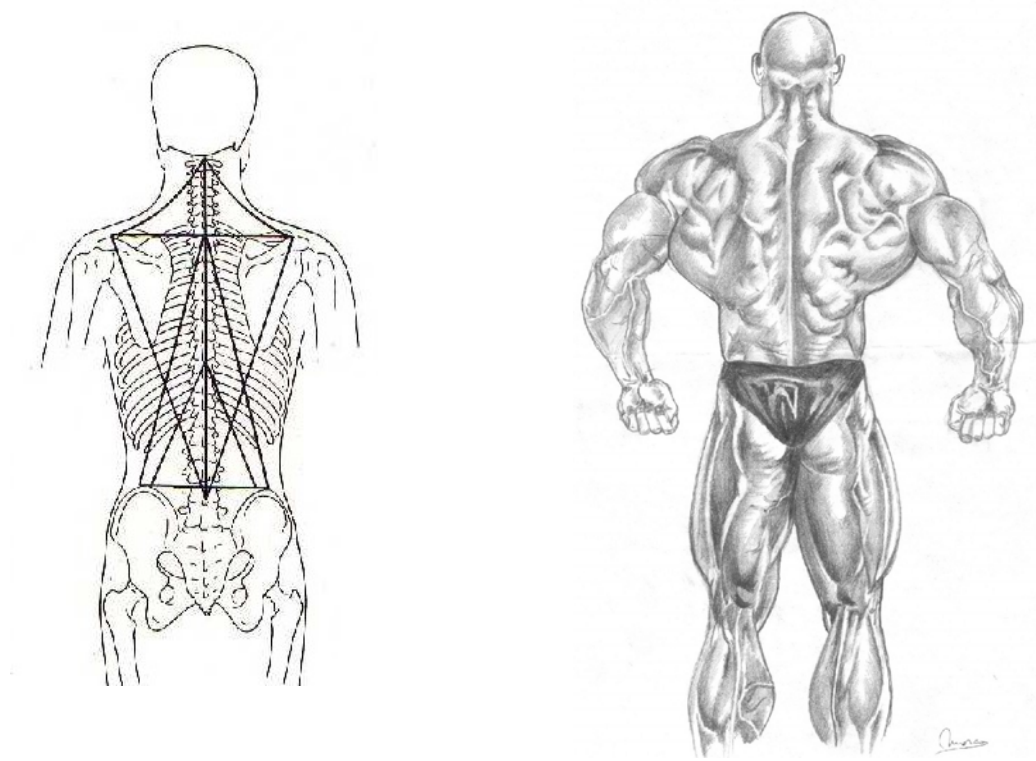


ANALISI DELLE DIVERSE STRUTTURE ARTICOLARI



Analisi articolare del soggetto ed impostazione degli esercizi

SPALLA: Scapolomeroale: mobilità nei movimenti dell'arto

SPALLA: Scapolotoracica e Sterno-clavicolare:
mobilità nei movimenti del cingolo scapolare

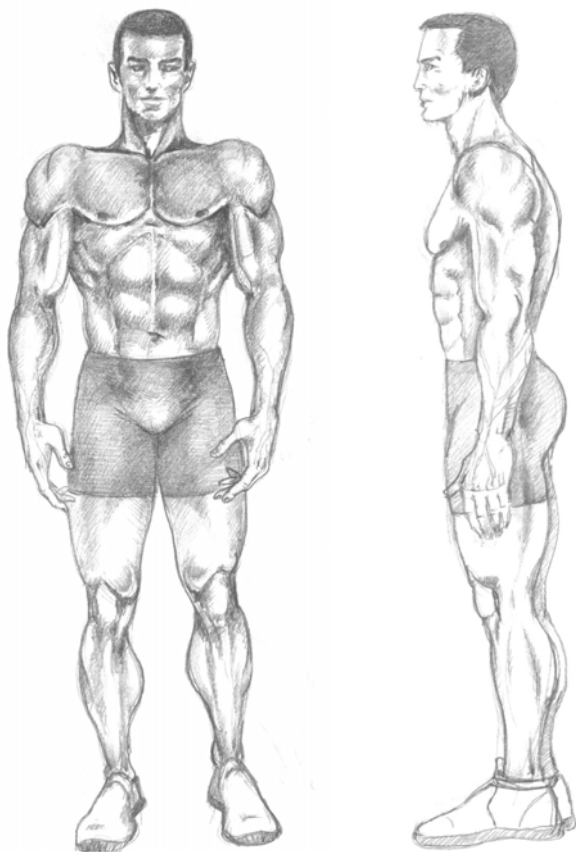
MODALITA' DI LAVORO:

- stretching muscolo-tendineo
- scelta degli esercizi
- abbinamento semplice-complesso
- Tecnica "precongestione"

