

Appunti dalle lezioni del modulo di mobilizzazione articolare e stretching

anno accademico 2008/2009

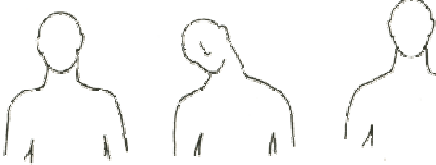

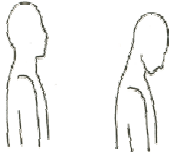
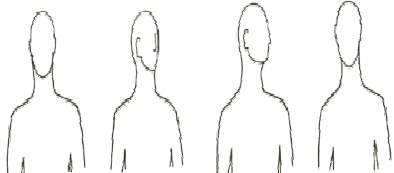
***Dott.ssa Elisabetta Bacchi
Dott.ssa Ilenia Fracca***

Indice

Tratto Cervicale	pag. 3
Arti Superiori	pag. 4
Busto	pag. 6
Arti Inferiori	pag. 7

1. Tratto cervicale

Muscoli del Collo

	<p>Muscoli principali: Scaleno anteriore e medio;</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta comoda appoggiato alla parete, mantenendo il dorso eretto, pone la mano dx sotto la coscia dx e flette il capo verso sx avvicinando lentamente l'orecchio alla spalla. Il soggetto espirando lascia che il peso del braccio aumenti progressivamente la flessione laterale. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli principali: Scaleno Posteriore, Trapezio;</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta appoggiato alla parete, mantenendo il dorso eretto, pone la mano dx sotto la coscia dx, flette lateralmente e ruota il capo verso sx di 45°, avvicinando il mento alla clavicola. Il soggetto espirando lascia che il peso del braccio aumenti progressivamente la flessione laterale. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali: Intertrasversali posteriori, interspinali del collo, trapezio e sub occipitali.</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta mantenendo il dorso eretto appoggiato ad una parete, flette il capo e successivamente appoggia le mani sulla nuca lasciando cadere rilassati i gomiti verso il suolo. Il soggetto espirando lascia che il peso delle braccia aumenti lentamente la flessione del capo. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza.</p>
	<p>Muscolo principale: Trapezio;</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta mantenendo il dorso eretto e appoggiato alla parete ruota il capo verso sx. Mantenere la posizione per 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>

Note:

2. Arti Superiori

Muscoli della Spalla, Braccio



Muscoli principali: Piccolo Rotondo, Sottoscapolare, Grande Rotondo;

Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto pone la mano dx dietro il capo, mantenendo il gomito rivolto verso l'alto, la mano sx afferra il gomito dx ed espirando gradualmente spinge il gomito verso il basso.

Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino ad ottenere il massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.



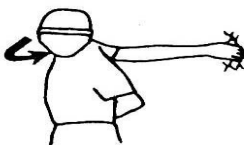
Muscolo principale: Infraspinato;

Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto seduto, intraruota il braccio e la mano dx all'altezza della spalla sx, con la mano sx afferra e spinge il braccio destro verso il petto espirando lentamente.

Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino ad ottenere il massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.

Muscolo principale: Sovraspinato

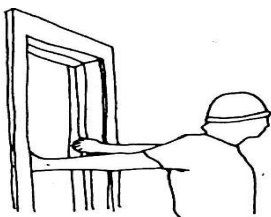
Descrizione dell'esercizio: Stessa conduzione dell'esercizio. Il braccio intraruotato dx, sorretto dalla mano sx a livello del polso, è direzionato a basso in diagonale verso l'anca sx. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino ad ottenere il massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.



Muscolo Principale: Grande Pettorale;

Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto è in stazione eretta e con la mano dx afferra un palo e successivamente espirando ruota con il busto a sx leggermente.

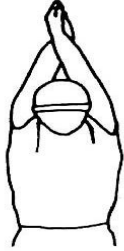

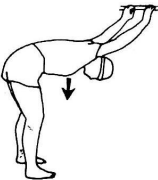
Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.



