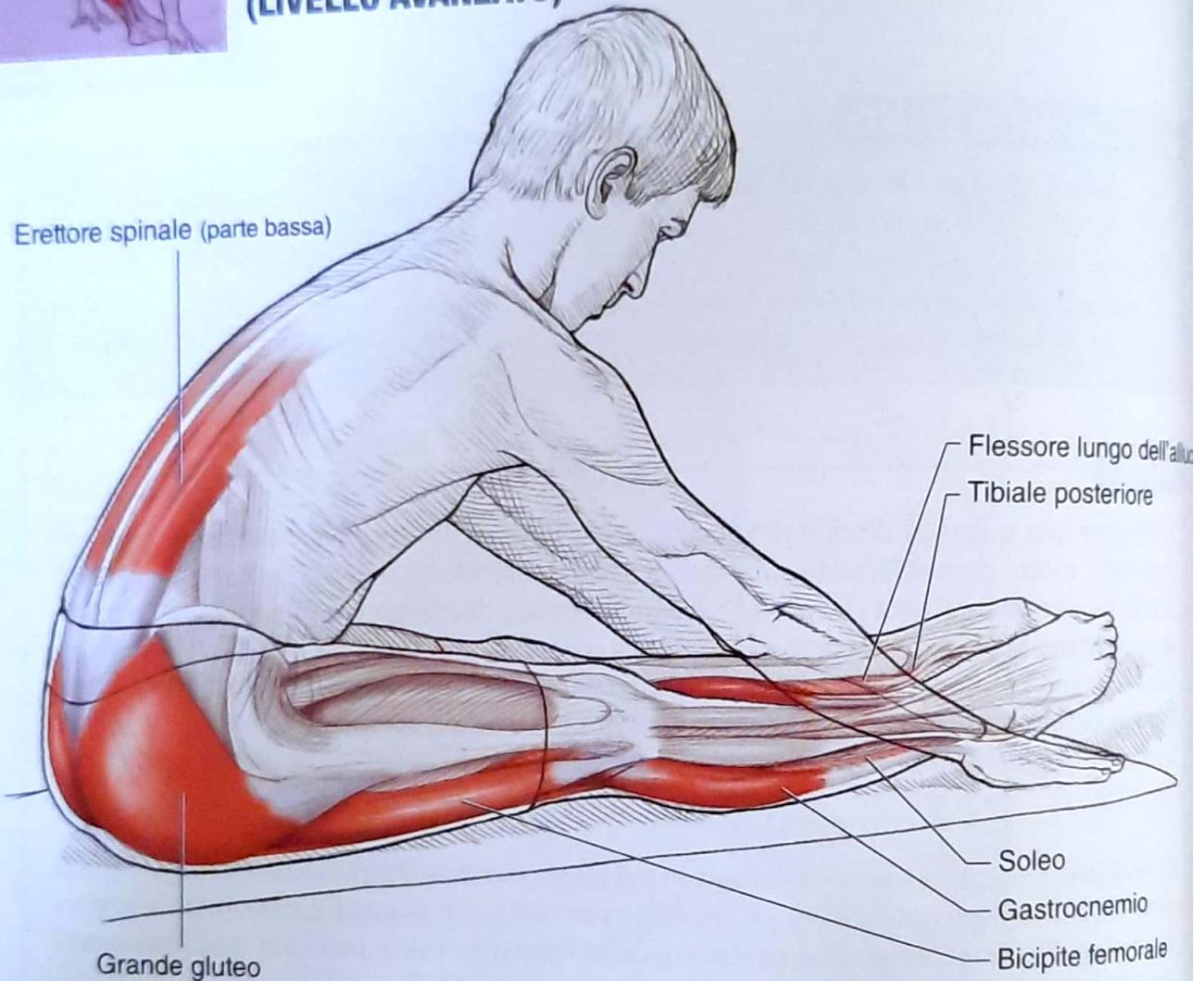
1. Sedetevi a terra e assumete la posizione del loto (ginocchia flesse, piante dei piedi a contatto).
2. Portate i talloni il più vicino possibile ai glutei (la distanza dipende dal livello della flessibilità).
3. Afferratevi i piedi appena al di sopra delle caviglie, i gomiti aperti in fuori a contatto con la parte inferiore del ginocchio.
4. Flettete il busto in avanti in direzione dei piedi. Spingete la parte bassa delle cosce e le ginocchia in basso con i gomiti mentre allungate i muscoli.



STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI DEL GINOCCHIO DA SEDUTI

(LIVELLO AVANZATO)

Erettore spinale (parte bassa)



ESECUZIONE

1. Sedetevi a terra, su un tappeto o su un materassino con le gambe distese e le caviglie a contatto una con l'altra.
2. Tenete i piedi rilassati in posizione naturale.
3. Mettete le mani a terra vicino alle cosce.
4. Flettetevi in avanti a livello delle anche, avvicinando il capo alle cosce. Se possibile, tenete la parte posteriore delle ginocchia a contatto con il pavimento.
5. Mentre vi flettete in avanti, scivolte con le mani in direzione dei piedi e appoggiatele a lato delle gambe.

MUSCOLI INTERESSATI

- **Muscoli allungati in misura maggiore:** semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale, grande gluteo, gastrocnemio, erettore spinale (parte inferiore).
- **Muscoli allungati in misura minore:** soleo, plantare, popliteo, flessore lungo delle dita, flessore lungo dell'alluce, tibiale posteriore.



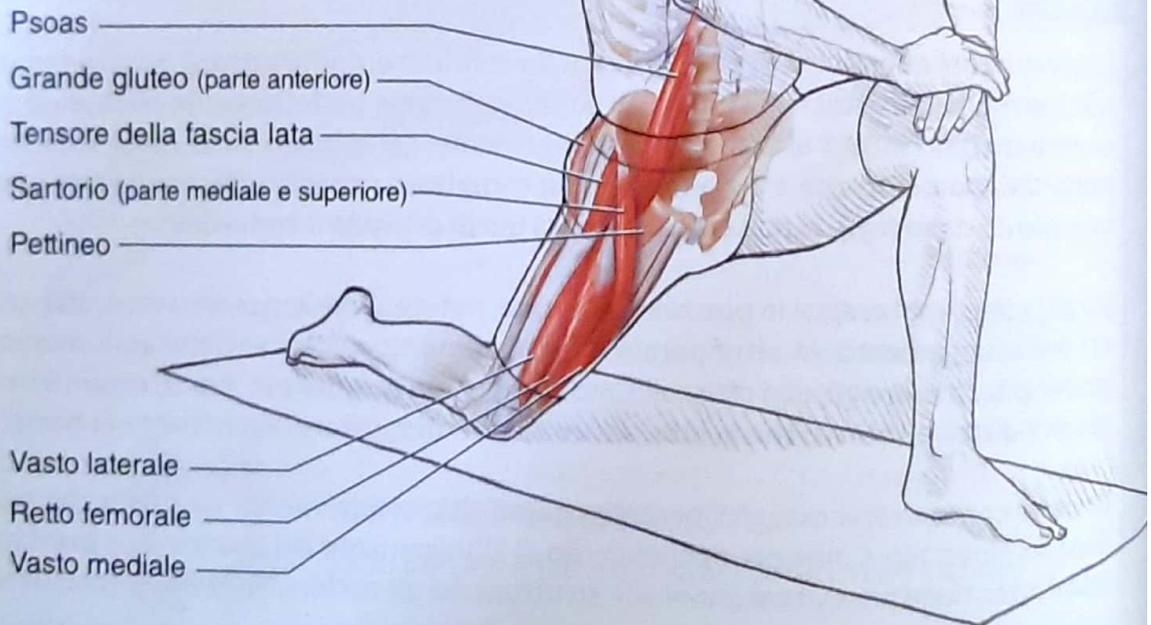
STRETCHING PER I MUSCOLI ESTENSORI DELLA GAMBA IN GINOCCHIO

(LIVELLO AVANZATO)



CONSIGLI DI SICUREZZA

Non eseguite questo esercizio prima di aver appreso bene quelli del livello di base e del livello intermedio.

