

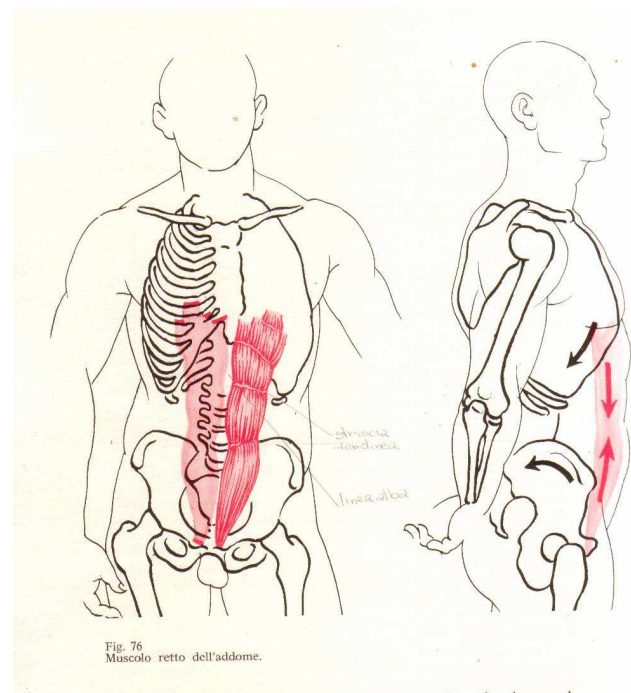
IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

Situati fra il margine inferiore del torace ed il margine superiore del bacino

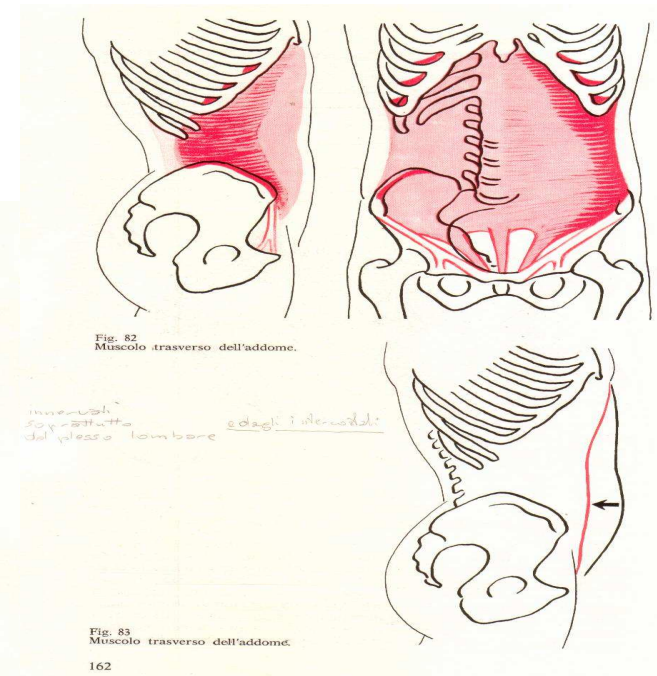
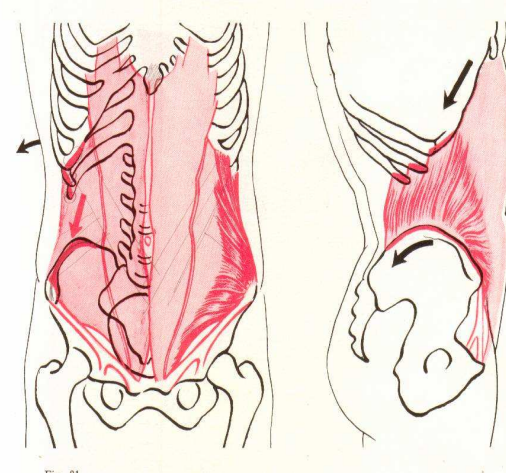
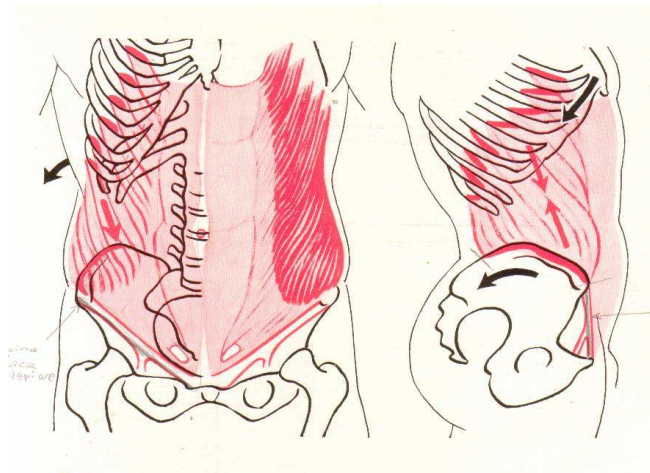
- **RETTO DELL'ADDOME** (si trova anteriormente)

Flette il trono in avanti

Eleva il bacino



- **OBLIQUO ESTERNO** (come la mano in tasca) ante flette il tronco e piega e ruota il tronco dalla parte opposta
- **OBLIQUO INTERNO** (sotto il muscolo precedente) anteflette il tronco e piega e ruota dalla propria parte
- **TRASVERSO** (è il più profondo) collabora al torchio addominale e appiattisce l'addome