Muscolo Principale: Grande Pettorale;

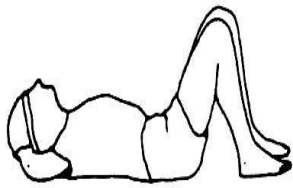
Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto è in stazione eretta appena superato il vano di una porta, gli arti superiori appoggiati alle pareti posizionati in fuori con i gomiti leggermente più alti delle spalle. Il Soggetto espirando lentamente lascia che il peso del corpo effettui l'allungamento.

Mantenere la posizione 20 secondi, in retroversione del bacino, respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza.

	<p>Muscolo Principale: Dentato anteriore.</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto è in stazione eretta ed espirando allunga le braccia verso l'alto incrociando le mani. Mantenere la posizione 20 secondi effettuando dei respiri profondi. Lentamente tornare nella posizione di partenza.</p>
	<p>Muscolo Principale: Grande dorsale</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in ginocchio appoggiato sui talloni porta le braccia in alto. Appoggia le mani lentamente a terra in avanti e flettere il busto. Il soggetto abbandona il capo ed espirando lascia che il peso del corpo effettui allungamento. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscolo Principale: Grande dorsale</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto alla sbarra o spalliera, flette il busto e porta le braccia in alto afferrando la sbarra più alta rispetto alle spalle. Il soggetto abbandona il capo ed espirando lascia che il peso del corpo aumenti verso il basso. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza.</p>
<p>Muscolo Principale: Bicipite Brachiale</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in stazione eretta appoggiato ad un tavolo, intreccia le dita delle mani dietro la schiena, extraruota le braccia e porta i palmi verso il basso a partire dai pollici, i quali si separano durante il movimento. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza.</p>	
<p>Muscolo Principale: Tricipite Brachiale</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto pone la mano dx dietro il capo, mantenendo il gomito rivolto verso l'alto, espirando con la mano sx (passando dietro la schiena per basso) cerca di afferrare la mano destra. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>	

3. Busto

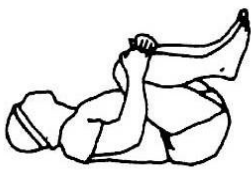
Muscoli del Tronco



Muscoli Principali: Diaframma;

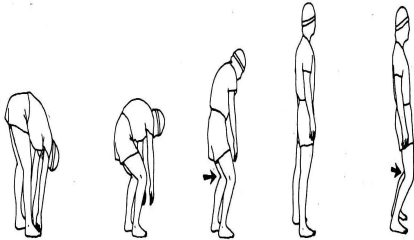
Descrizione dell'esercizio :Il Soggetto in decubito supino esegue una inspirazione profonda e lentamente espira concentrandosi sia sulla respirazione che sulla retroversione del bacino.

Eseguire 10 ripetizioni per 2 serie.



Muscoli Principali: Erettori della Colonna

Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in decubito supino ed in retrazione del capo porta le ginocchia al petto abbracciandole. Espirando il soggetto avvicina con l'aiuto delle mani le ginocchia al petto fino al massimo allungamento muscolare. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza.



Muscoli Principali: Erettori della colonna, Estensori della coscia;

Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione eretta con le gambe estese espirando lentamente flette verso il basso a partire dal capo una vertebra dopo l'altra lasciando le braccia abbandonate verso il terreno ed il capo rilassato.

Mantenere la posizione in massimo allungo per 20 secondi respirando regolarmente.

Lentamente piegare le ginocchia ed espirando partendo dalle vertebre lombari sino al capo stendere la colonna progressivamente.







Muscoli Principali: Quadrato dei lombi



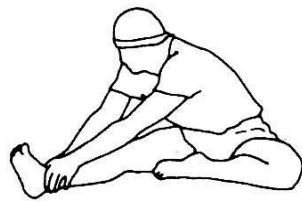
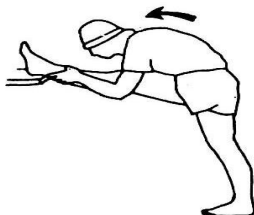
Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta, flette progressivamente e lentamente il busto lateralmente verso dx portando il braccio per alto oltre la metà del corpo curando e mantenendo l'appoggio del gluteo alla sedia. Espirando il soggetto lascia che il peso del corpo aumenti la flessione del busto.