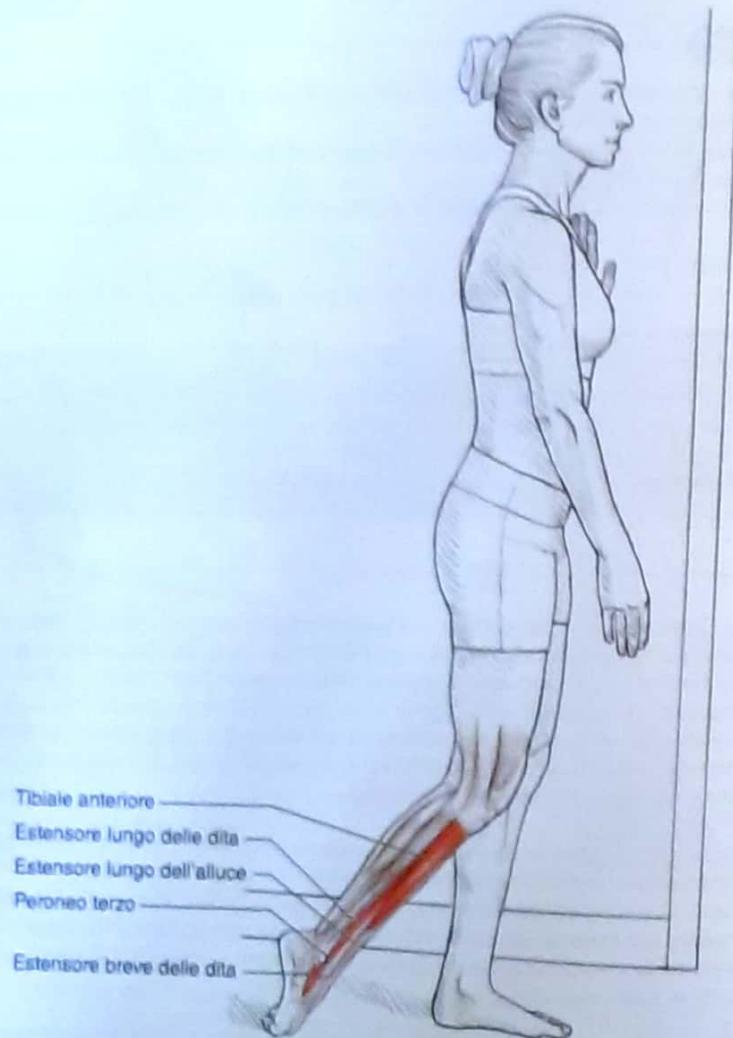


ESECUZIONE

1. Eseguite un affondo con la gamba sinistra, piegando il ginocchio di 90° circa.
2. Non oltrepassate la punta del piede con la verticale del ginocchio sinistro.
3. Estendete la gamba destra all'indietro e portate il ginocchio destro a terra. La gamba propriamente detta appoggia completamente sul terreno.
4. Afferrate un oggetto con le mani in avanti o appoggiatele entrambe sul ginocchio sinistro per mantenere l'equilibrio.
5. Muovete le anche in avanti appoggiando il peso del corpo sulla gamba e sulla caviglia sinistra in flessione dorsale.
6. Ripetete con la gamba opposta.

STRETCHING PER I MUSCOLI ESTENSORI DELLE DITA IN PIEDI

(LIVELLO AVANZATO)



Tibiale anteriore
Estensore lungo delle dita
Estensore lungo dell'alluce
Peroneo terzo
Estensore breve delle dita



PIEDI E
POLPACCI

ESECUZIONE

1. Posizionatevi in piedi e appoggiatevi ad una parete o a un qualsiasi oggetto per mantenere l'equilibrio.
2. Puntate il piede destro all'indietro, lontano dal corpo e con il dorso rivolto in basso. Appoggiate le dita su un cuscino o un asciugamano per rendere più confortevole l'esecuzione.
3. Mantenendo la pressione del dorso del piede a terra, spostate una parte del peso del corpo sulla gamba destra e spingete il tallone verso il pavimento.
4. Ripetete con la gamba opposta.

