

# ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE E PER L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

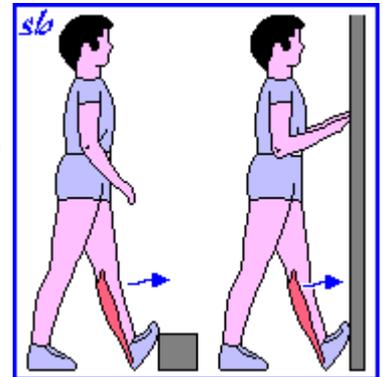
Testo e disegni di Stelvio Beraldo

## ARTICOLAZIONI DELLA CAVIGLIA

### Flessioni del piede da stazione eretta con la punta su un rialzo o contro una parete a gamba tesa.

Con la punta e metatarso di un piede su un opportuno rialzo o contro una parete, sposta avanti il corpo in modo da flettere al massimo la gamba sul piede.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba.



### Flessioni del piede da seduto su panca a gamba tesa.

Mantenendo la gamba tesa, afferra con le mani punte e metatarsi del piede ed esercita una trazione cercando di flettere il piede.

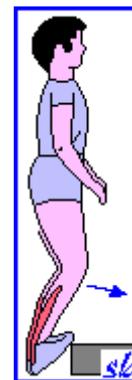
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba.



### Flessioni dei piedi da stazione eretta con le punte su un rialzo a gambe semipiegate.

Con le punte e i metatarsi dei piedi su un rialzo di 6-8 cm., piegati progressivamente sulle gambe spostando il corpo per avanti-basso in modo da flettere al massimo il piede sulla gamba.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba. Fanno eccezione i Gemelli che, a causa della semiflessione della gamba, si trovano con i capi di inserzione estremi ravvicinati.



### Flessioni del piede da seduto su panca a gamba semiflessa.

Mantenendo la gamba semiflessa, afferra con le mani la punta e il metatarso del piede ed esercita una trazione cercando di flettere il piede.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba. Fanno eccezione i Gemelli che, a causa della semiflessione della gamba, si trovano con i capi di inserzione estremi ravvicinati.



#### **Estensioni del piede da seduto su panca a gamba semiflessa.**

Mantenendo la gamba semiflessa, afferra con le mani la punta e il metatarso del piede ed esercita una estensione del piede.

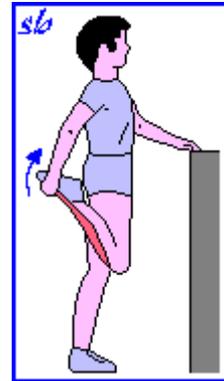
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



#### **Estensioni del piede da stazione eretta a gamba flessa con una mano alla caviglia.**

Mantenendo le cosce allineate, fletti una gamba e afferra con le mani la punta del piede. Quindi esercita una estensione del piede (flessione plantare).

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



#### **Estensioni dei piedi da in ginocchio seduto sui talloni.**

Col dorso dei piedi a terra, esercita una pressione sulla caviglia col peso del corpo.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



#### **Circonduzioni del piede da seduto su panca a gamba semiflessa.**

mantenendo la gamba semiflessa, afferra con le mani la punta e il metatarso del piede ed esercita delle circonduzioni lente nei due sensi di rotazione.

I muscoli maggiormente interessati sono tutti quelli che agiscono nella mobilizzazione del piede in tutte le direzioni.

Con la gamba semiflessa fanno eccezione i Gemelli che, a causa della semiflessione della gamba, si trovano con i capi di inserzione estremi ravvicinati.

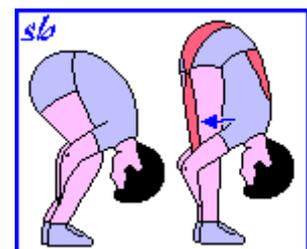


## **ARTICOLAZIONE DELL ANCA**

#### **Estensioni delle gambe da busto flesso.**

Mantenendo i piedi uniti, fletti il busto piegando leggermente le ginocchia e ponendo le mani dietro le caviglie. Quindi estendi le ginocchia cercando di mantenere il busto più flesso possibile, aiutandoti con la pressione delle mani sulle caviglie.

