Valutazione funzionale del "cliente"

Analisi iniziale

Personalizzazione

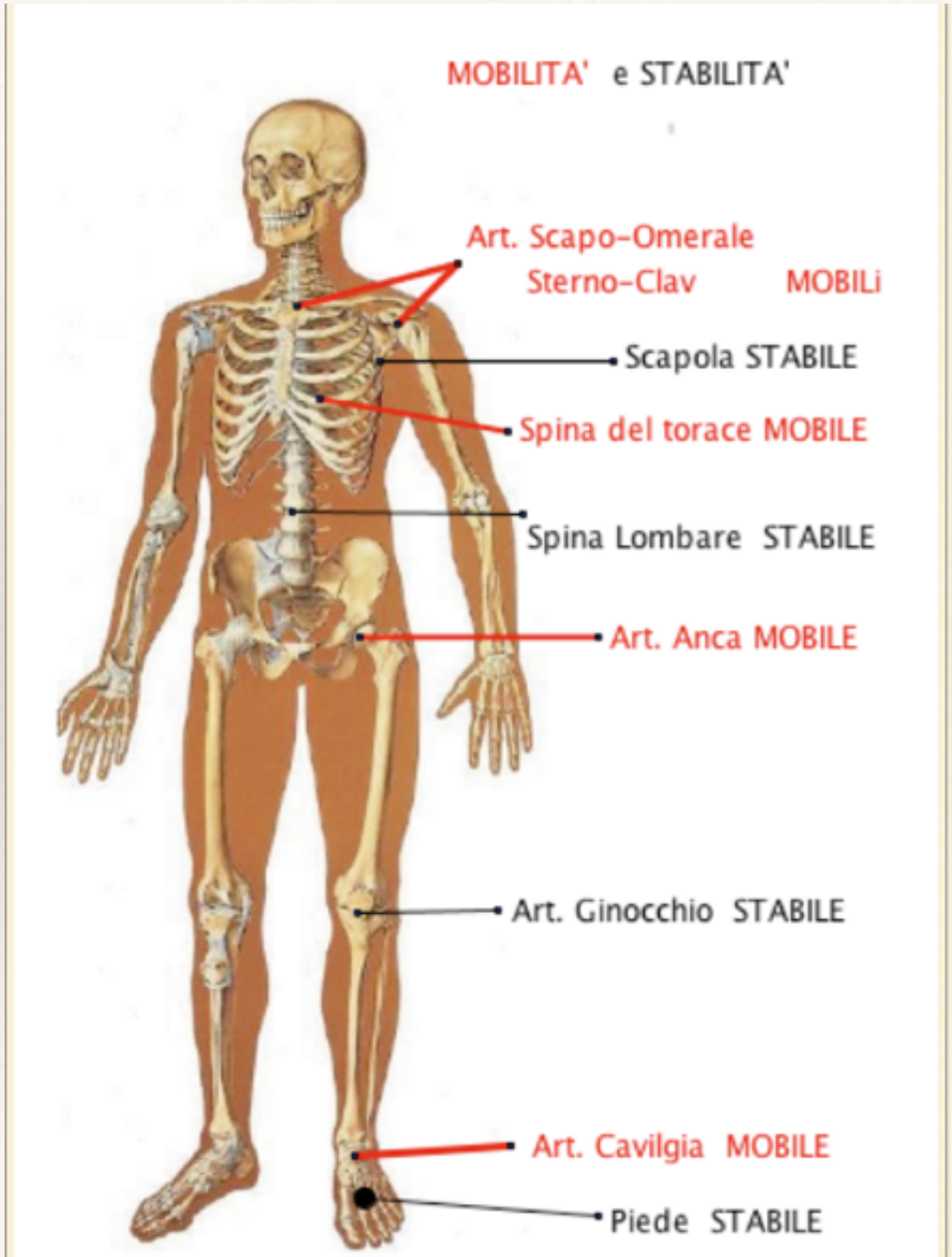
Terza lezione - Massaroni

Pianificare un percorso Fitness

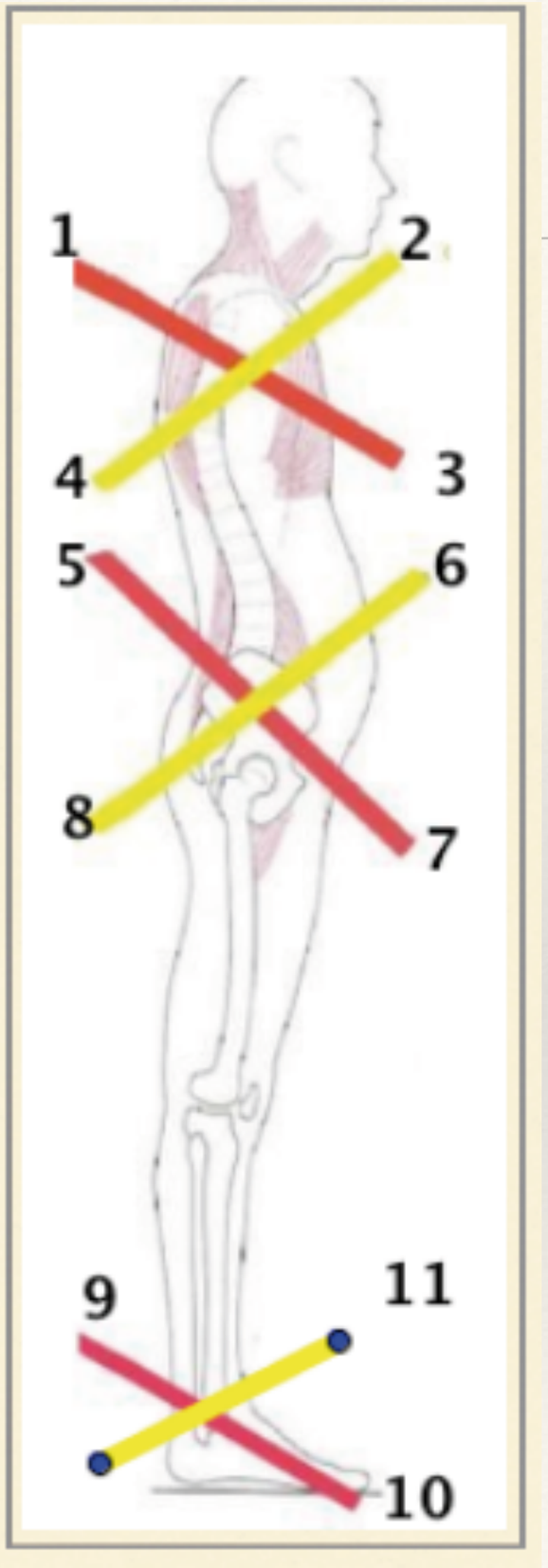
Punti di riferimento

Specifici RT

Condizioni Ottimali



CRITICITA’



Rigidi	Gruppi muscolari
1	Romboide, Elevatore della Scapola, Capi superiori del Trapezio
3	Piccolo pettorale, Intercostali, Intrarotatori
5	Ileo-costali, Lunghissimi del dorso, Multifidi ecc. “Lombari”
7	Ileo-Psoas, Retto del Femore
9/10	Soleo, Volta Plantare
Sottotono	
2	G. Pettorali
4	Ileo-costali, Lunghissimi del dorso, Multifidi, del dorso
6	Corsetto addominale
8	Glutei,Ischiocrurali
11	Tibiali

Provvedimenti

Rigidità : in generale

1) **Mobilizzazione** graduale con esercizi di stiramento
2) Esercizi di Trazione. **Enfatizzare** la fase di massima chiusura delle articolazioni interessate alla **retroposizione della spalla**
3) Esercizi di spinta. **Enfatizzare il ROM** delle articolazioni della spalla
4) Scegliere esercizi a catena cinetica aperta
5) Adottare **esercizi specifici per i motori della Scapola**

Dati Analisi Iniziale

Rigidi	Gruppi muscolari	Ottimale +	Critico -
1	**Romboide, Elevatore della Scapola, Capi superiori del Trapezio**		
3	**Piccolo pettorale, Intercostali, Intrarotatori**		
5	**Ileo-costali, Lunghissimi del dorso, Multifidi ecc.“Lombari”**		
7	**Ileo-Psoas, Retto del Femore**		
9/10	**Soleo, Volta Plantare**		
Sottoto			
2	**G. Pettorali**		
4	**Ileo-costali, Lunghissimi del dorso, Multifidi, del dorso**		
6	**Corsetto addominale**		
8	**Glutei,Ischiocrurali**		
11	**Tibiali**		