1° CASO : RIGIDITA' DELLA SPALLA (*omeroale e scapolare*)

Ridotta mobilità dell'articolazione **Scapolomeroale**

Ridotta mobilità del **Cingolo scapolare** (Cerniera **Sterno-clavicolare**)
(Rigidità **Scapola** nel retroarsi)



Caratteristiche strutturali:

- Ridotta abduzione del braccio
- spalle leggermente "curve" in avanti
- arti superiori in intrarotazione
- atteggiamento bloccato delle spalle

Risposta muscolare :

- Sviluppo **Deltoide anteriore** e **Trapezio**
- Sviluppo **G. Dorsale** e **Deltoide posteriore**
- Carenza muscoli centrali della schiena (**Romboide** e **Trapezio**)
- Carenza **G. Pettorale** (Porzione alta)
- Carenza **Tricipite Brachiale** (Capo lungo)

SUGGERIMENTI PER IL PIANO DI LAVORO (1° caso)

- Eliminazione Lavoro Deltoide Frontale (Lenti vari – Panca inversa – Alzate frontali)
- Deltoide Lateralis con sfruttamento primi 45° (abduzioni ai cavi e busto inclinato)
- Pettorale (esercizi di apertura e spinte con manubri + stasi in ecc. di 2")
 - Utilizzo panche con schienale stretto e appoggio tipo: parabordo
- Ridurre il lavoro sul **Dorsale** puro e sul **Deltoide posteriore**
 - utilizzo di esercizi che esaltino la chiusura del cingolo scapolare
 - vedi : **Rematori - Pulley basso - Scrollate posteriori**
- Lavoro di Stretching per i muscoli anteriori del torace (Pettorale)
- Programma di mobilità per le spalle con esercizi di rotazione

APERTURE AI CAVI CON DOPPIA RESISTENZA: CAVI + MANUBRI

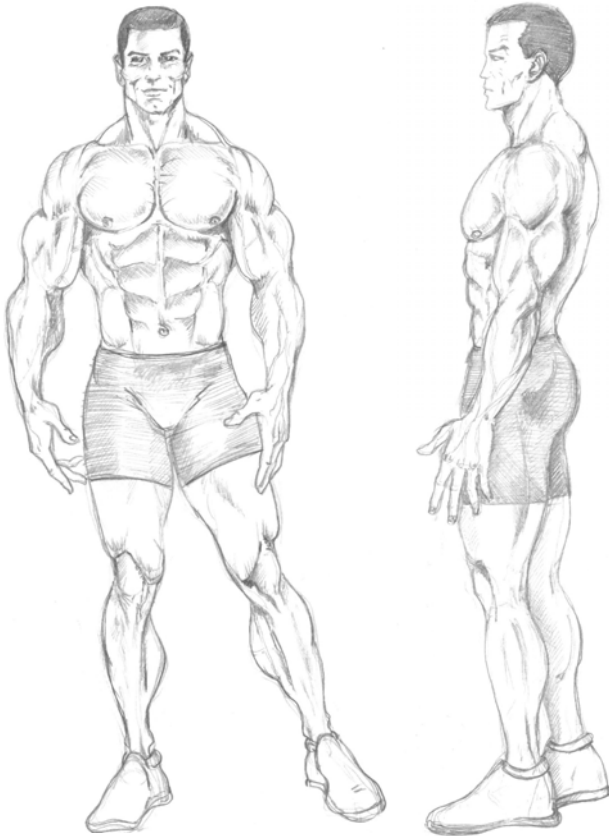


PANCHETTA CON AUSILIO DI APPOGGIO: TIPO PARABODO



2° CASO: SITUAZIONIE OPPOSTA AL 1° CASO

Notevole escursione articolare a livello **dell'omero** e della **Scapola**



Caratteristiche:

- **Ampia cassa toracica**
- **Grande mobilità della Spalla**

Risposta muscolare:

- Sviluppo **G. Pettorale** (in tutte le porzioni)
- **Schiena** spessa e dettagliata con sviluppo dei muscoli del centro schiena (**Romboide** e **Trapezio medio**)
- Carezza **Deltoide anteriore**
- **G. Dorsale** e **Deltoide posteriore** potrebbero risultare carenti

SUGGERIMENTI PER IL PIANO DI LAVORO (2° caso)

Allenare con priorità il **Deltoide anteriore** rispetto al **G. Pettorale** (OK Spinte verticale – ottimo Panca inversa)

Allenare la porzione posteriore del **Deltoide**, con i muscoli del dorso come una sorta di "pre-stancaggio"

Per i **Dorsali**, assumere un atteggiamento della schiena in leggera cifosi riducendo la chiusura completa del moncone della spalla (vedi: **Lat-machine inverso - Tirate Pulley alto**)

Per i **Pettorali** lo sviluppo muscolare è decisamente facilitato.