MUSCOLI INTERESSATI

- **Muscoli allungati in misura maggiore:** estensore lungo delle dita destro, estensore breve delle dita destro, estensore lungo dell'alluce destro, estensore breve dell'alluce destro, tibiale anteriore destro, peroneo terzo destro.
- **Muscoli allungati in misura minore:** interossei dorsali di destra.

NOTE

Molti sportivi soffrono di periostite a livello della tibia: si tratta di una condizione particolarmente dolorosa durante l'esercizio. Questa patologia è spesso associata ad un'infiammazione del muscolo tibiale anteriore e del tessuto connettivo che circonda il compartimento anteriore della gamba e spesso è causata da un sovraccarico o dalla rigidità del tibiale anteriore; dipende anche dal tipo di scarpe che si calzano durante l'attività o dalle superfici sulle quali essa si svolge. Coloro che soffrono di periostite potrebbero trarre un grosso beneficio dall'esecuzione di questo esercizio, ma è necessario anche cambiare le calzature quando si ritiene che possano essere un fattore determinante. Vanno valutate con attenzione le superfici sulle quali camminare e correre.

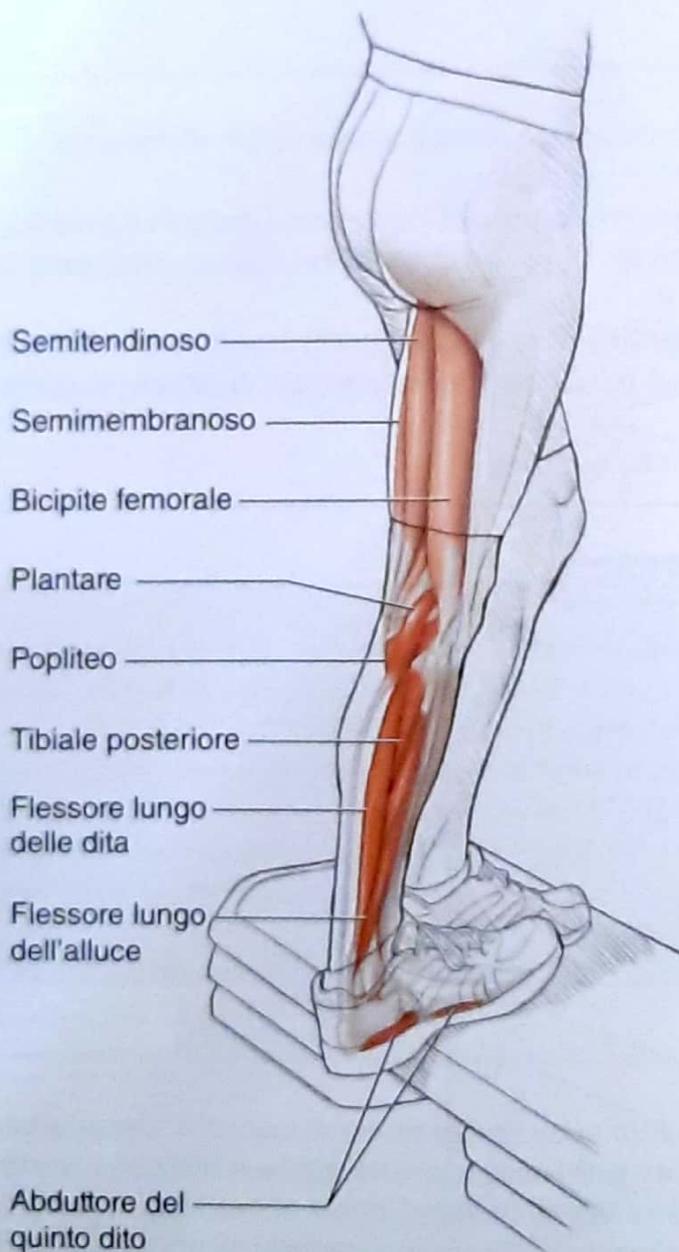
È più confortevole eseguire l'esercizio su un tappeto o su una superficie soffice, oppure ancora mettere un cuscino o un asciugamano tra il dorso del piede e il pavimento. Assicuratevi di non trascinare il piede. Spostando il tallone in direzione mediale o laterale incrementerete l'intensità dell'allungamento dei muscoli della parte interna o esterna. È consigliabile modificare gli angoli con i quali eseguire l'allungamento: in questo modo riuscirete a localizzare con precisione le aree maggiormente accorciate.

