



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

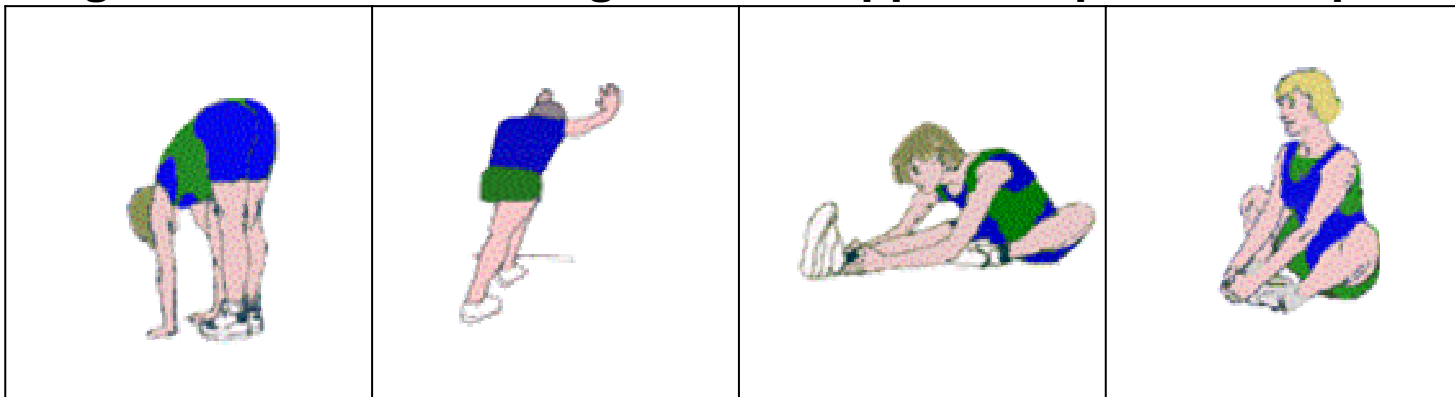
La mobilità articolare

Bardonecchia 6-7-8 giugno 2003

Prof. Paolo Moisè

Leggi dello stretching statico:

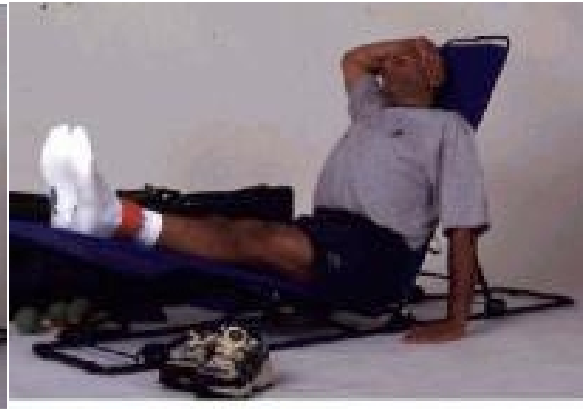
- **Trazione costante senza molleggi da 10 a 30 secondi.**
- **Mai oltre la soglia del dolore.**
- **Riscaldamento generale prima dello stretching.**
- **Abbigliamento comodo.**
- **Ambiente non rumoroso.**
- **Suolo non freddo.**
- **Concentrazione.**
- **Non confrontarsi con altri.**
- **Controllo del respiro.**
- **Alternare l'estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti.**
- **Programma razionale, meglio se sviluppato da personale qualificato.**



Stretching globale attivo



Permette di allungare il muscolo quadricipite, nel rispetto dell'asse della articolazione del ginocchio, potendo sfruttare numerose combinazioni di intensità di lavoro.