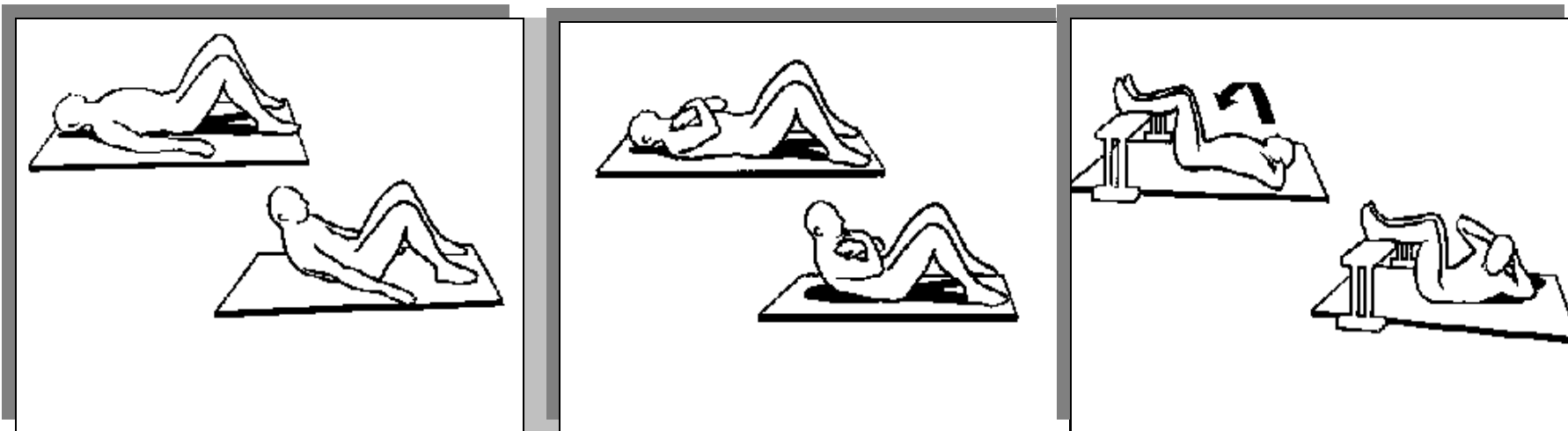


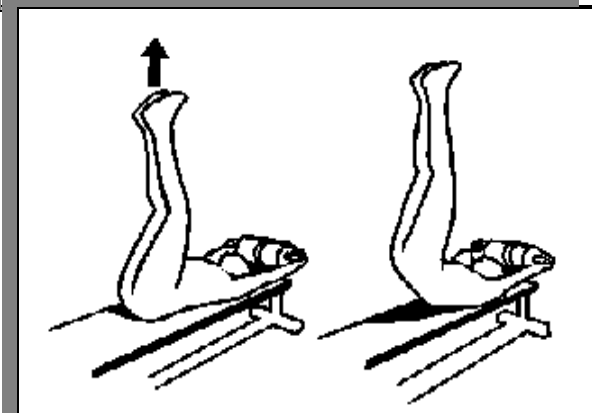
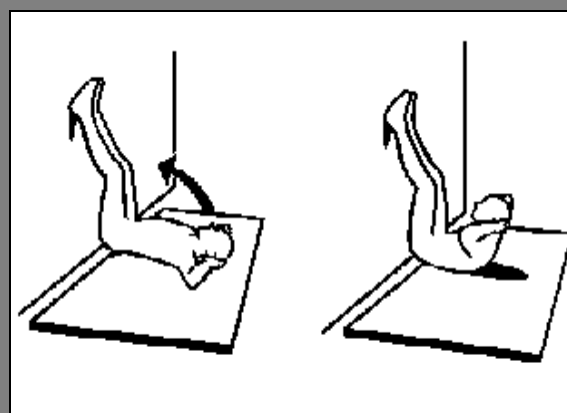
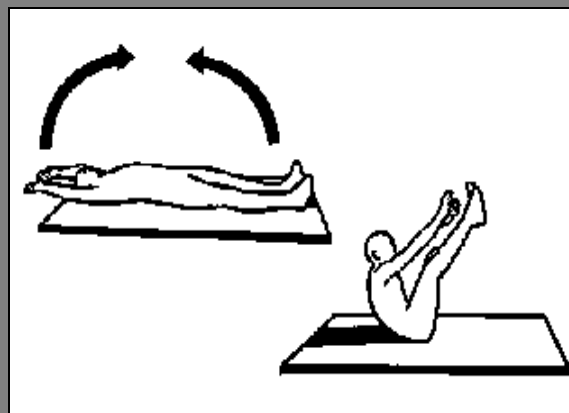
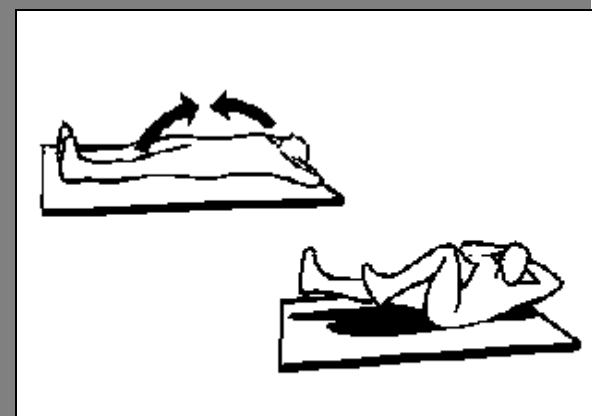
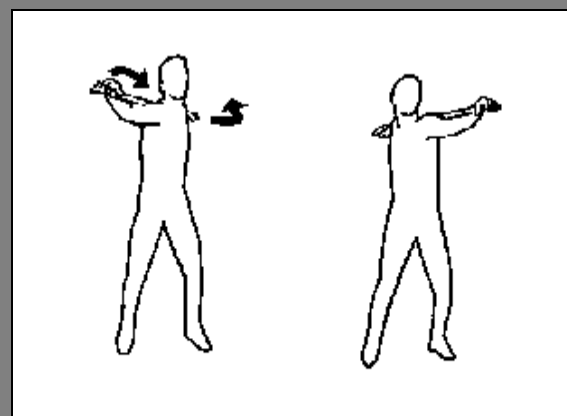
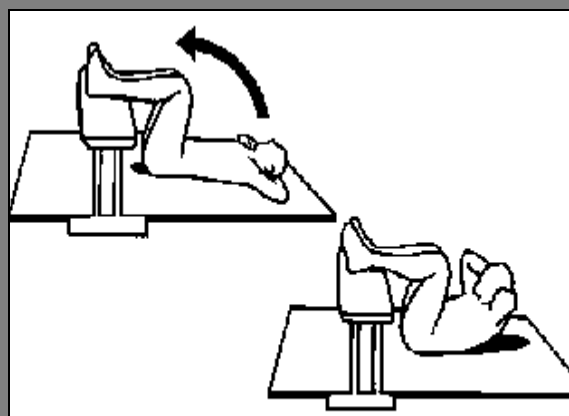
ESERCIZI PER I MUSCOLI ADDOMINALI

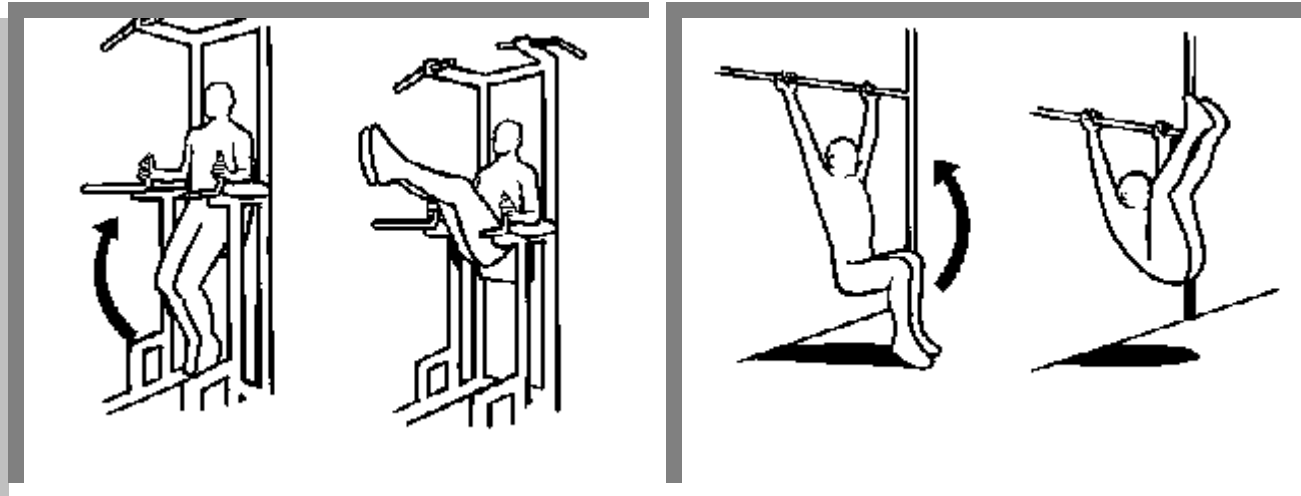
- > L'importanza della precontrazione
- > Chiusura a “barchettina”

ADDOMINALI

Prima di ciascun esercizio effettuare una pre-contrazione addominale.
Per gli esercizi che prevedono il tratto lombare in appoggio, sensibilizzare tale tenuta.
Iniziare con ripetizioni lente e controllate per concludere con qualche ripet più veloce,
sensibilizzate la chiusura a “barchettina” della muscolatura addominale.







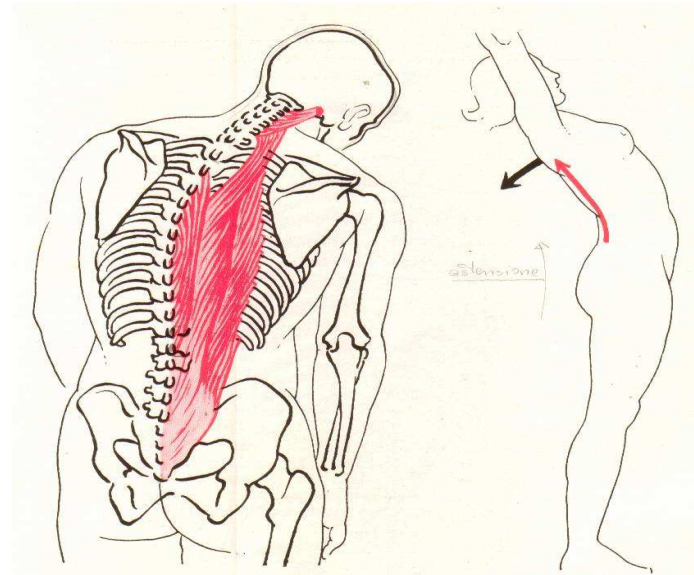
Programmazione

- **Inserire gli esercizi (posturali-preventivi) per i muscoli addominali dopo il riscaldamento**
- **Alternanza con i muscoli lombari**
- **Esercizi addominali con ausili (fitball-bosù-rulli-palle mediche-esercizi con ostacoli...)**
- **Qualche esercizio (blando) nel defaticamento**