Questo esercizio presenta un'efficacia superiore rispetto al precedente. Il peso del corpo consente di aumentare il grado di allungamento dei muscoli interessati.



STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI PLANTARI

(LIVELLO AVANZATO)

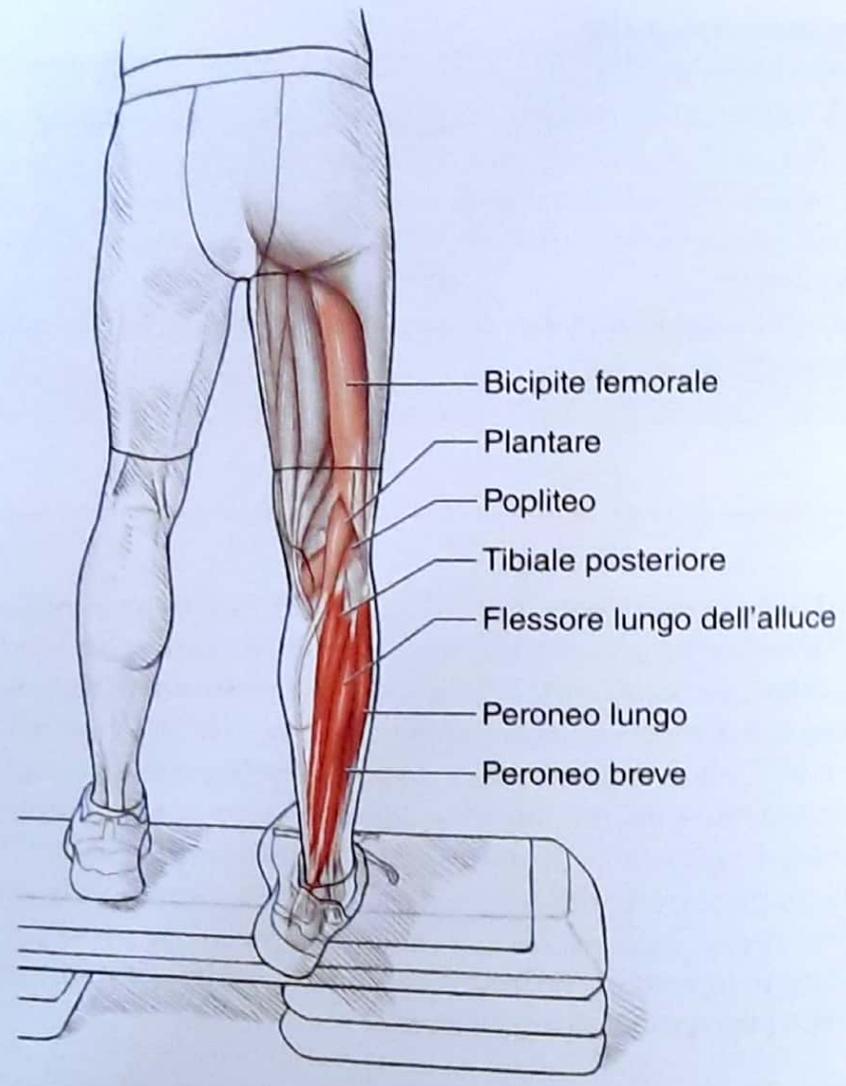


ESECUZIONE

1. Mettetevi sul bordo di uno scalino o di un plinto, appoggiandovi la parte mediana del piede, in modo che il tallone sporga in fuori. Sostenetevi con almeno una mano ad un supporto per mantenere l'equilibrio.
2. Mantenete il ginocchio destro disteso e piegate leggermente il sinistro.
3. Abbassate il tallone destro il più possibile.
4. Ripetete con la gamba opposta.



STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI PLANTARI E GLI EVERSORI DEL PIEDE

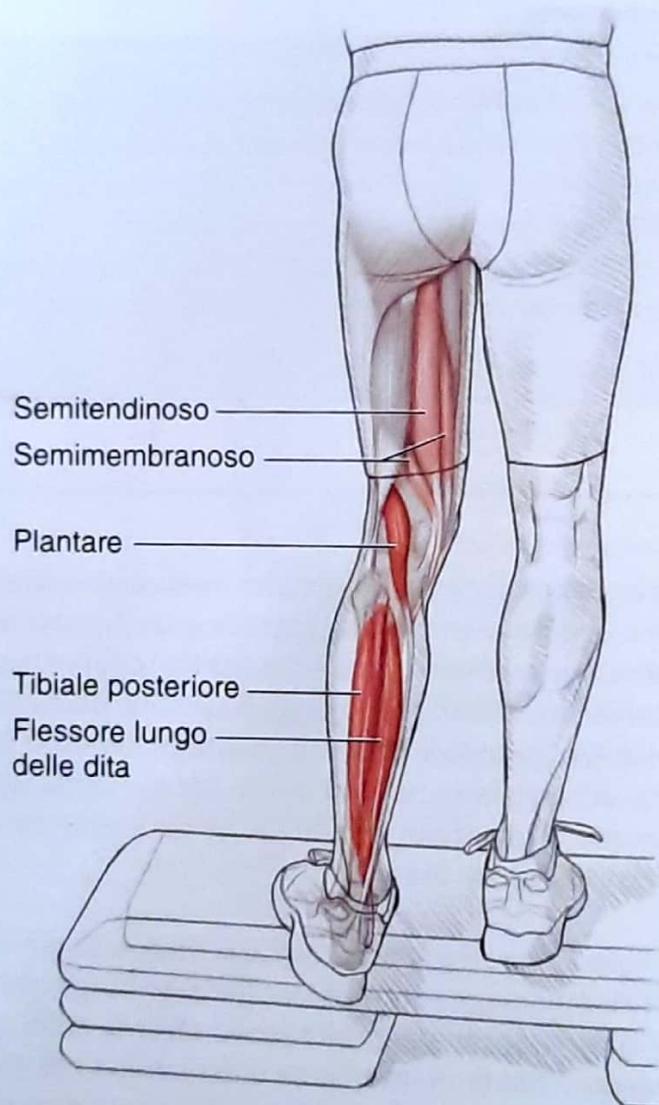


ESECUZIONE

1. Mettetevi sul bordo di uno scalino o di un plinto, appoggiandovi la parte mediana del piede destro.
2. Ponete il piede in inversione, portando il peso del corpo sul suo margine laterale (esterno).
3. Tenete il ginocchio destro disteso e piegate leggermente quello sinistro.
4. Sostenetevi ad un supporto qualsiasi con almeno una mano.
5. Mantenendo il piede in inversione, abbassate il tallone destro quanto più vi è possibile.
6. Ripetete con la gamba opposta.



STRETCHING PER I MUSCOLI FLESSORI PLANTARI E GLI INVERSORI DEL PIEDE



ESECUZIONE

1. Mettetevi sul bordo di uno scalino o di un plinto, appoggiandovi la parte mediana del piede sinistro.
2. Ponete il piede in eversione, portando il peso del corpo sul suo margine mediale (interno).
3. Tenete il ginocchio sinistro disteso e piegate leggermente quello destro.
4. Sostenetevi ad un supporto qualsiasi con una mano almeno.
5. Mantenendo il piede in eversione, abbassate il tallone sinistro quanto più vi è possibile.
6. Ripetete con la gamba opposta.