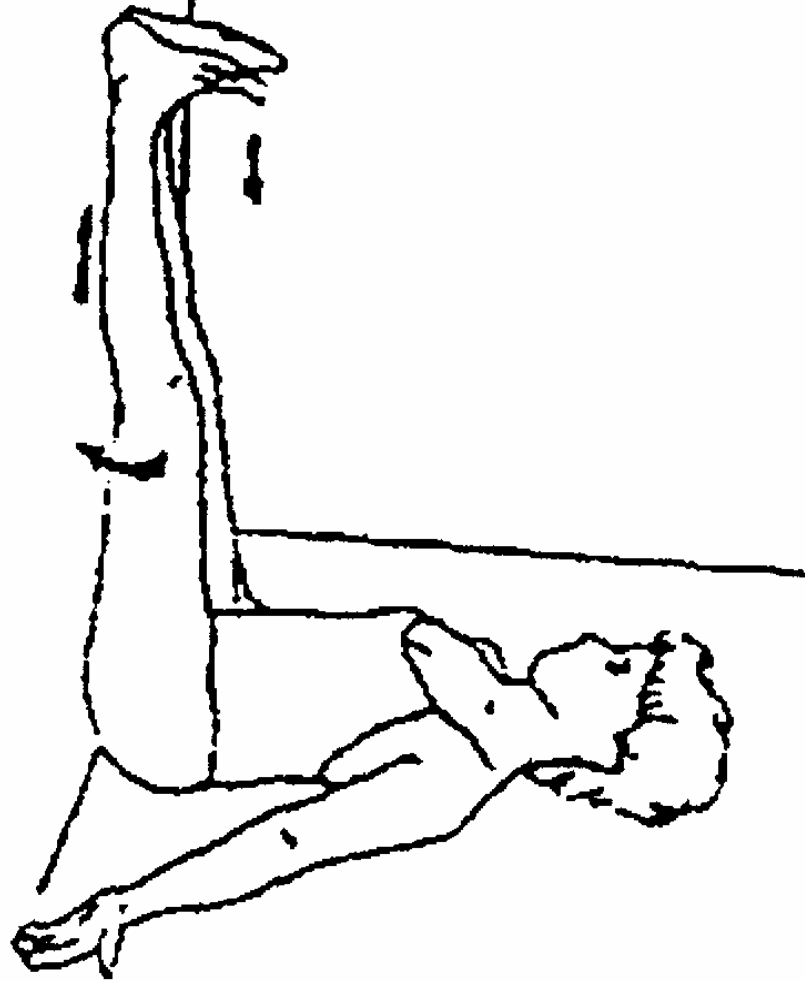


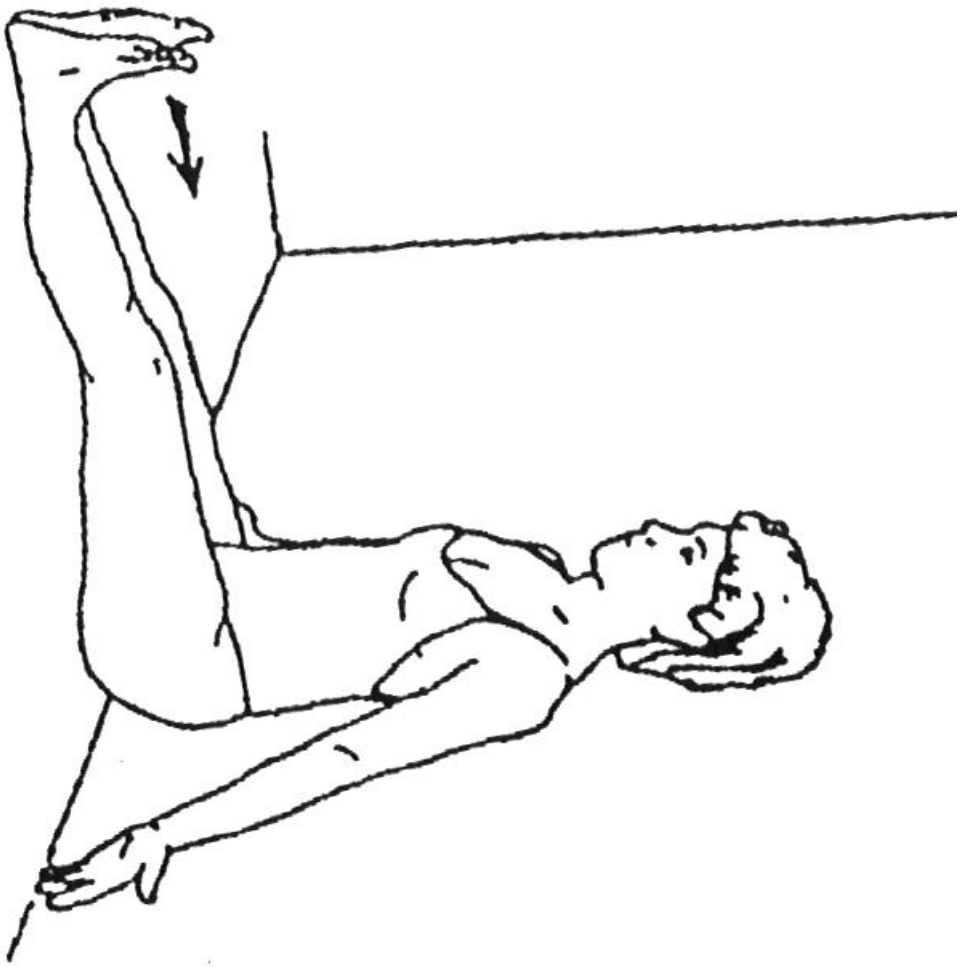
Interessano principalmente la zona cervicale, trapezio e braccia e il braccio opposto posizionato a terra permette di estendere la sfera d'azione fino alla mano.



Esercizio mirato per pettorali e braccia, per relax e problemi di circolazione sanguigna.

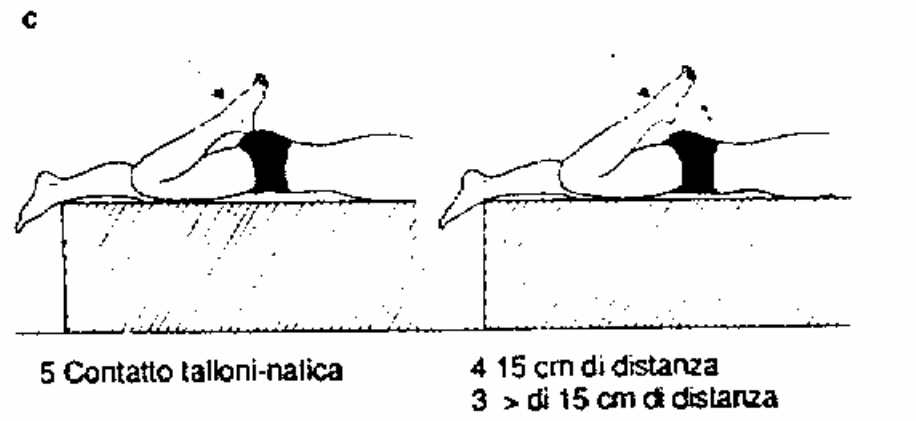
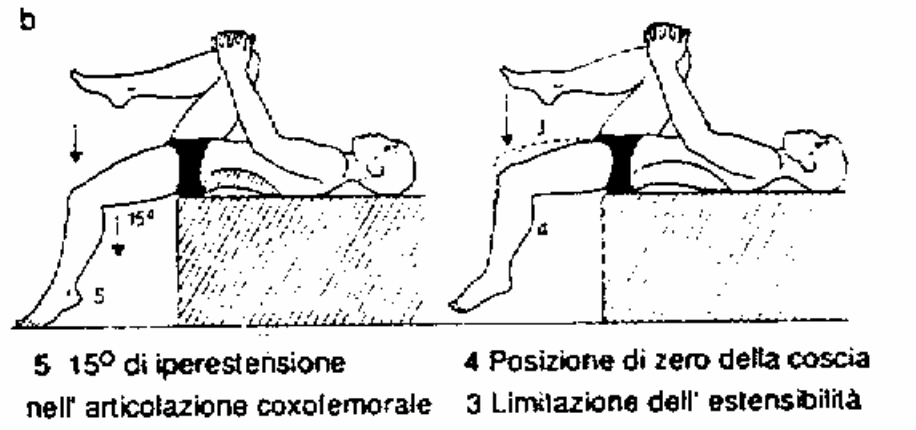
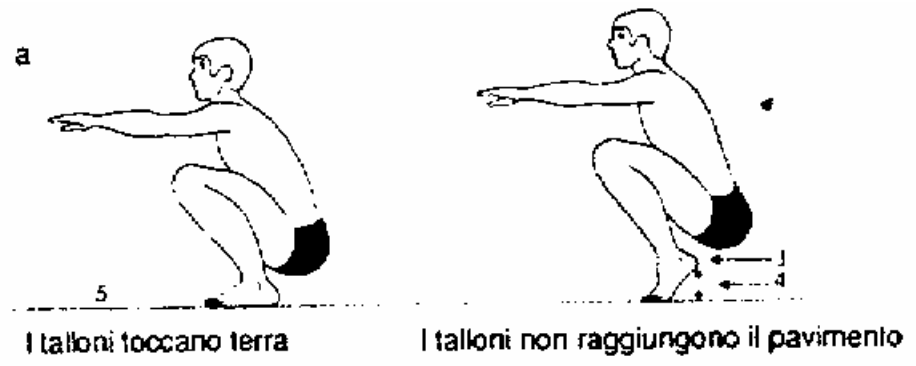
Rieducazione posturale globale