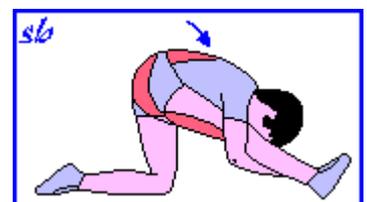
I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori delle cosce sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



#### **Flessioni del busto da ginocchio a terra e arto controlaterale proteso avanti.**

Fletti il busto aiutandoti con le mani poste dietro la caviglia.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori della coscia sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



---

### **Flessioni del busto su una gamba sollevata e in appoggio.**

Fletti il busto aiutandoti con le mani poste dietro la caviglia.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori della coscia sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



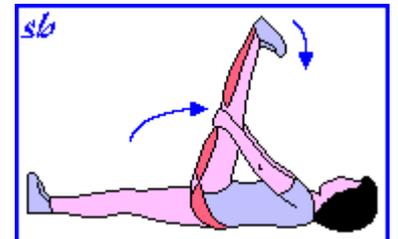
---

### **Flessioni di un arto inferiore da supino.**

Solleva e fletti un arto aiutandoti con le mani poste dietro la coscia.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori della coscia sul bacino.

Mantenendo il piede ben flesso vengono interessati anche i muscoli estensori del piede.

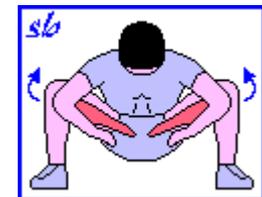


---

### **Divaricazioni delle cosce da piegamento completo delle gambe.**

Con le gambe ben divaricate, spingi con i gomiti sulle cosce cercando di allontanarle il più possibile verso dietro.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli adduttori delle cosce sul bacino.

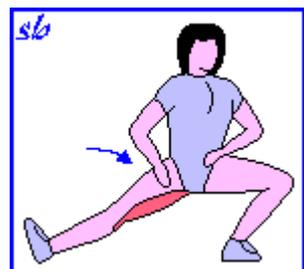


---

### **Piegate laterali.**

Vai in massima piegata. Per non creare uno stress sulle strutture articolari del ginocchio dell'arto proteso, rivolgi la punta del piede verso l'alto.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli adduttori della coscia sul bacino.



---

### **Inclinazioni laterali del busto su una gamba sollevata e in appoggio.**

Inclina il busto sull'arto sollevato. Per non creare uno stress sulle strutture articolari del ginocchio proteso, rivolgi la punta del piede verso l'alto.

I **muscoli maggiormente interessati** sono:

- gli adduttori della coscia sul bacino dell'arto sollevato;
- gli abduttori della coscia sul bacino dell'arto a terra;
- gli inclinatori laterali del tronco.



---

### **Divaricate frontali da supino.**

Dopo aver afferrato le caviglie, esercita una pressione cercando di divaricare quanto più possibile le gambe.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli adduttori delle cosce sul bacino.



---

### Divaricate frontali

Vai in massima divaricata mantenendo le ginocchia in estensione. Aiutati flettendo il busto e poggiando le mani a terra. Per non creare uno stress sulle strutture articolari delle ginocchia, rivolgi le punte dei piedi verso l'alto.

I muscoli maggiormente interessati sono gli adduttori delle cosce sul bacino.

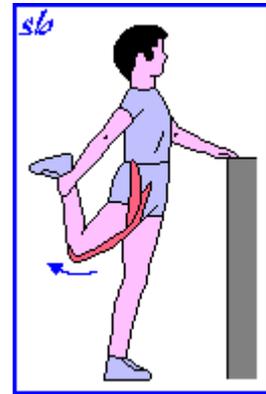


---

### Estensioni di una coscia da stazione eretta con una mano alla caviglia.

Afferra la caviglia di un arto inferiore sollevato indietro a gamba flessa. Quindi esercita con la mano una trazione verso l'alto cercando di estendere al massimo la coscia.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori della coscia sul bacino.



