

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

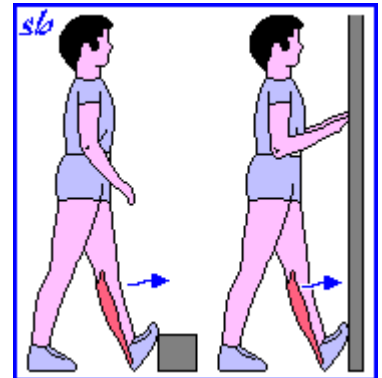
Testo e disegni di Stelvio Beraldo

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.

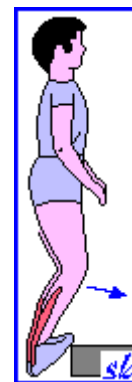
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba.



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.

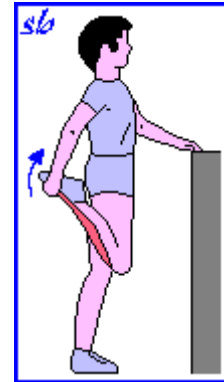
I **muscoli maggiormente interessati** sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



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).

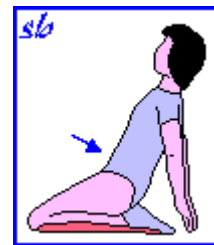
I **muscoli maggiormente interessati** sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



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.

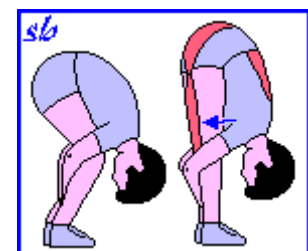


ARTICOLAZIONE DELL ANCA

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.

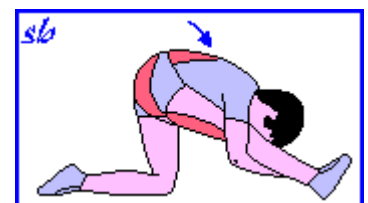
I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori delle cosce sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



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

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

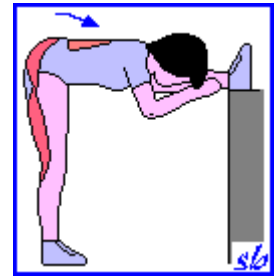
I **muscoli maggiormente interessati** sono gli estensori della coscia sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



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.

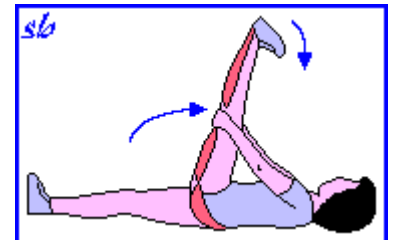


Flessioni di un arto inferiore da supino.

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

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

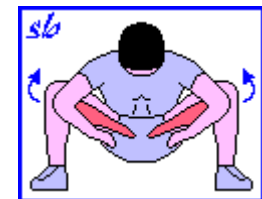
Mantenendo il piede ben flesso vengono interessati anche i muscoli estensori del piede.



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.

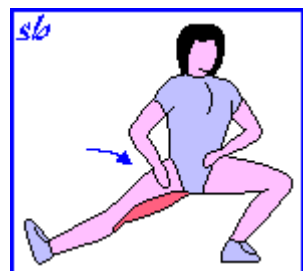
I **muscoli maggiormente interessati** sono gli adduttori delle cosce sul bacino.



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.

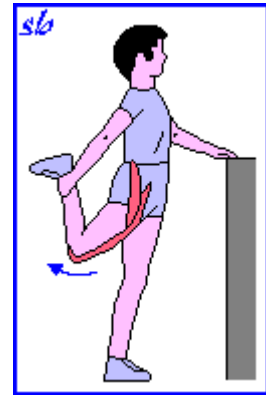
I muscoli maggiormente interessati sono gli adduttori delle cosce sul bacino.



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.

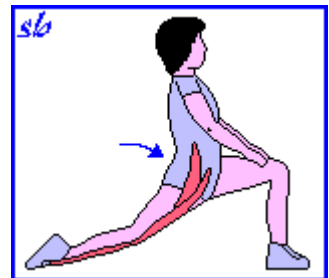


Piegate avanti.

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.

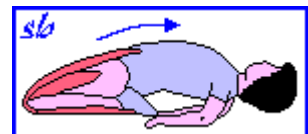


Estensioni del busto da in ginocchio seduto sui talloni.

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.

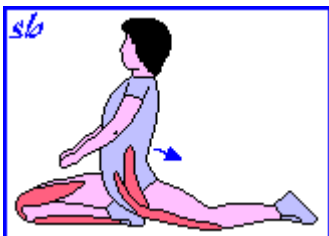


Estensioni del busto a terra con un arto avanti in flessione completa e l'arto controlaterale proteso dietro.