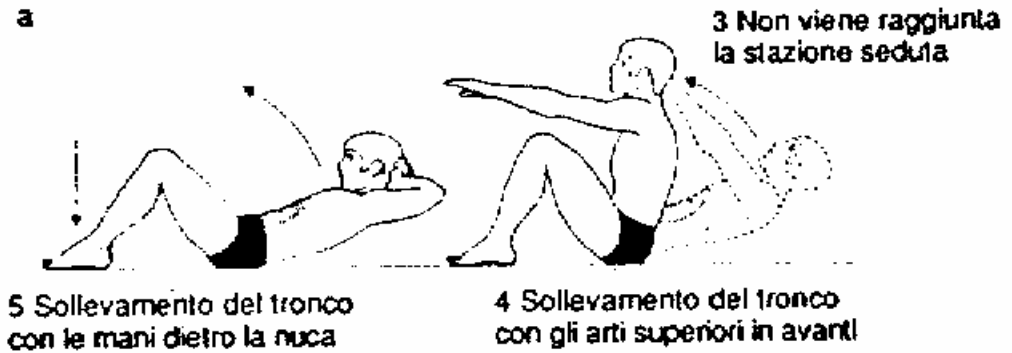




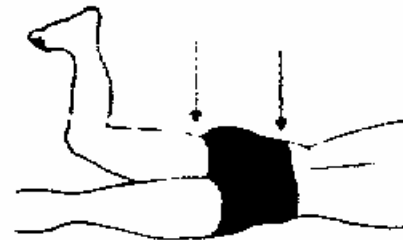
Valutazione della mobilità



Valutazione della forza



b estensione dell' articolazione dell' anca



5 Iperestensibilità contro forte opposizione

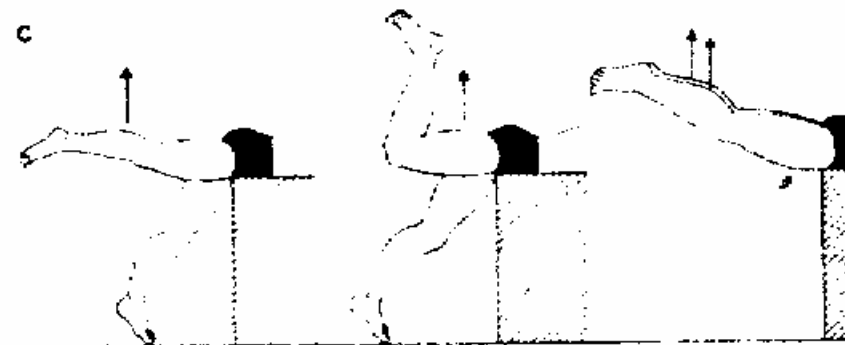
4 Iperestensibilità contro opposizione media (10° - 15°)

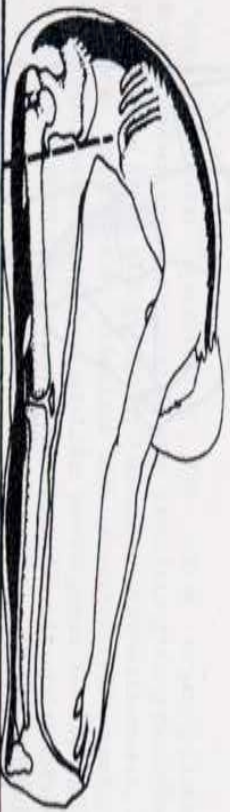
3 Iperestensione attiva senza opposizione