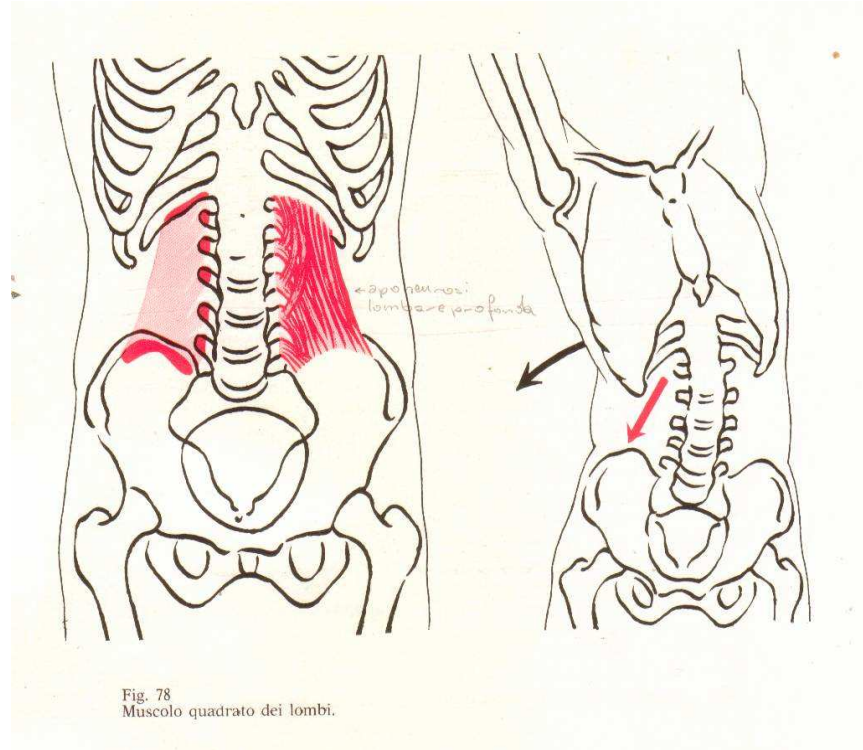
IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI LOMBARI E DORSALI

Sono le due eminenze longitudinali ai lati delle spine vertebrali, inserzione d'origine l'osso sacro e finale l'occipite

- **MUSCOLI SACROSPINALI** (ileo-costale---lunghissimo del dorso Multifido---spinale)
Estensione della colonna
Inclinaz laterale della colonna



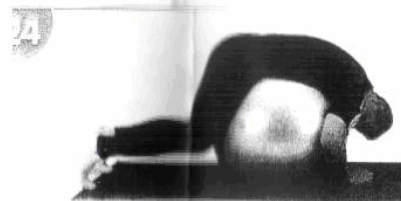
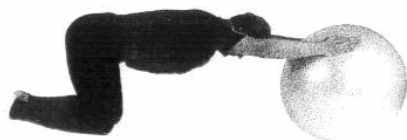
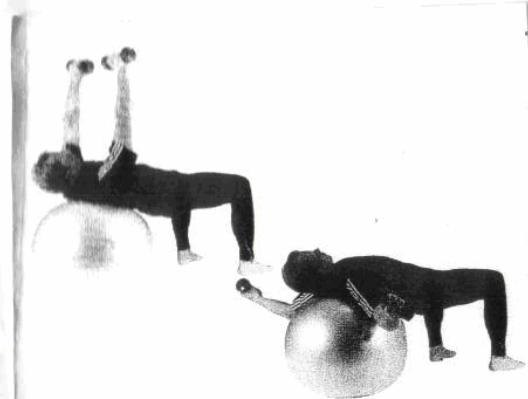
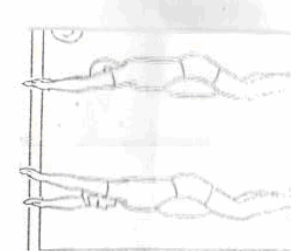
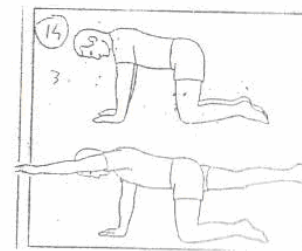
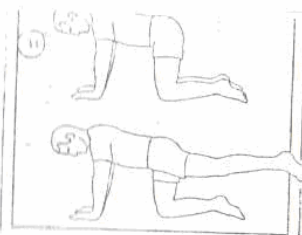
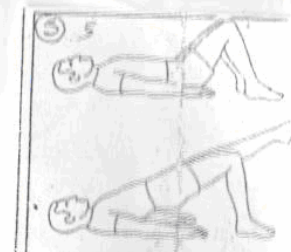
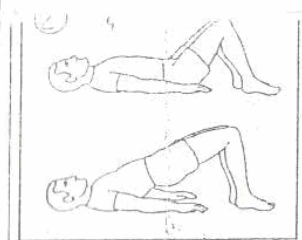
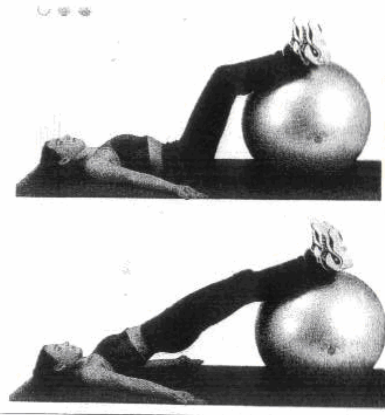
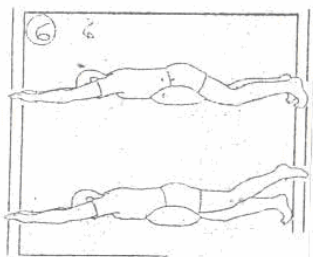
- **QUADRATO DEI LOMBI** (si trova posteriormente)
Estende la colonna
Flette lateralmente



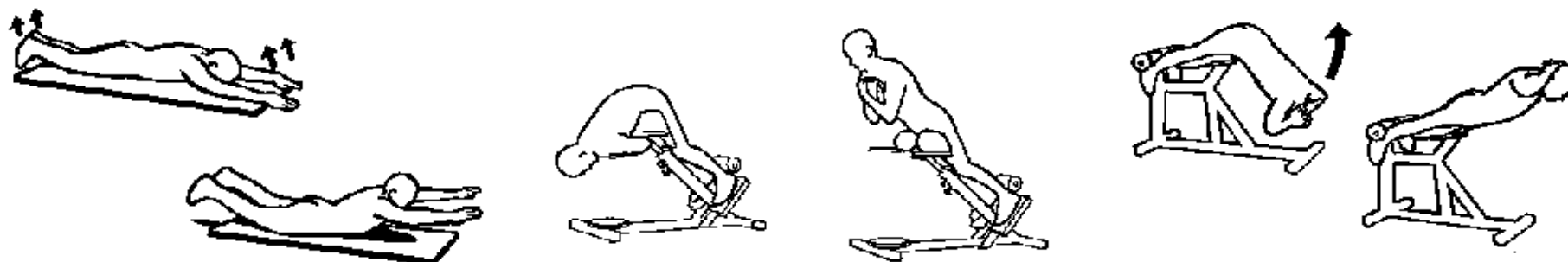
SCHIENA: esercizi forza-postura

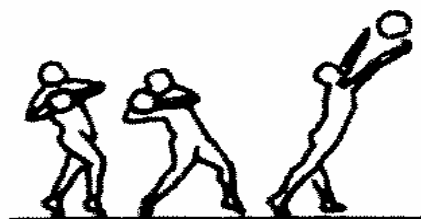
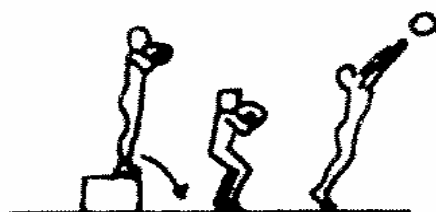
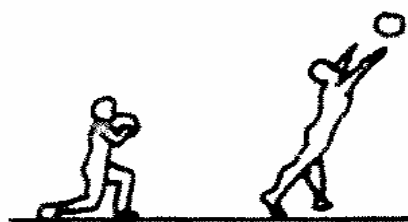
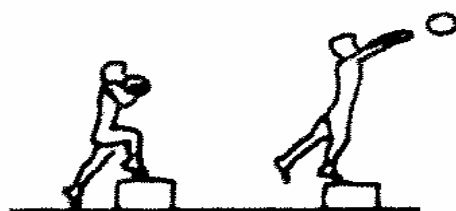
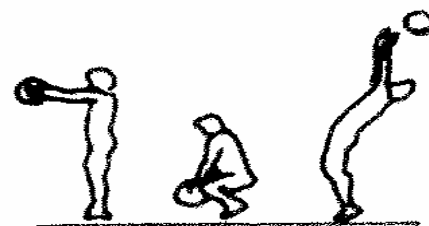
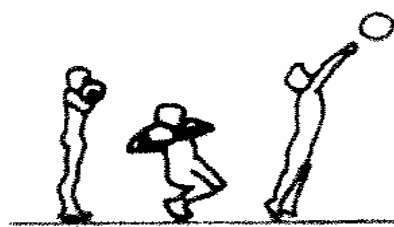
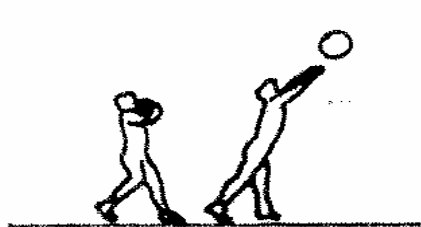
METODO:

circa 10-12 ripetizioni x esercizio
tenere le posizioni 3"-4"