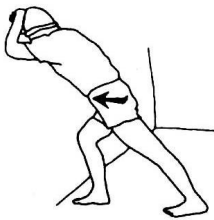

Mantenere la posizione per 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.

4. Arti inferiori

Muscoli dell'anca, della coscia e gamba

	<p>Muscoli Principali:Glutei;</p> <p>Descrizione dell'esercizio:Il Soggetto in decubito supino flette l'arto inferiore dx ed espirando avvicina il ginocchio al petto con l'aiuto delle mani.</p> <p>Mantenere la posizione per 20 secondi respirando profondamente fino al massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali:Tensore della fascia lata;</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in decubito supino flette gli arti inferiori ed accavalla la coscia destra su quella sinistra, lentamente espirando profondamente lascia scendere le cosce verso destra.</p> <p>Mantenere la posizione 20 secondi respirando regolarmente fino al massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali:Tensore della fascia lata;</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in decubito supino flette l'arto inferiore destro (angoli 90°) spostandolo lateralmente a sinistra e toccando con piede e ginocchio destri il pavimento a sinistra del corpo. Mantenere la posizione per 20 secondi respirando profondamente a condizione in cui le spalle restino adese al terreno e l'arto sinistro steso a terra.</p> <p>Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali:Quadricipite femorale;</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione eretta, poggiandosi ad una parete con la mano sinistra, espirando flette il ginocchio destro avvicinando il tallone al gluteo con l'aiuto delle mani.</p> <p>Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino al massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>

	<p>Muscoli Principali:Sartorio</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta con gli arti estesi espirando flette la gamba destra portando il tallone adeso al gluteo destro. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino al massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali:Estensori della coscia</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione seduta con gli arti estesi, flettere il busto in avanti. Espirando il soggetto lascia che il peso del corpo aumenti la flessione. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino al massimo allungamento. Lentamente tornare nella posizione di partenza.</p>
	<p>Muscoli Principali: Estensori della coscia</p> <p>Descrizione dell'esercizio:Il Soggetto in posizione seduta con gli arti estesi, flette la gamba destra portando la pianta del piede destro adeso al ginocchio sinistro. Espirando flette il busto in avanti. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino al massimo allungamento muscolare. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali: Estensori della coscia</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in piedi, appoggia l'arto inferiore destro su un tavolo mantenendo estesi gli arti dx e sx. Espirando lentamente flette il busto verso la gamba appoggiata al tavolo e mantiene la posizione per 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>

	<p>Muscolo Principale:Tricipite surale</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in posizione eretta di fronte al muro appoggia le mani alla parete e tenendo i piedi paralleli piega l'arto destro mentre il piede sinistro espirando si sposta in dietro sino a dove la pianta del piede riesce a mantenere un contatto con il pavimento. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente fino al massimo allungamento muscolare. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscoli Principali:Gastrocnemio e Soleo</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto è in posizione eretta girato di spalle su di uno scalino, pone la metà della pianta del piede destro sul bordo dello scalino, la gamba destra rimane stesa mentre quella sinistra leggermente piegata. Il soggetto espirando lascia scendere il tallone del piede destro verso il basso superando il bordo dello scalino. Mantenere la posizione 20 secondi respirando profondamente. Lentamente tornare nella posizione di partenza e cambiare lato.</p>
	<p>Muscolo Principale: Tibiale Anteriore</p> <p>Descrizione dell'esercizio: Il Soggetto in ginocchio seduto sui talloni uniti e con il dorso dei piedi a terra espirando lascia che il peso del corpo aumenti sui talloni. Mantenere la posizione respirando regolarmente.</p>

Note: