

Primo corso di  
specializzazione

in

"PERSONAL

TRAINER"

Roma 04/02/2006



# "La Spalla"

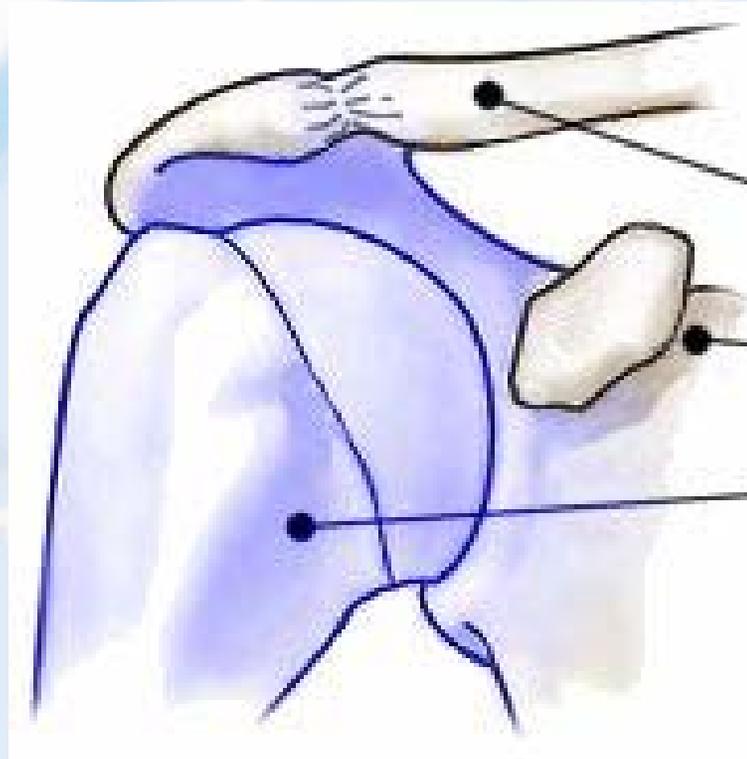
A cura di

AGOSTINI DANIELE

# CENNI DI ANATOMIA

L'articolazione della spalla

- E' una struttura anatomica il cui scheletro, composto da omero scapola e clavicola, si raccorda in due articolazioni fondamentali: la gleno-omerale e l'acromion-claveare.



*clavicola*

*scapola*

*omero*

# CENNI DI ANATOMIA

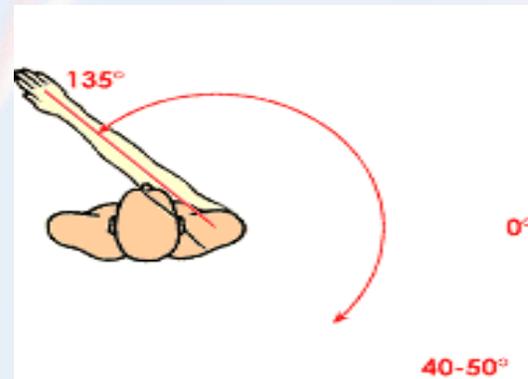
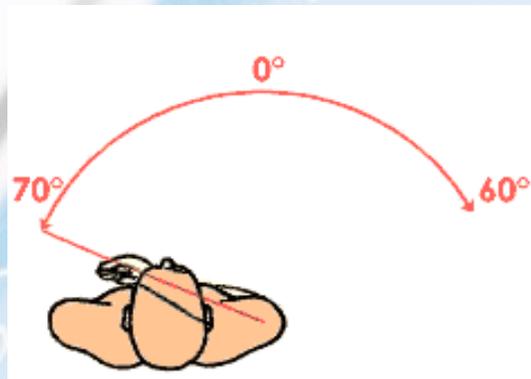
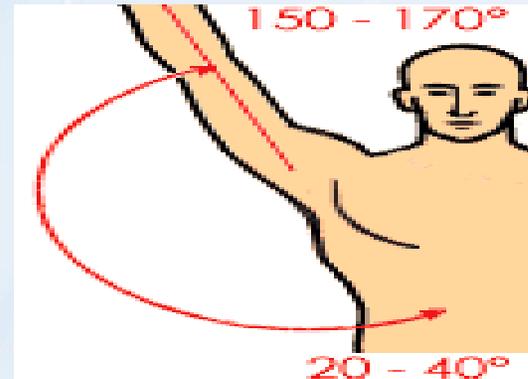
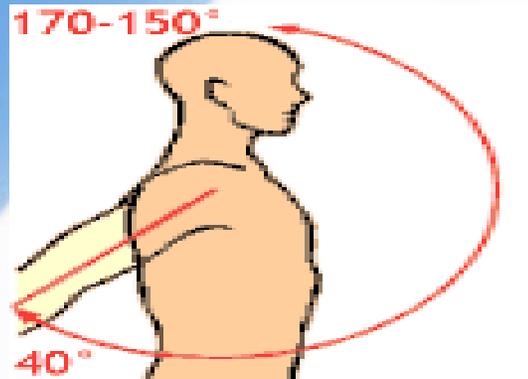
- L'articolazione **gleno-omeroale** è costituita dall'estremità sferoidale della testa omerale che ruota su una superficie della scapola.
- L'articolazione **acromion-claveare** è formata dall'estremità della clavicola e da una parte della scapola chiamata acromion.
- Queste articolazioni, sono stabilizzate da un apparato legamentoso e muscolare assai complesso che garantisce alla spalla un ampio raggio di movimento nello spazio ed una potente e sicura leva articolare.

# "La Spalla"

- Effettua essenzialmente movimenti di:
- abduzione
- adduzione
- anteposizione
- retroposizione

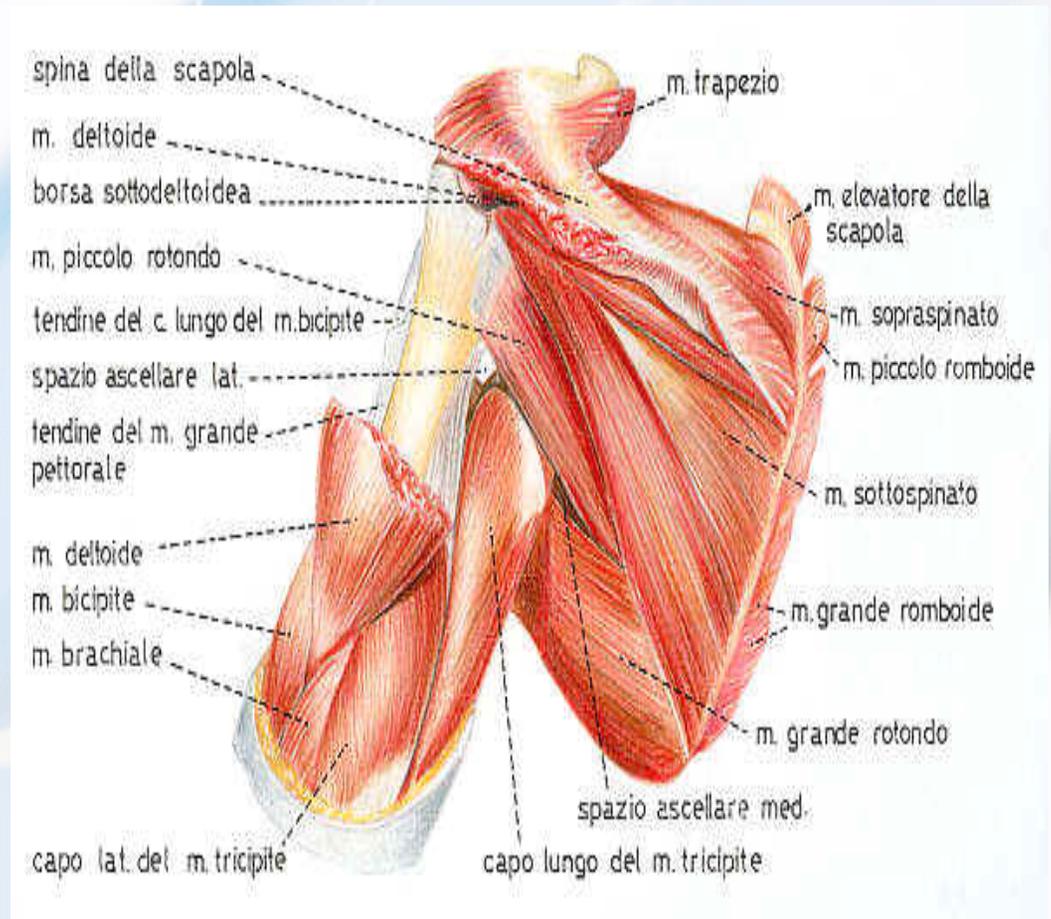
*così facendo trascina con se il braccio ad esso articolato, facendogli compiere gli stessi movimenti ed inoltre compiere intrarotazioni ed extrarotazioni.*

*"FISIOLOGICAMENTE"*  
*LA SPALLA RISPETTA TALI RAGGI NEI*  
*RISPETTIVI MOVIMENTI:*

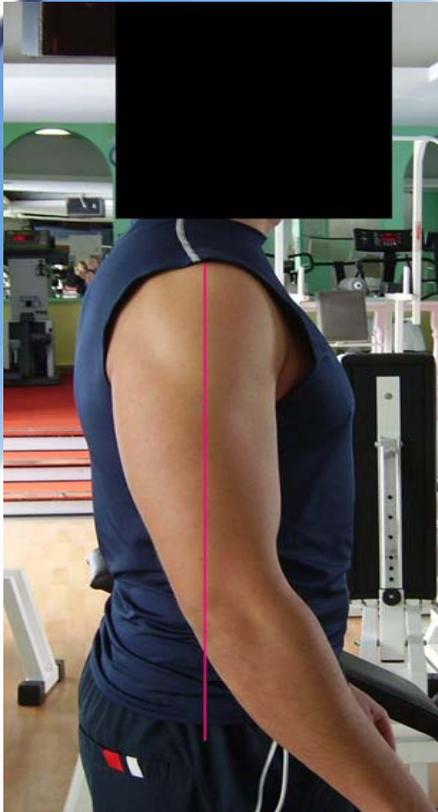


*Il complesso muscolare, che consente la rotazione del braccio e la sua elevazione, è indicata come **cuffia dei rotatori**, cui è sinergico il muscolo deltoide*

- Deltoide
- Soprascapolo
- Sottospinato
- Sottoscapolare
- Piccolo rotondo
- Grande rotondo
- Romboide
- Trapezio
- Grande pettorale
- Piccolo pettorale
- Dentato
- Gran dorsale
- Bicipite brachiale
- Tricipite brachiale
- Elevatore della scapola
- Sternocleidomastoideo
- succlavio