➤ LE IPERESTESIONI





Programmazione

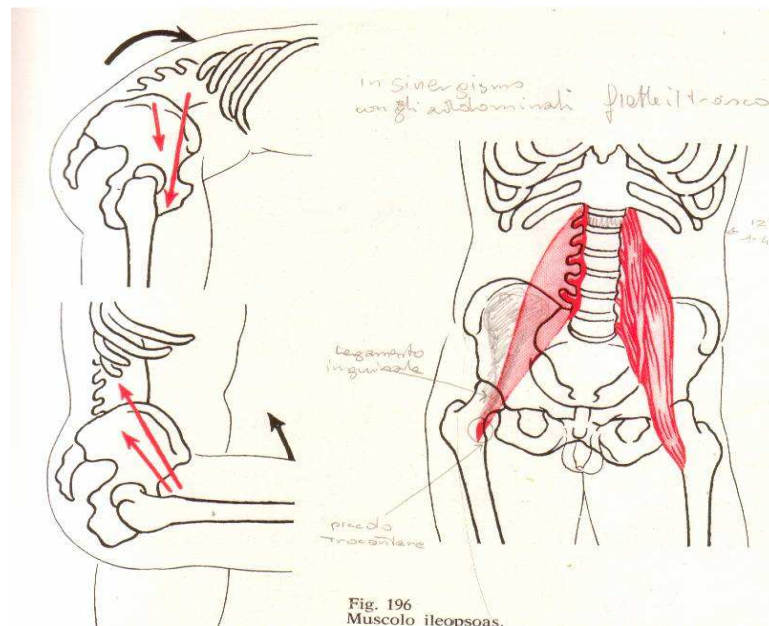
- **Inserire gli esercizi (posturali-preventivi) per i muscoli dorsali e lombari dopo il riscaldamento**
- **Alternanza con i muscoli addominali**
- **Le esercitazioni dinamiche (es:palle mediche) sono seguenti**
- **Esercizi con ausili (fitball-bosù-rulli-)**
- **Esercizi utilizzando superfici instabili (es di lancio dalla sabbia o da materassi sportivi)**

Qualche esercizio (blando)nel defaticamento

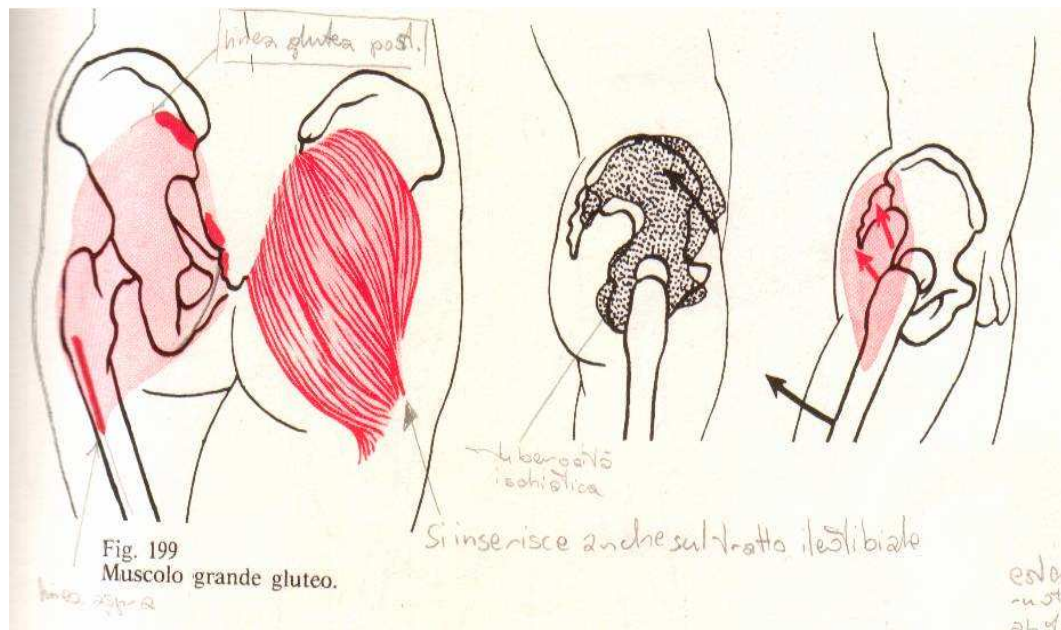
***L'UTILIZZO DI SUPERFICI INSTABILI COMPORTA
UNA TENUTA MUSCOLARE COMPLETA
UN MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO
UNA MIGLIORE PERCEZIONE DEL PROPRIO
CORPO***

IL POTENZIAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI

- **MUSCOLO ILEOPOAS** Flette la coscia sul bacino
Ruota esternamente la coscia
In sinergia con gli addom flette il tronco

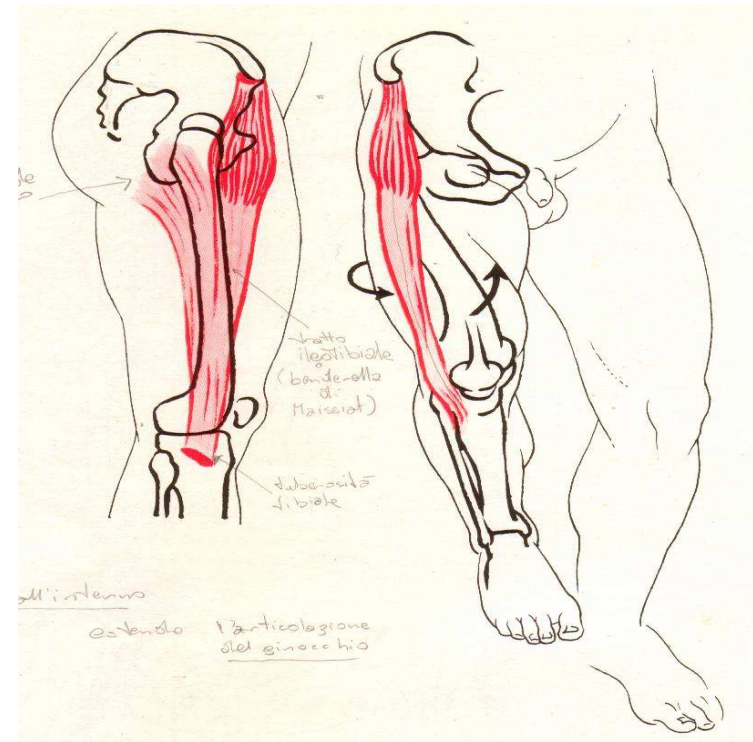


➤ **MUSCOLO GRANDE GLUTEO** Estende e ruota lateralmente il femore



➤ M. TENSORE DELLA FASCIA LATA

**Flette ed abduce la coscia
Partecipa ai movimenti
Dell'articolaz. del ginocchio**





MUSCOLI ADDUTTORI

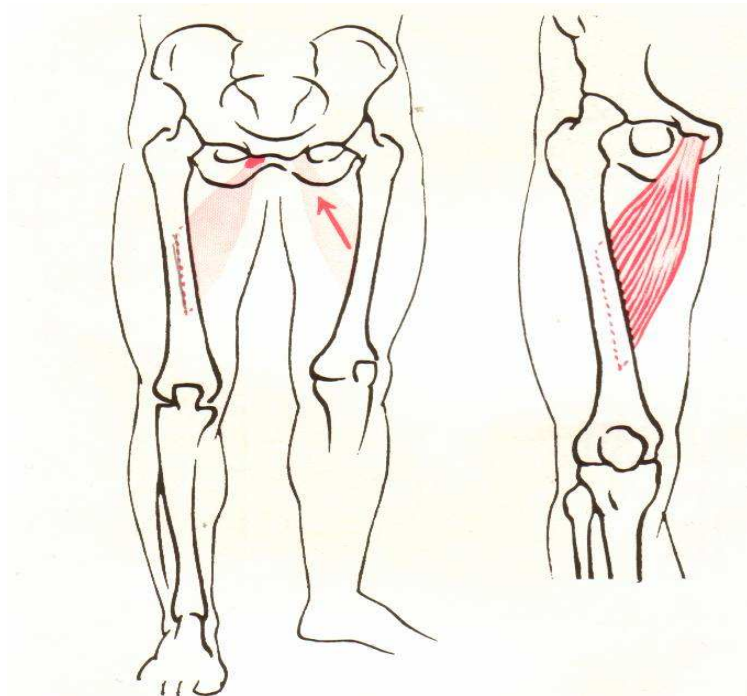


Fig. 212
Muscolo adduttore lungo.