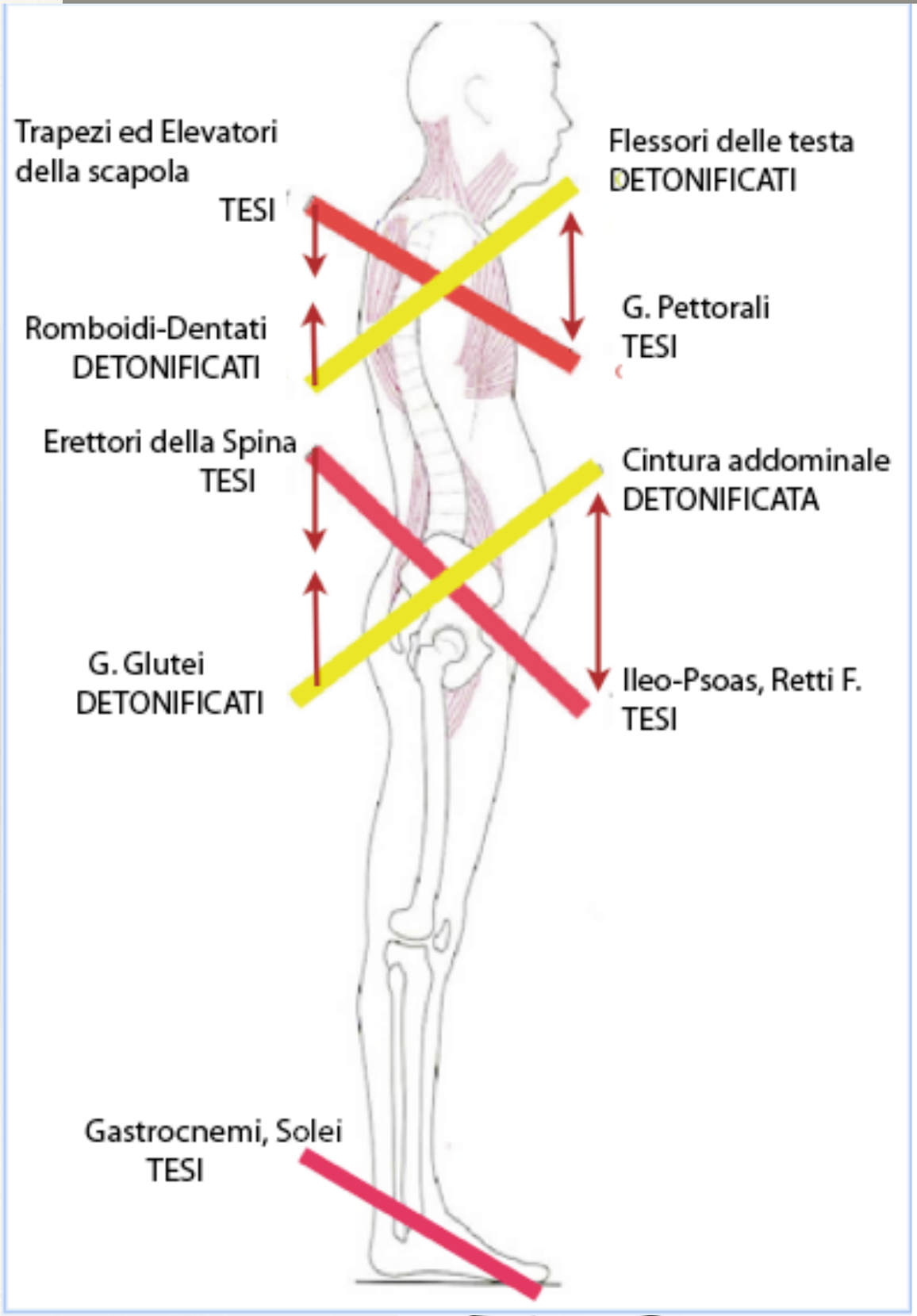
Postura

- I muscoli della postura principalmente con preponderanza di fibre Tipo I in tensione continua, caratteristica delle posture disfunzionali, si irrigidiscono.
- I muscoli “del movimento” con preponderanza di fibre Tipo II se non attivati si detonificano.
- I muscoli bi-articolari per allungarsi adeguatamente devono partecipare a movimenti in grado di “aprire” entrambe le articolazioni, per questo sono più difficili da attivare “normalmente”.