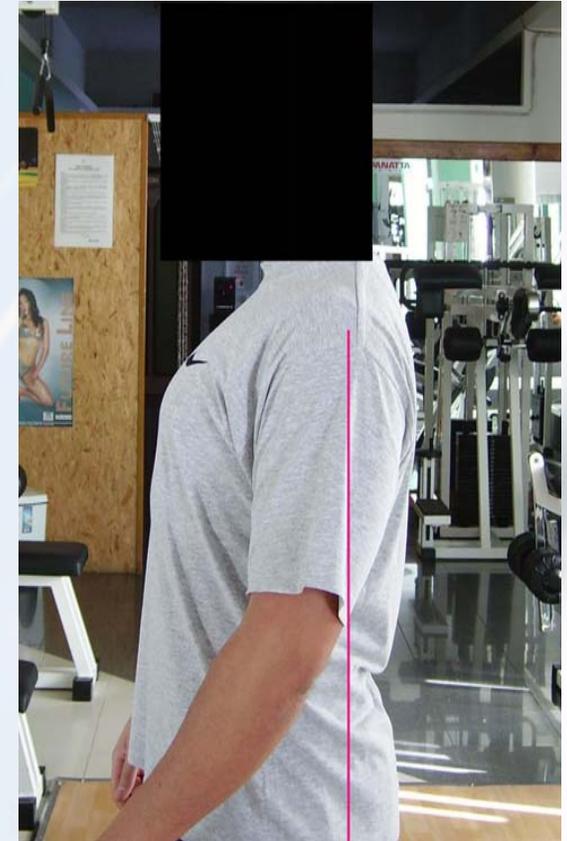


# DALLE SEGUENTI FOTO POSSIAMO NOTARE DIVERSI ATTEGGIAMENTI POSTURALI



*Postura normale*

*Spalle anteposte*



*Spalle retroposte*

# SPALLE ANTEPOSTE

## **CARATTERISTICHE :**

- *ARTI INTRAROTATI*
- *SCARSA ARTICOLARIETA' DEL CINGOLO SCAPOLARE*
- *SCARSA MOBILITA' DELLA SCAPOLA NEL RETROPORSI*
- *MINOR RAGGIO DI ABDUZIONE*



# SPALLE ANTEPOSTE

## CONSEGUENZE MUSCOLARI:

- Sviluppo deltoide anteriore e trapezio
- Sviluppo gran dorsale e deltoide posteriore
- Carenza romboide e trapezio medio
- Carenza piccolo pettorale
- Carenza bicipite brachiale

# Consigli nei mezzi:

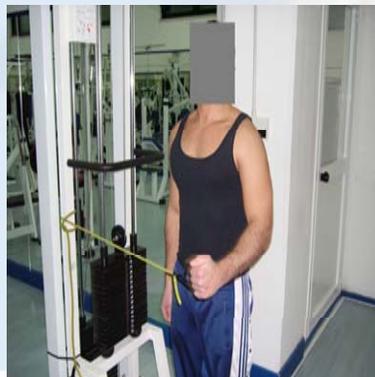
**Favorire esercizi con manubri, cavi o elastici per aumentare l'ampiezza del raggio di lavoro nell'esecuzione del gesto.**



*spinte*



*croci*



*extrarotazioni*

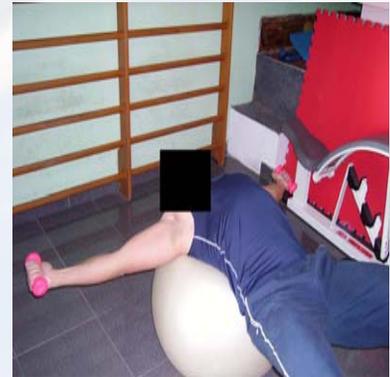
# Metodo alternativo del "pre-stancaggio"



*Negli esercizi più complessi che coinvolgono contemporaneamente diverse masse muscolari, nel corso delle serie alcuni muscoli si stancano per primi, condizionando il raggiungimento dell'esaurimento di altri. Per ovviare a questo limite relativo a tutti i muscoli coinvolti, si effettua prima un lavoro localizzato per i muscoli che tendono a stancarsi di meno, poi si passa all'esercizio programmato (esempio: nell'esercizio di Distensioni su panca si eseguono prima le croci per il Gran pettorale e Deltoide anteriore).*

# L'UTILIZZO DELLA "FITBALL"

*Consente di migliorare la mobilità articolare, perché permette al complesso dell'articolazione di compiere movimenti più ampi, in una condizione di disequilibrio.*