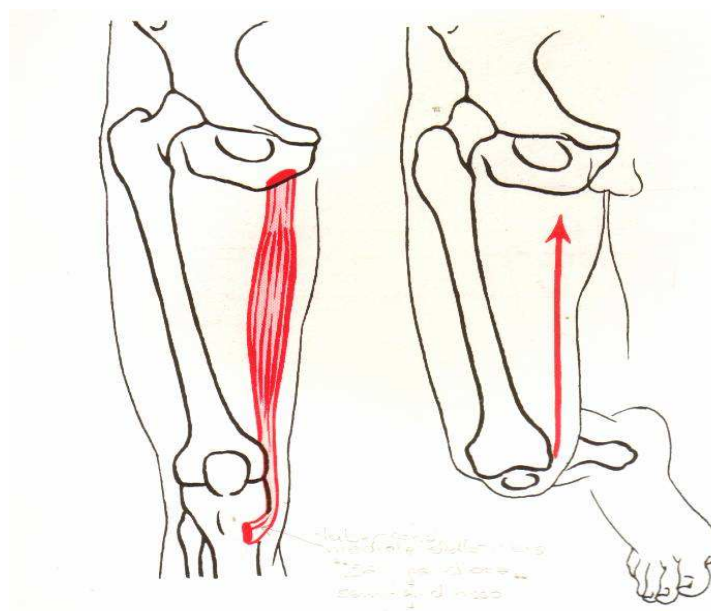


Fig. 213
Muscolo gracile.

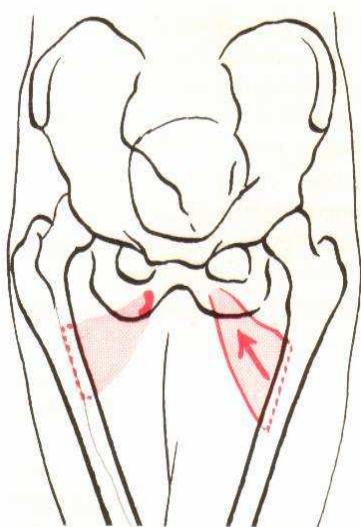


Fig. 214
Muscolo adduttore breve.

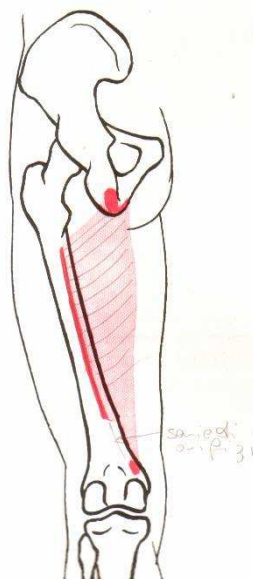
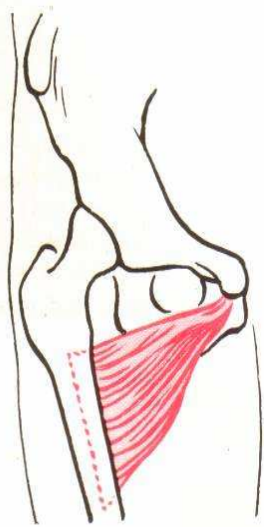
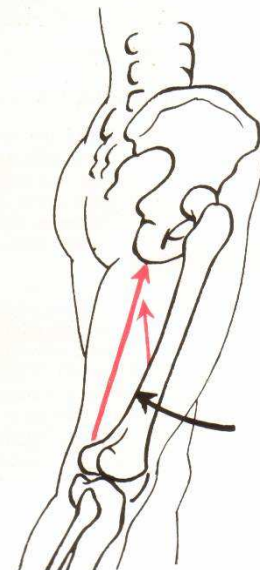
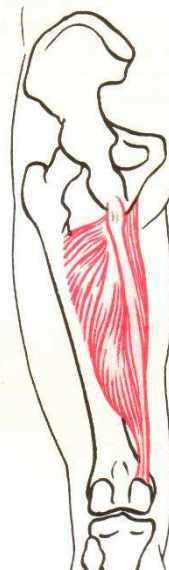
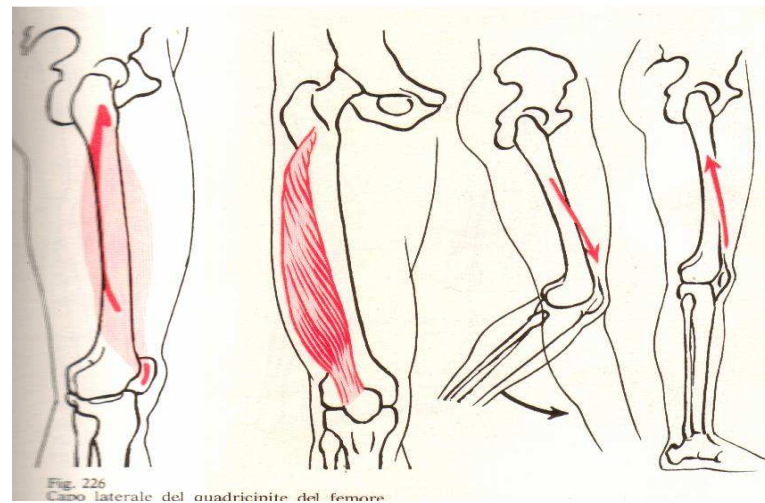
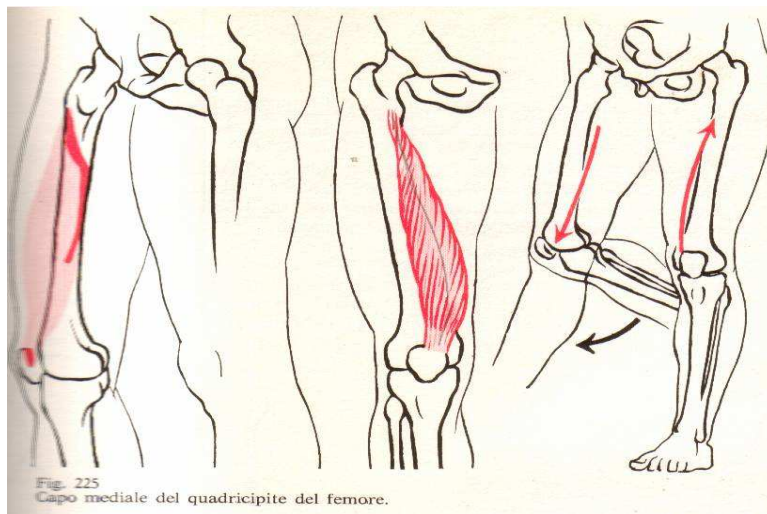
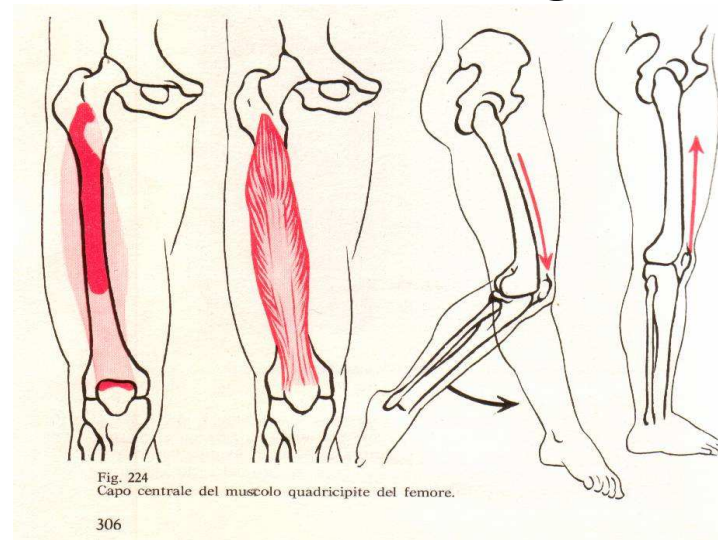
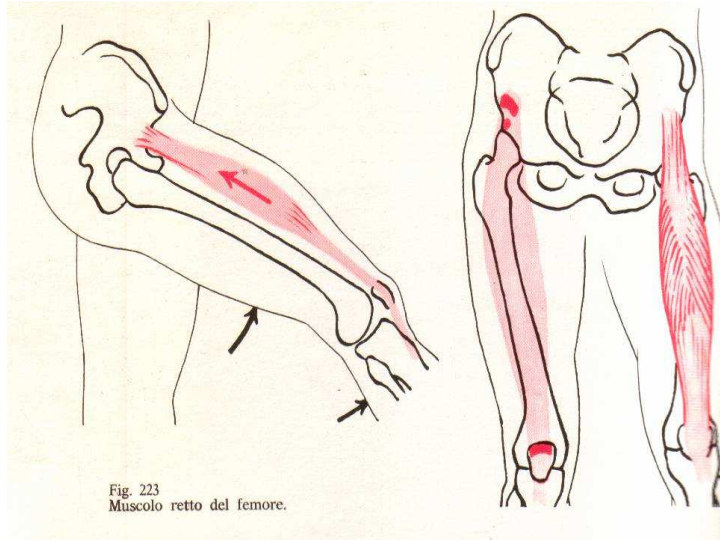