Mono e Biarticolari

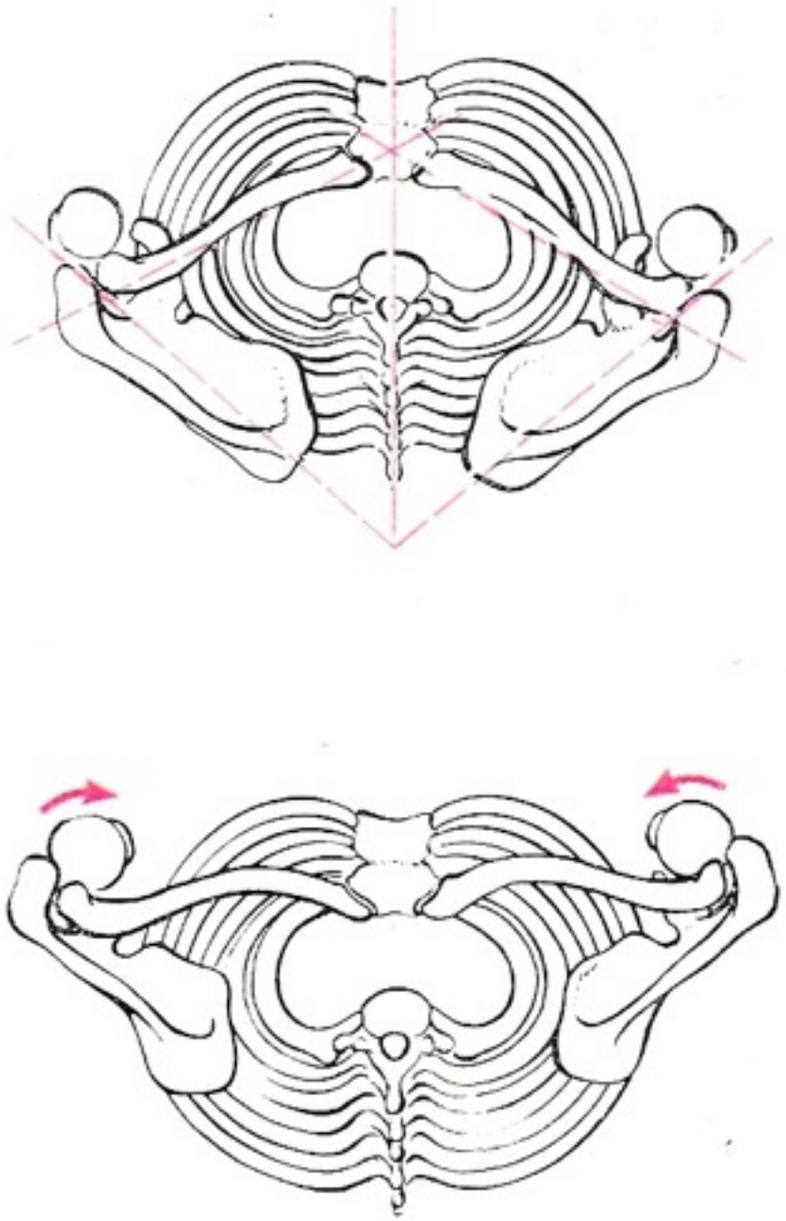
	Articolazione	Muscoli pluri-articolari	Muscoli mon-articolari
1	Spalla / Sterno-clavicola	G. Pettorale	Capo clav. deltoide
2	Spalla / Spina/Ileo	G.Dorsale	Rotondi
3	Spalla/ Gomito	Bicipite brachiale	Brachiale
4	Spalla/ Gomito	Capo lungo del tricipite	Capi brevi del tricipite
5	Anca/Ginocchio	Retto femorale	Vasti Int. Med. Laterale
6	Anca/Ginocchio	Ischiocrurali	Capo breve bic. femorale
7	Ginocchio/Caviglia	Gastrocnemio	Soleo
8	Spina/bacino	Retto addominale	