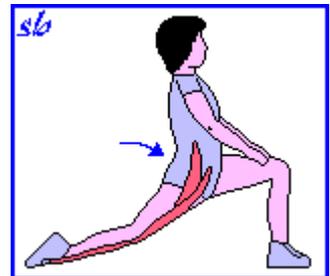
---

### Piegate avanti.

Vai in massima piegata mantenendo l'arto proteso dietro esteso ed estendendo oltre la verticale anche il busto.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori della coscia sul bacino.

Mantenendo il piede in massima estensione vengono interessati anche i muscoli flessori del piede.



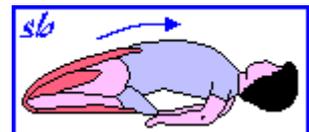
---

### Estensioni del busto da in ginocchio seduto sui talloni.

Estendi indietro il tronco, se possibile fino a toccare terra con le spalle. Nella discesa e nella risalita aiutati con gli arti superiori in appoggio a terra.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori delle cosce sul bacino e gli estensori delle gambe.

Vengono anche interessati i muscoli flessori dei piedi.



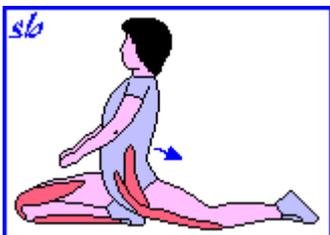
---

### Estensioni del busto a terra con un arto avanti in flessione completa e l'arto controlaterale proteso dietro.

Estendi indietro il tronco.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori delle cosce sul bacino ed estensori dell'arto proteso dietro.

Inoltre vengono impegnati anche i muscoli flessori della gamba e i flessori del piede posto avanti.



---

## ARTICOLAZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE

### Flessioni del busto da piegamento completo delle gambe.

Mantenendo le cosce parallele, avvicina quanto più possibile le ginocchia al petto aiutandoti con le braccia poste sulle gambe.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio.

Questo esercizio è anche utile per la decompressione discale.



### **Flessioni del busto da in ginocchio.**

Fletti il busto in avanti cercando di toccare terra con le spalle.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio.

Questo esercizio è anche utile per la decompressione discale.



### **Flessioni del busto da seduto su panca.**

Mantenendo le cosce parallele, avvicina quanto più possibile le ginocchia al petto aiutandoti con le braccia poste dietro le gambe.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio.

Questo esercizio è anche utile per la decompressione discale.

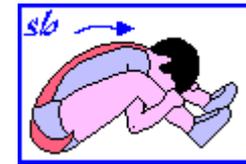


### **Flessioni del busto da seduto a terra con le gambe leggermente divaricate e flesse e mani alle caviglie**

Fletti il busto aiutandoti con le braccia poste sotto le ginocchia e mani sulle gambe.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori del tronco con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio.



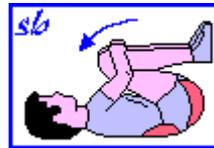
### **Flessioni delle cosce e del bacino da supino.**

Mantenendo le cosce parallele, avvicina quanto più possibile le ginocchia al petto aiutandoti con le mani poste sulle gambe, all'altezza delle ginocchia.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio.

Questo esercizio è anche utile per la decompressione discale.



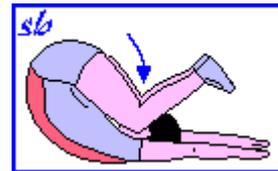
### **Flessioni delle cosce e del bacino da supino fino all'appoggio sul dorso.**

Puoi eseguirle con posizione finale a ginocchia distese, a ginocchia flesse (disegno) o con la rotazione finale del bacino, alternativamente verso destra e verso sinistra.