Estensione fino all' orizzontale

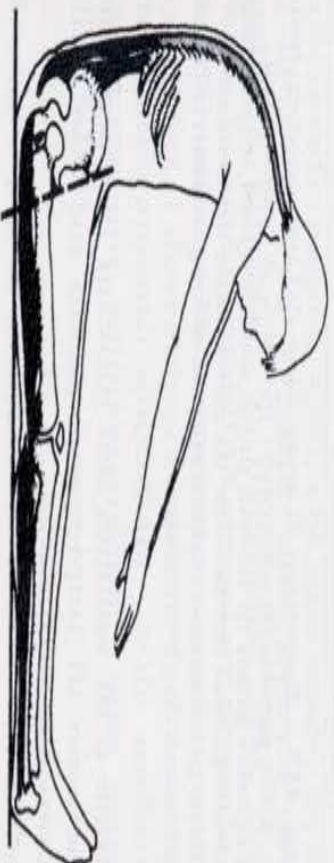
Sollevamento a ginocchio piegato

Sollevamento di ambedue gli arti inferiori





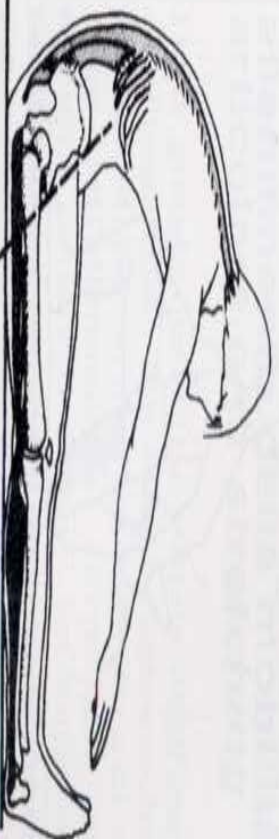
Capacità di allungamento normale dei mm. sacrospinali, dei mm. ischio-crurali e del m. tricipite surale



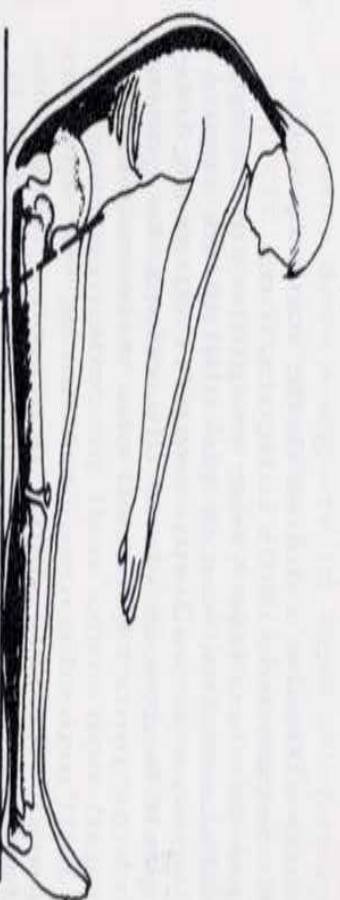
Capacità di allungamento eccessiva dei mm. sacrospinali nella regione toracica superiore e centrale; capacità di allungamento limitata dei mm. sacrospinali nella regione toracica e lombare inferiore, nei mm. ischio-crurali e nel m. tricipite surale



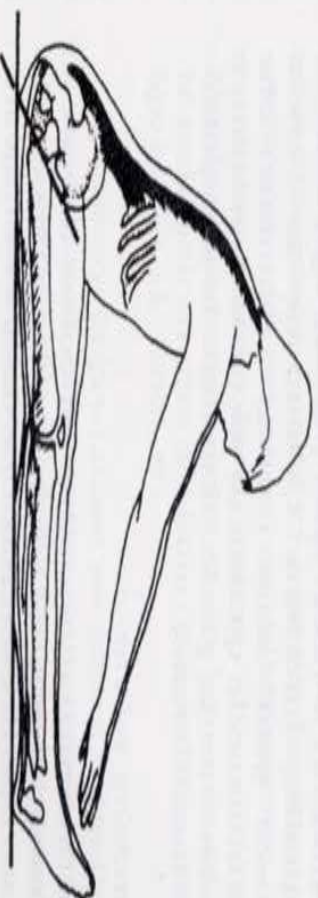
Capacità di allungamento leggermente limitata dei mm. sacrospinali nella regione inferiore; capacità di allungamento eccessiva nei mm. ischio-crurali e capacità di allungamento normale dei m. tricipite surale



Capacità di allungamento eccessiva dei mm. sacrospinali; capacità di allungamento limitata dei mm. ischio-crurali e capacità di allungamento normale del m. tricipite surale



Capacità di allungamento normale dei mm. sacrospinali nella regione toracica; capacità di allungamento limitata nella regione lombare, nei mm. ischio-crurali e nel m. bicipite surale



Capacità di allungamento normale dei mm. sacrospinali nella regione toracica; contrattura dei mm. sacrospinali nella regione lombare con paralisi di entrambe le gambe