*PER MIGLIORARE LA MOBILITA' DELLA SPALLA E' CONSIGLIABILE SVOLGERE ESERCIZI DI ROTAZIONE, ESEGUIRE UN PROGRAMMA DI STRETCHING (a catena poliarticolare) O ALTERNARE SEDUTE NEI SPORT PIU' SPECIFICI COME IL NUOTO, LA PALLAVOLO....*



*pallavolo*



*stretching*



*nuoto*



*Esercizi di rotazione*

# DA EVITARE!

*Osserviamo alcuni esercizi che possono passare in secondo piano, perché agiscono su muscoli probabilmente già sviluppati grazie alla postura osservata.*

*Deltoide anteriore*



*Deltoide posteriore*



*Gran dorsale*

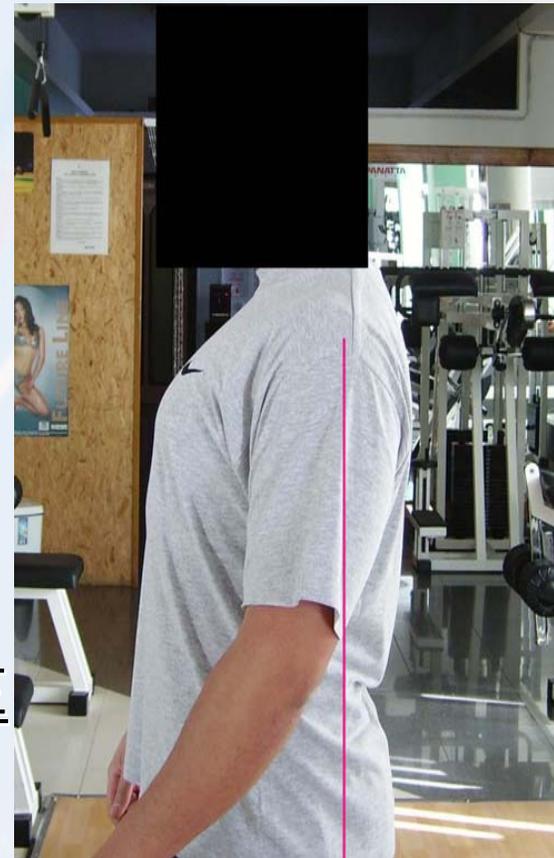
# SPALLE RETROPOSTE

## CARATTERISTICHE

- SVILUPPO CASSA TORACICA
- GRANDE MOBILITA' DEL CINGOLO SCAPOLARE

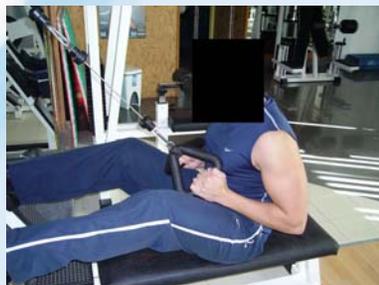
## CONSEGUENZE MUSCOLARI

- SVILUPPO GRAN PETTORALE
- SVILUPPO ROMBOIDE E TRAPEZIO MEDIO
- CARENZA DELTOIDE ANTERIORE
- CARENZA GRAN DORSALE



# CONSIGLI NEI MEZZI

DATA LA CARENZA, DARE PRECEDENZA ALL'ALLENAMENTO DEL DELTOIDE E DEL GRAN DORSALE, NEI CONFRONTI DEL PETTORALE, CHE GRAZIE A TALE POSTURA E' FACILITATO NELLO SVILUPPO.