Fig. 215
Muscolo grande adduttore.

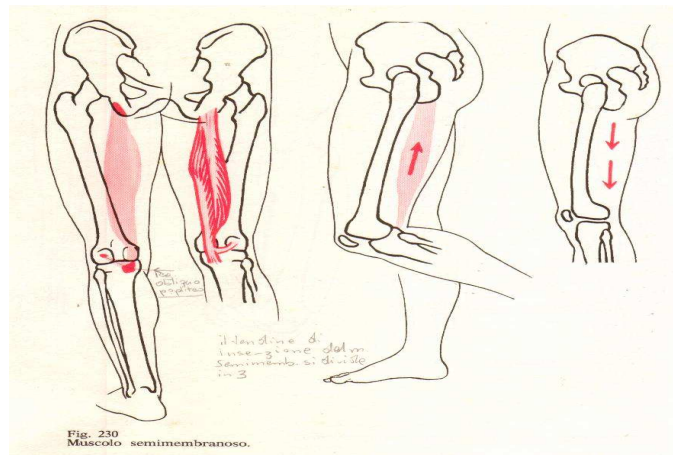
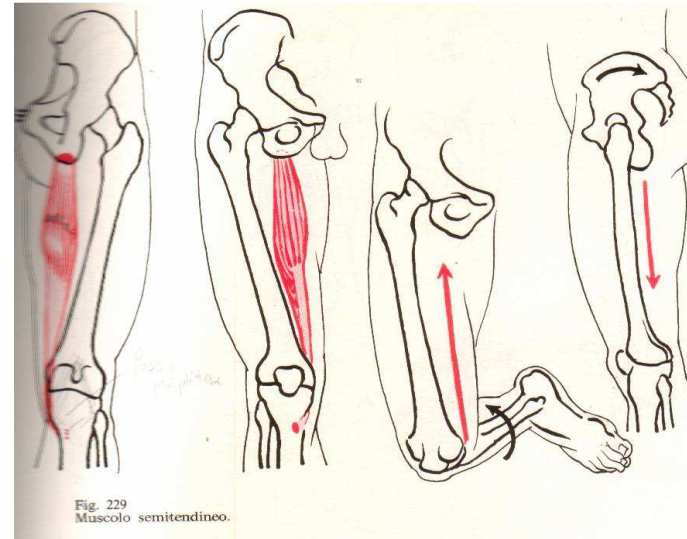
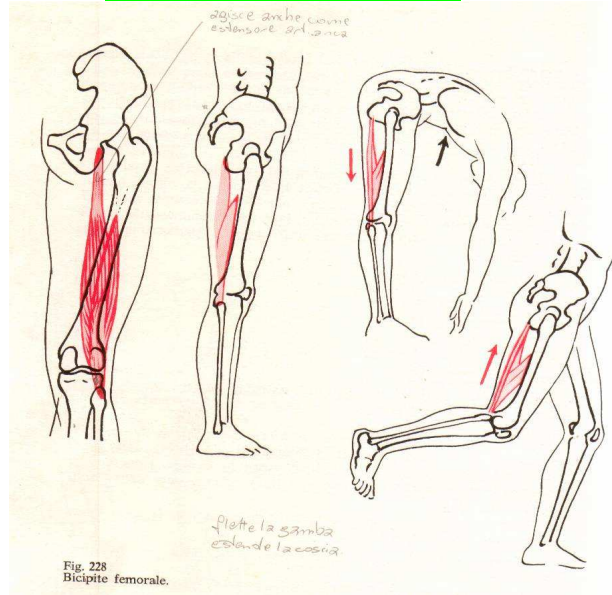