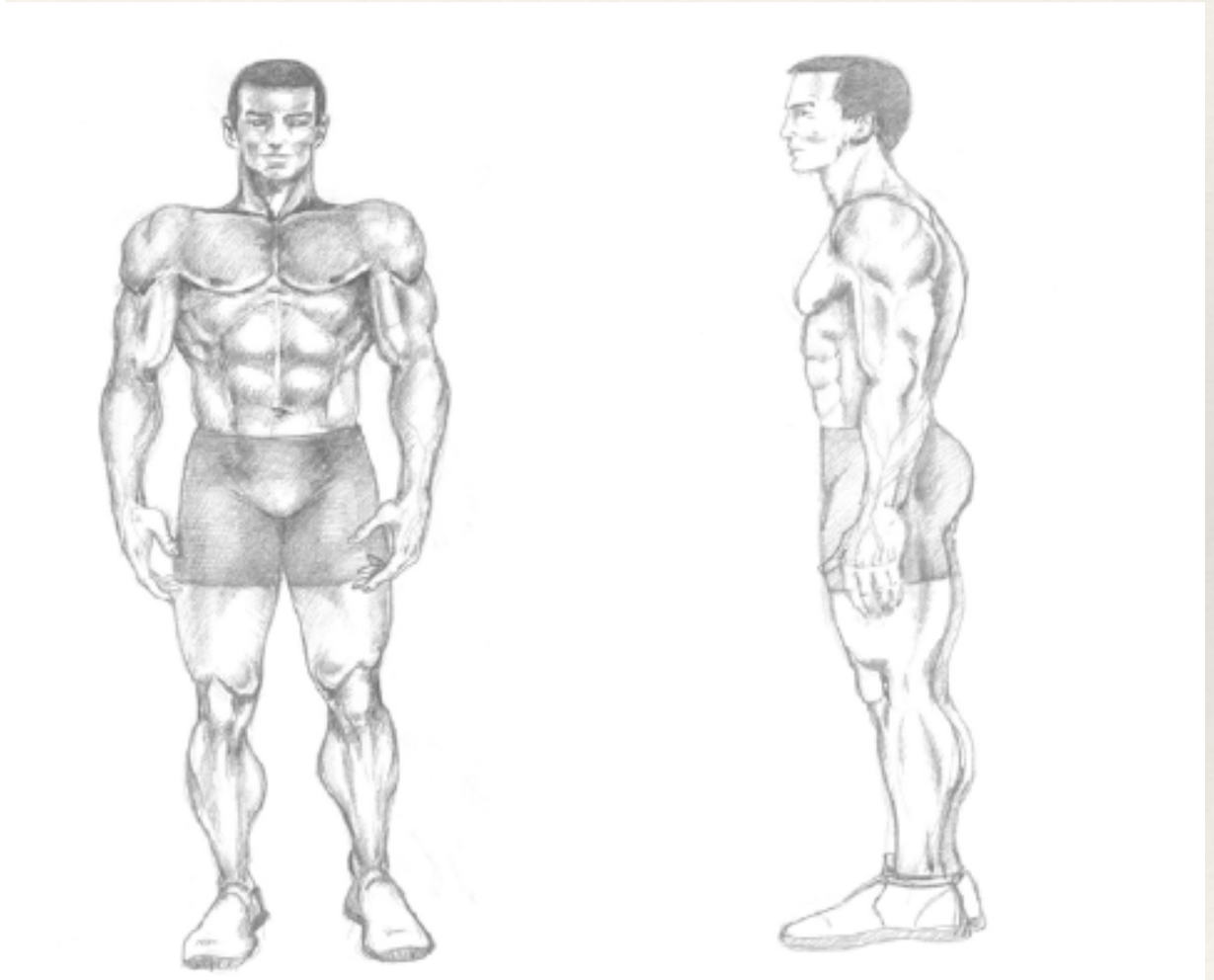
Limiti nelle funzioni



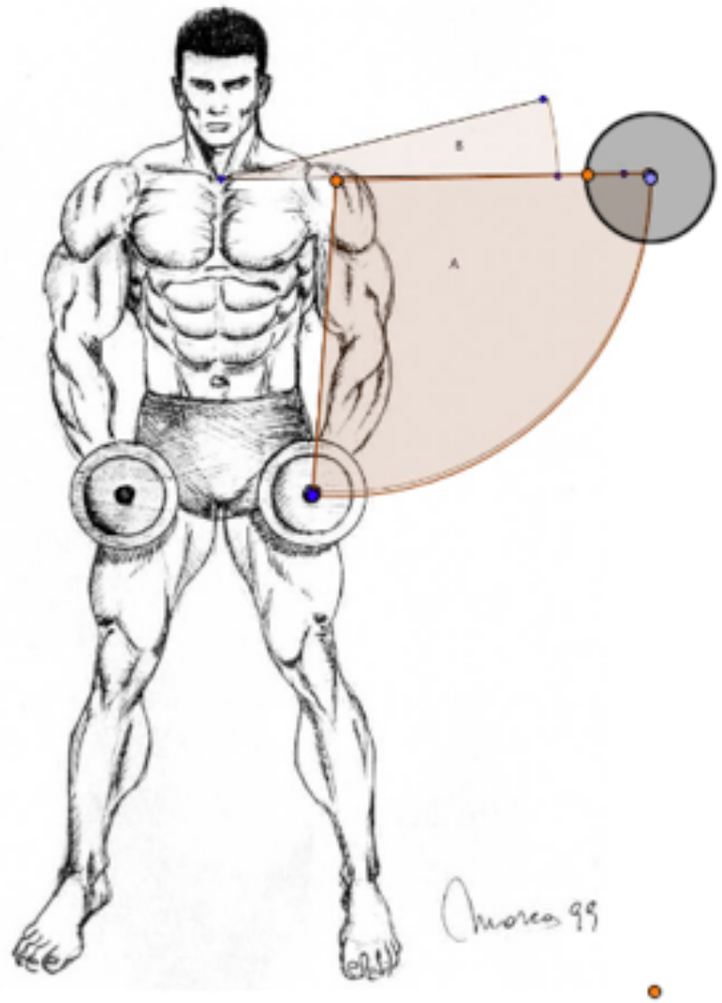
Posizioni 3-4-5	+	+-	-
Limitazioni nei movimenti di AnteRetroposizione		x	
Limitazioni nella Abduzione ed Adduzione		x	
Intrarotazione ed Extrarotazione		x	
Posizione 2			
Flessibilità del tratto dorsale della spina		x	
Tenuta del tratto lombare		x	
Iperlordosi			
Ipercifosi			
Flessibilità del'anca		x	
Posizione 1-2			
Piegamenti in varismo *			
Piegamenti in valgismo **			
Flessibilità Gemelli e Soleo***			x