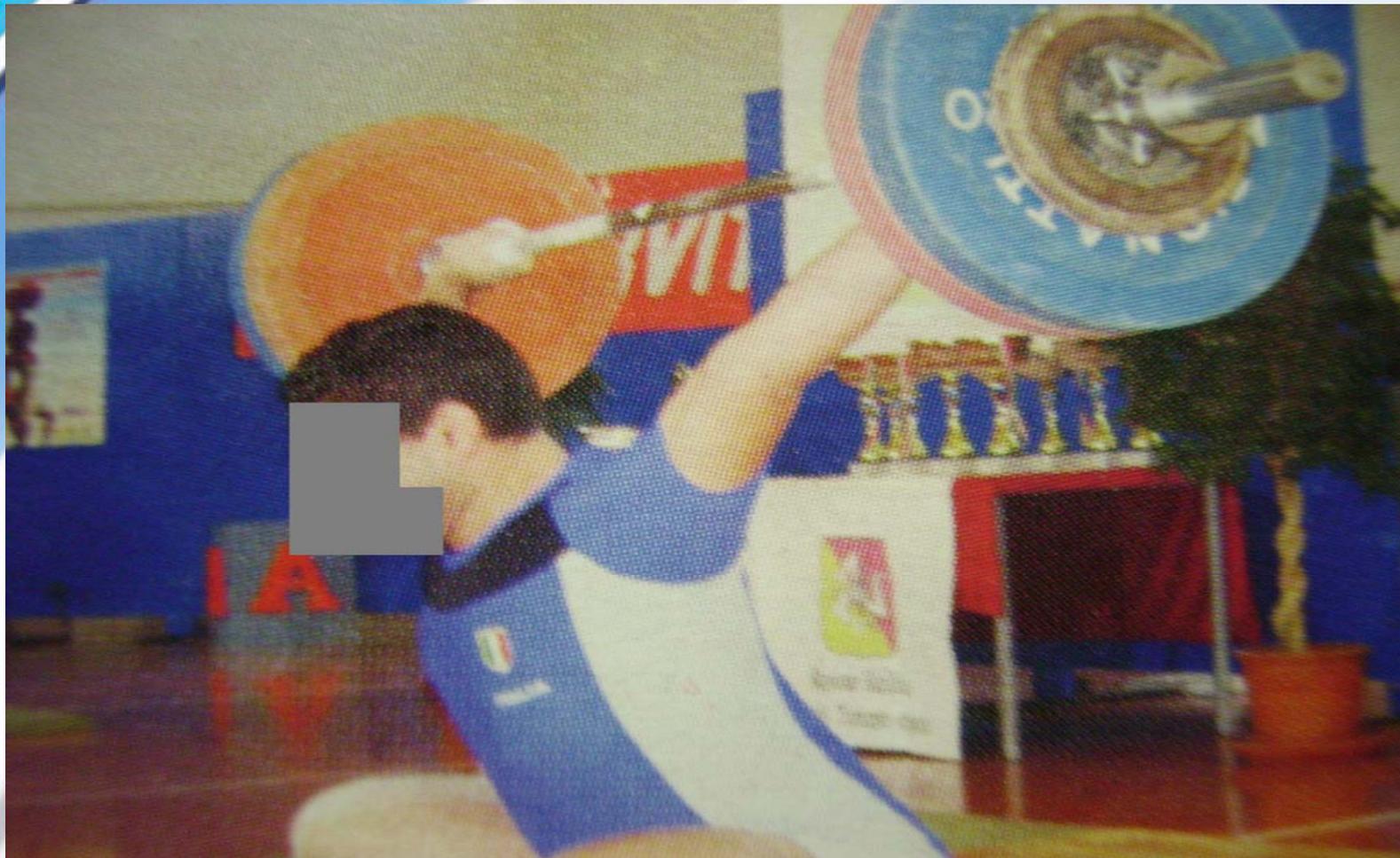


*Gran dorsale*



*deltoide*

**IN ALCUNI GESTI ATLETICI DELLA PESISTICA POSSIAMO  
NOTARE L'ELEVATA MOBILITA' ARTICOLARE DELLA SPALLA**



**GRAZIE PER LA CORTESE ATTENZIONE !**

LE IMMAGINI SONO STATE TRATTATE RISPETTANDO LA LEGGE DELLA PRIVACY