➤ **MUSCOLO QUADRICIPITE FEMORALE** Estende l'articolazione del ginocchio

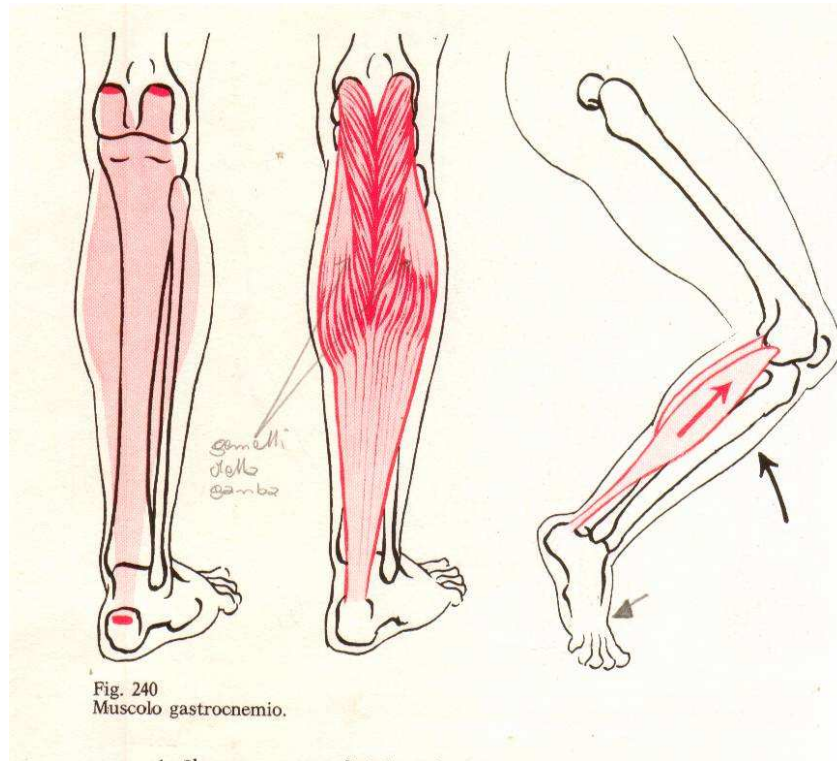




MUSCOLI FLESSORI DELL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO

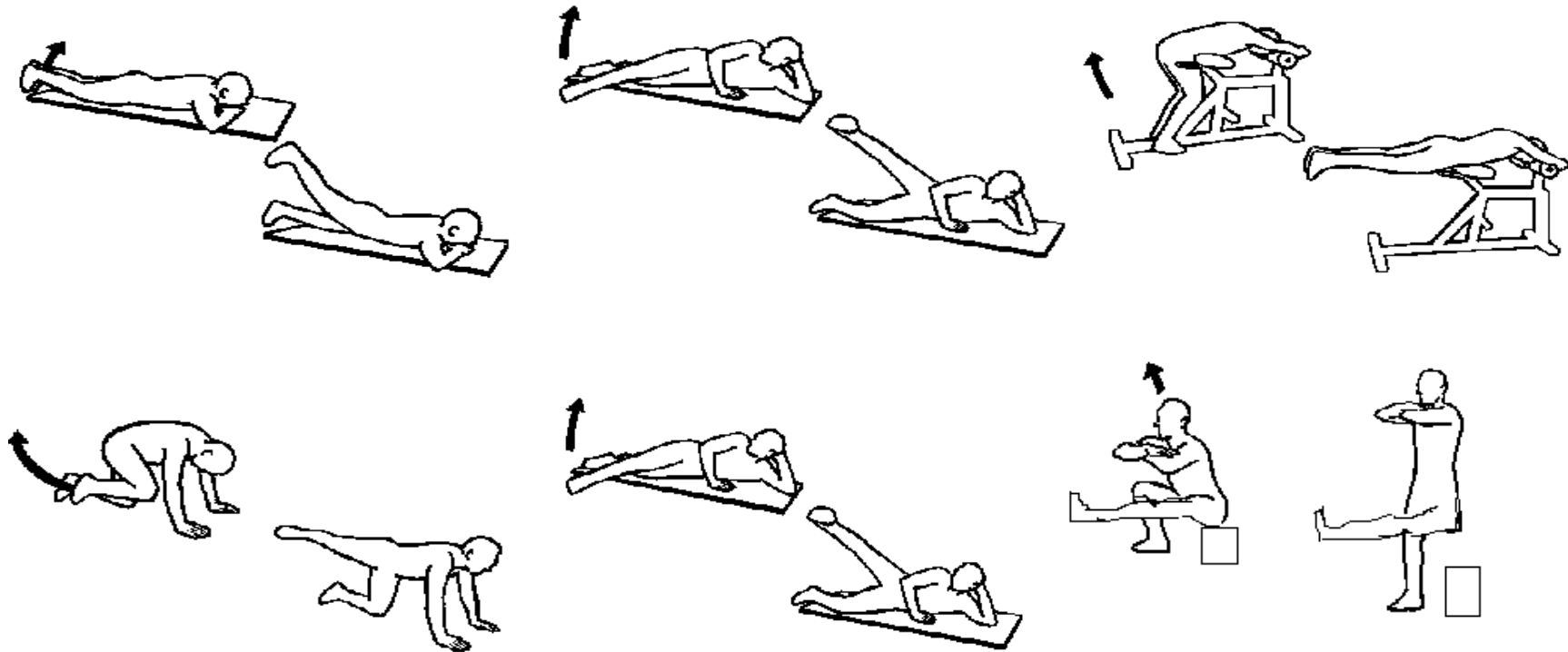


- **MUSCOLO GASTROCNEMIO (tricipite della sura-soleo)**
Flessione plantare - il gastrocnemio azione flessiva sull'articolazione del ginocchio)

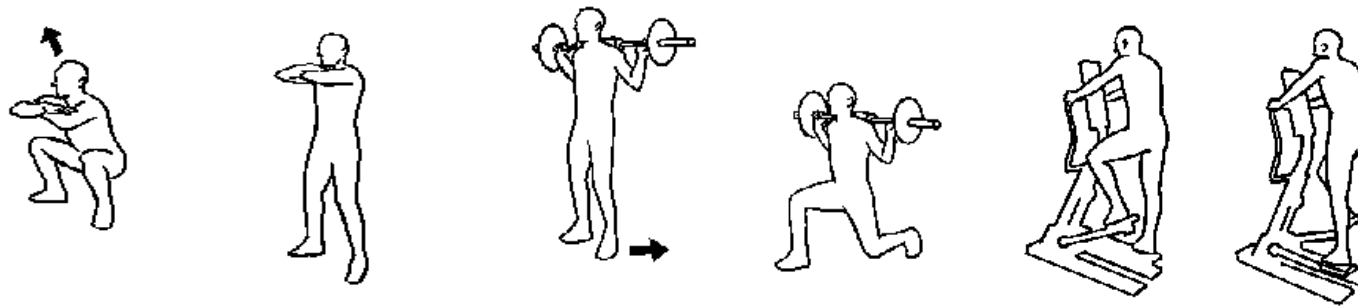


Programmazione

- Esercizi propriocettivi (tavolette)
- Esercizi di potenziamento in sabbia e sui materassi sportivi
- Esercizi a corpo libero (attenzione alla noia!!!)



- **Squat- Affondi - Step**
Tecnica del movimento (utilizzo del fitball - utilizzo di spessori)

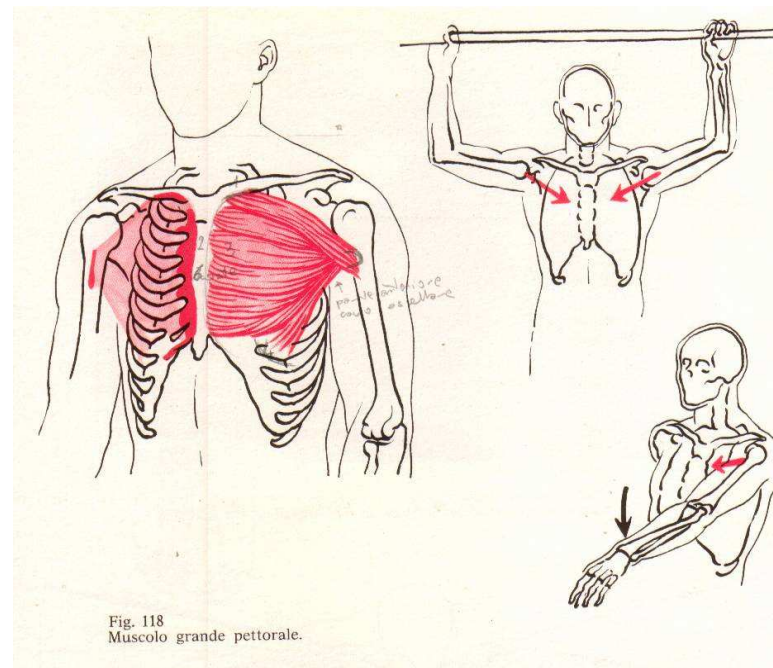


- **gli esercizi di forza si inseriscono dopo tutto il riscaldamento, dopo gli es propriocettivi**
- **Agli esercizi di forza seguono o si alternano esercitazioni dinamico-veloci**
- **Andature con piccoli sovraccarichi**
- **Policoncorrenza**
- **L'importanza, in età giovanile, di lavorare in circuito**

IL POTENZIAMENTO DEI MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI

Massima attenzione alla stabilizzazione delle spalle

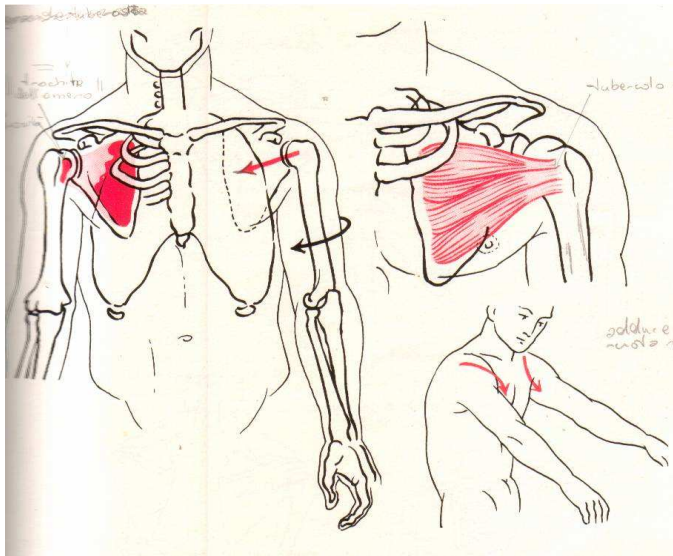
- Gran pettorale adduce le braccia



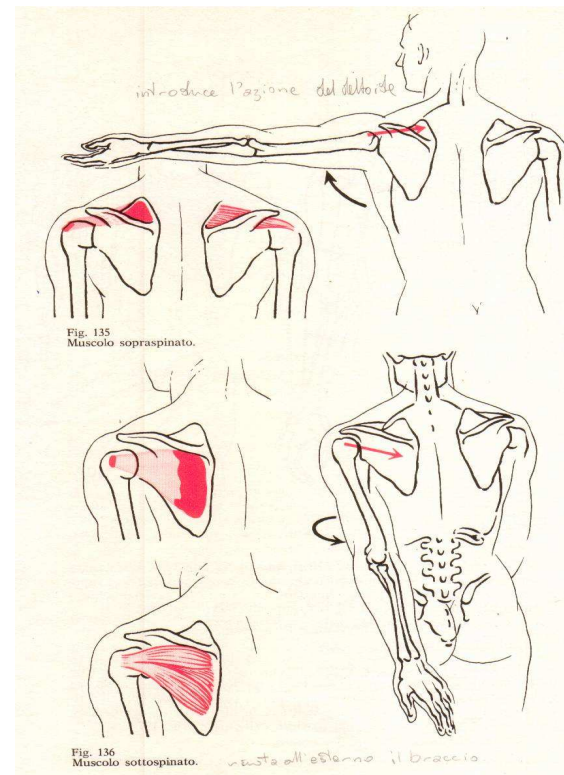
➤ Cuffia dei ruotatori

E' formata da 5 tendini: sottoscapolare-soprascapolato-sottospinato-piccolo rotondo-capo lungo del bicipite