Esegui una massima flessione degli arti inferiori sollevando il bacino fino a poggiare i piedi oltre la linea della testa.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori del tronco in generale, con particolare riferimento alla regione dorsale.

L'esecuzione a ginocchia flesse attenua la tensione dei muscoli biarticolari estensori delle cosce.



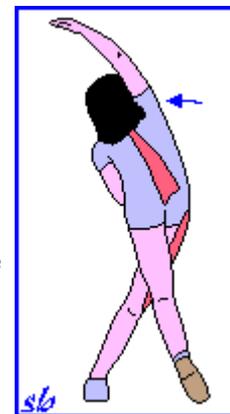
### **Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta a gambe incrociate.**

Inclina il busto lateralmente al massimo dell'articolabilità.

Inizialmente puoi anche eseguirlo senza incrociare le gambe.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli inclinatori laterali del tronco, che sono anche estensori, con particolare riferimento alla regione lombare.

Con le gambe incrociate vengono coinvolti anche i muscoli abduttori della coscia controlaterale all'inclinazione.



**Rotazioni del busto da seduto a terra con una gamba protesa avanti e l'altra flessa.**

Ruota il busto aiutandoti con un braccio posto all'esterno della gamba in flessione.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori e gli inclinatori laterali del tronco.



**Estensioni del busto da prono con mani a terra e corpo proteso dietro.**

A braccia distese, forma un arco portando quanto più possibile il bacino verso il terreno. Questo esercizio va evitato in caso di traumi alle vertebre lombari.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori del tronco.

Vengono coinvolti anche i flessori delle cosce sul bacino.



**Flesso-inclinazioni, rotazioni e circonduzioni del collo.**

Esegui i movimenti del collo su tutti i piani spaziali. Evita le estensioni forzate verso dietro-laterale.

I muscoli maggiormente interessati sono:

- gli estensori e gli inclinatori del collo nella flesso-inclinazione e nella rotazione;
- tutti i muscoli che mobilizzano il collo nella circonduzione.

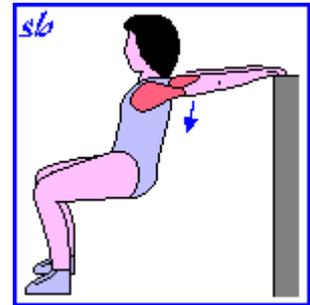


## ARTICOLAZIONI DELLA SPALLA

**Retroposizioni delle braccia da stazione eretta con le mani in appoggio dietro su un rialzo.**

Con le braccia indietro e le mani in appoggio su un opportuno sostegno, lascia cadere il corpo verso il basso in maniera da accentuare la retroposizione delle braccia.

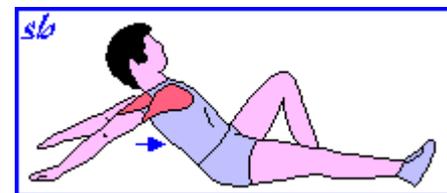
I muscoli maggiormente interessati sono gli anteponitori delle spalle e delle braccia.



**Retroposizioni delle braccia da seduto a terra con le mani in appoggio dietro.**

Spostati con il corpo in modo da accentuare la retroposizione delle braccia.

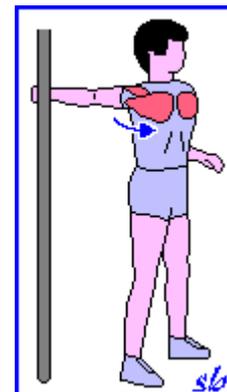
I muscoli maggiormente interessati sono gli anteponitori delle spalle e delle braccia.



**Aperture laterali di un braccio da stazione eretta con la mano in appoggio.**

Aiutandoti con l'appoggio della mano ad un punto fisso posto dietro-lateralmente, apri il braccio quanto più possibile oltrepassando l'allineamento con le spalle.