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.



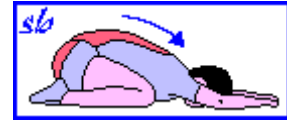
Flessioni del busto da in ginocchio.

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.

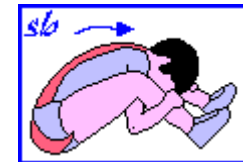


Flessioni del busto da seduto a terra con le gambe leggermente divaricate e flesse e mani alle caviglie

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.



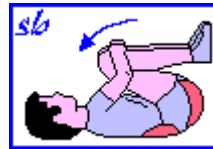
Flessioni delle cosce e del bacino da supino.

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.



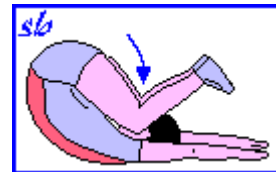
Flessioni delle cosce e del bacino da supino fino all'appoggio sul dorso.

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.



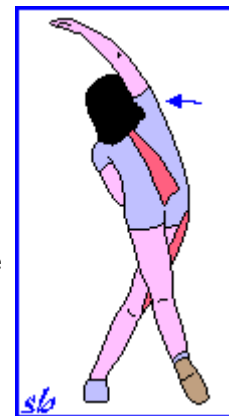
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta a gambe incrociate.

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 delle 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.

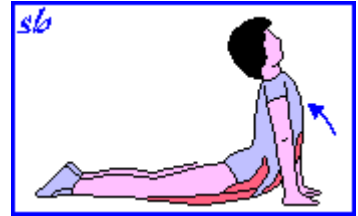


Estensioni del busto da prono con mani a terra e corpo proteso dietro.

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.

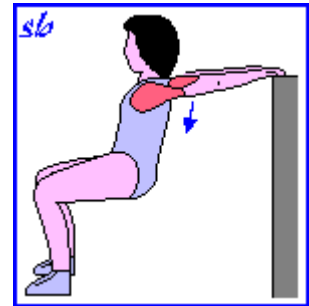


ARTICOLAZIONI DELLA SPALLA

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.

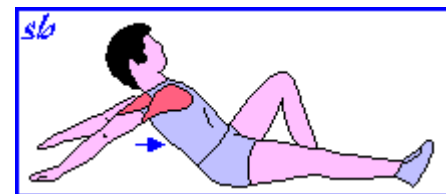
I muscoli maggiormente interessati sono gli antepositori delle spalle e delle braccia.



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.

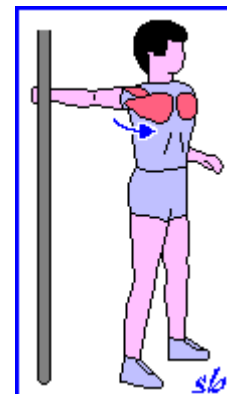
I muscoli maggiormente interessati sono gli antepositori delle spalle e delle braccia.



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).

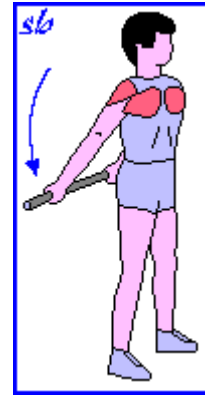


Circonduzioni delle braccia con un bastone.

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.

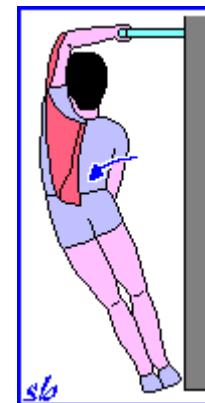


Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta con una mano in presa al disopra della testa.

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

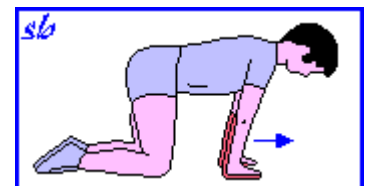
Estensioni delle mani e dei polsi da in ginocchio con le palme a terra.

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.

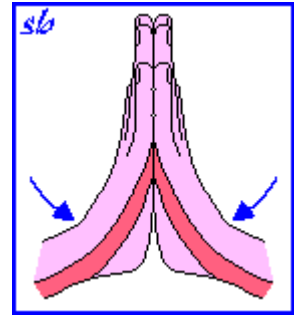
I **muscoli maggiormente interessati** sono i flessori delle dita dei polsi.



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.

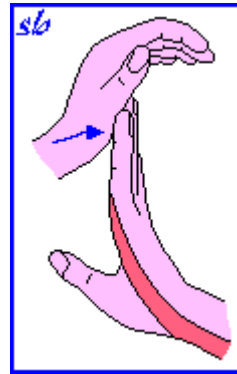
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori delle dita e dei polsi.



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.