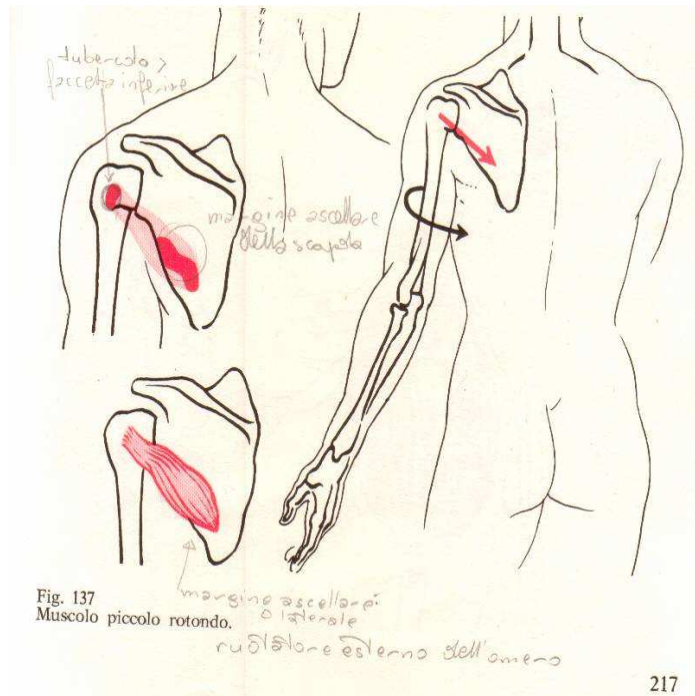
Questi tendini formano come una cuffia che riveste la testa dell'omero e la stabilizza nella cavità della scapola, squilibri fra i vari muscoli dell'articolazione della spalla causano inevitabili conflitti



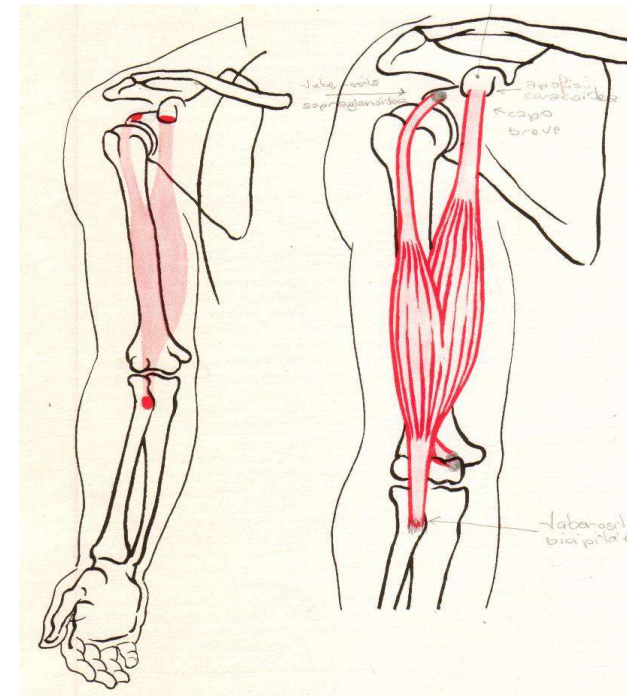
Sottoscapolare



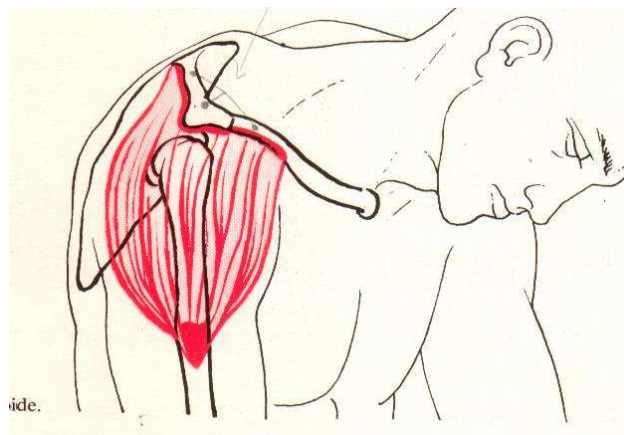
Soprascapolato-Sottospinato



Piccolo rotondo



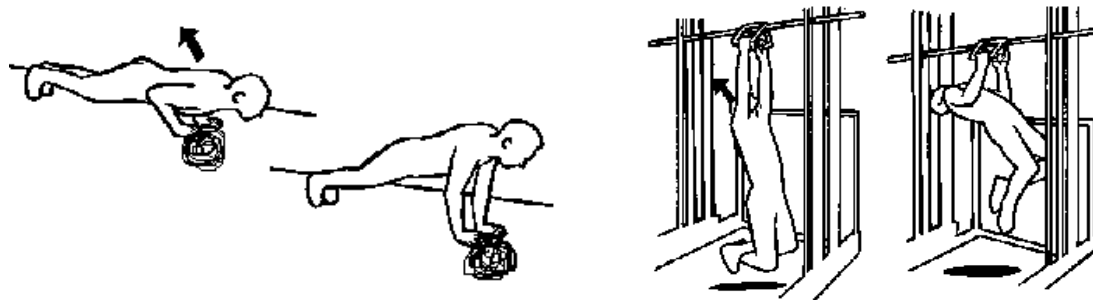
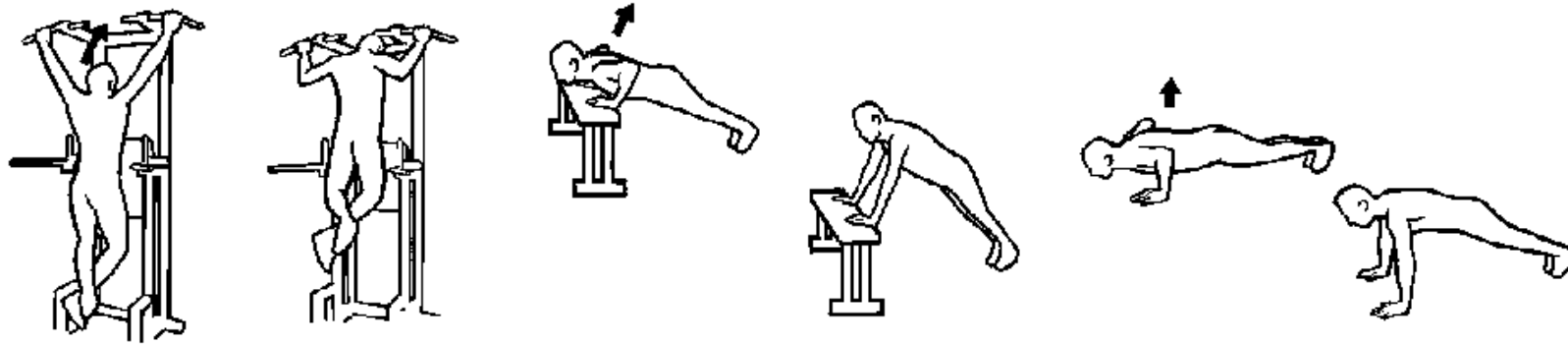
Bicipite brachiale



Deltoide

Programmazione

- Importanza degli esercizi con elastici
- Esercizi di tenuta su instabili
- Il potenziamento a corpo libero



- Esercizi di trasformazione
- Esempio di programma

FINE