I muscoli maggiormente interessati sono quelli che antepongono la spalla e che chiudono il braccio sul piano orizzontale (flessione orizzontale).

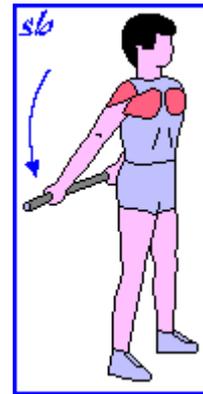


### **Circonduzioni delle braccia con un bastone.**

Mantenendo i gomiti sempre estesi, esegui delle circonduzioni fermandoti nella posizione articolare di maggiore tensione.

Impugna con un passo (distanza delle mani) quanto più stretto possibile.

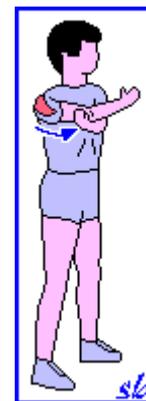
I **muscoli maggiormente interessati** sono quelli che retropongono la spalla e che chiudono il braccio sul piano orizzontale (flessione orizzontale).



### **Flessioni orizzontali di un braccio da stazione eretta.**

Aiutandoti con la mano dell'arto controlaterale, chiudi il braccio in avanti mantenendolo all'altezza delle spalle.

I **muscoli maggiormente interessati** sono quelli che retropongono la spalla e che aprono il braccio e lo portano indietro sul piano orizzontale.



### **Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta con una mano in presa al disopra della testa.**

Con una mano in presa al disopra della testa e i piedi oltre la perpendicolare all'impugnatura, inclina il busto lateralmente.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori dell'avambraccio, gli adduttori del braccio e gli abbassatori della spalla.

Vengono interessati anche i muscoli che flettono il busto lateralmente, soprattutto della regione lombare.



## **ARTICOLAZIONI DEL POLSO**

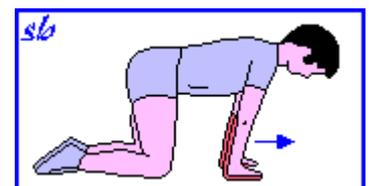
### **Estensioni delle mani e dei polsi da in ginocchio con le palme a terra.**

Puoi eseguirle con le dita delle mani verso avanti o verso dietro.

Con le palme delle mani a terra, esegui delle estensioni delle mani spostando il corpo verso la punta delle dita.

La posizione con palme delle mani verso dietro richiede una buona articolabilità del polso.

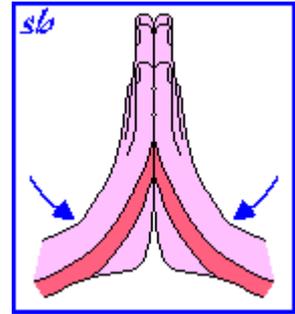
I **muscoli maggiormente interessati** sono i flessori delle dita dei polsi.



**Estensioni delle mani e dei polsi con le palme contrapposte.**

Puoi eseguirle con le palme delle mani contrapposte o con le mani contro una parete.  
Mantieni le dita sempre distese.

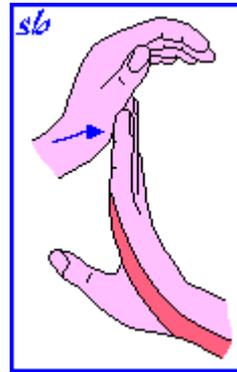
I **muscoli maggiormente interessati** sono i flessori delle dita e dei polsi.



**Estensioni di una mano e del polso con l'ausilio dell'altra mano.**

Mantieni le dita sempre distese.

I **muscoli maggiormente interessati** sono i flessori delle dita e del polso.



**Flessioni di una mano e del polso con l'ausilio dell'altra mano.**

Fletti una mano aiutandoti con l'altra.

I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori delle dita e del polso.