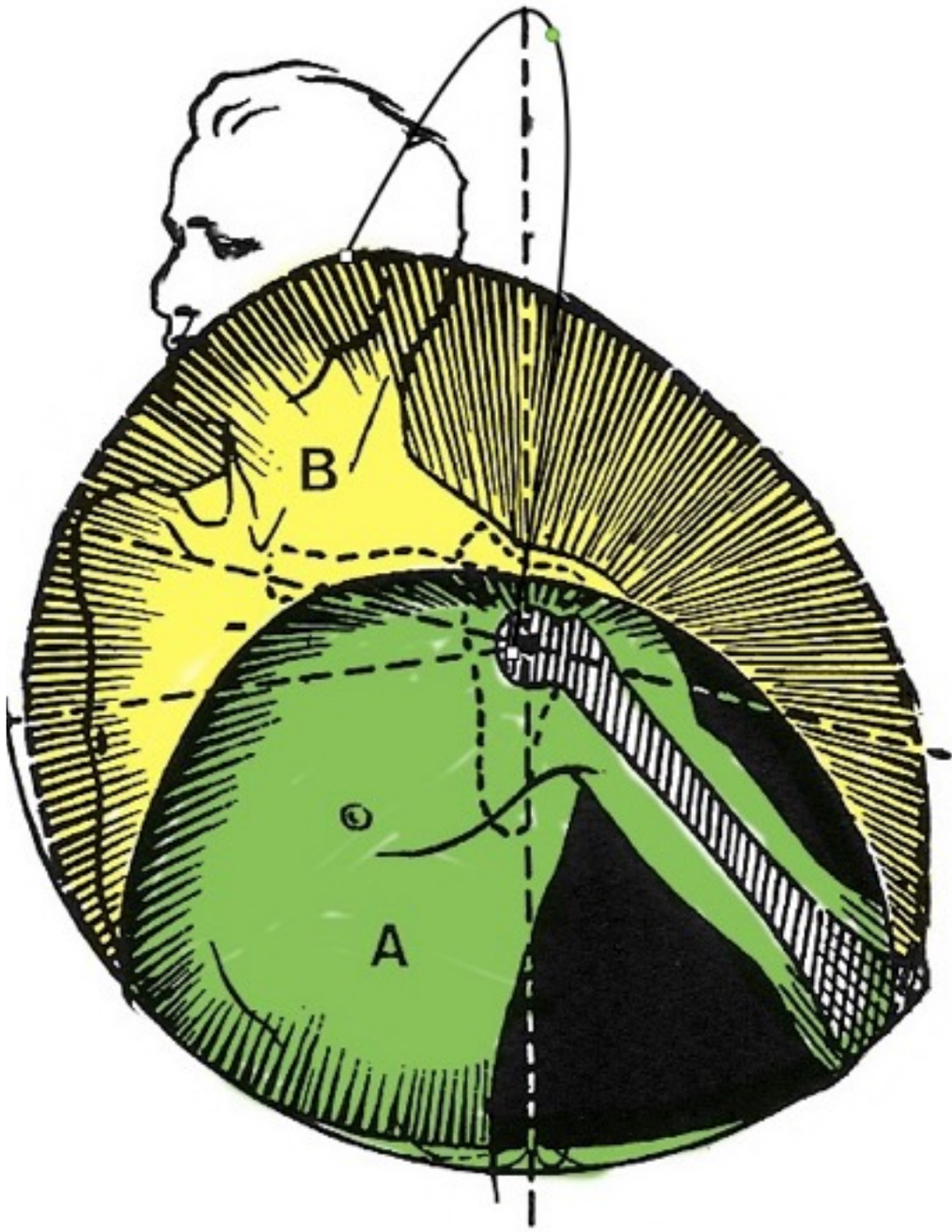
Ante-Retroposizione





Abduzione -Adduzione

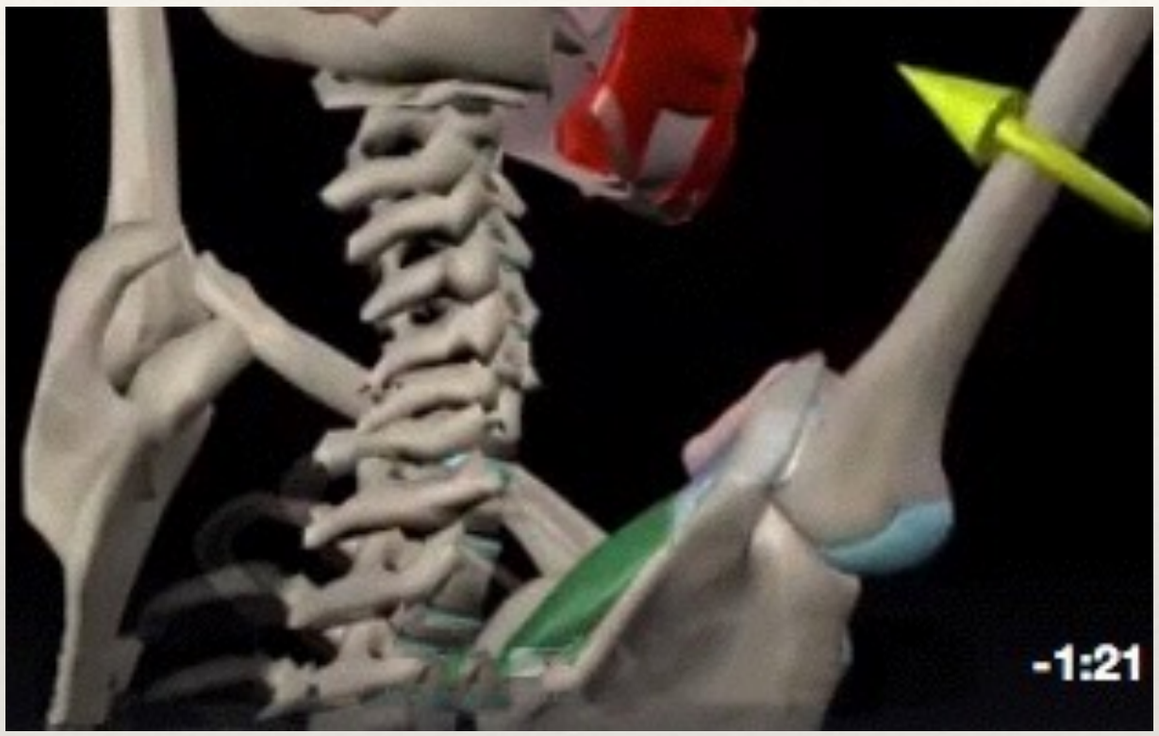


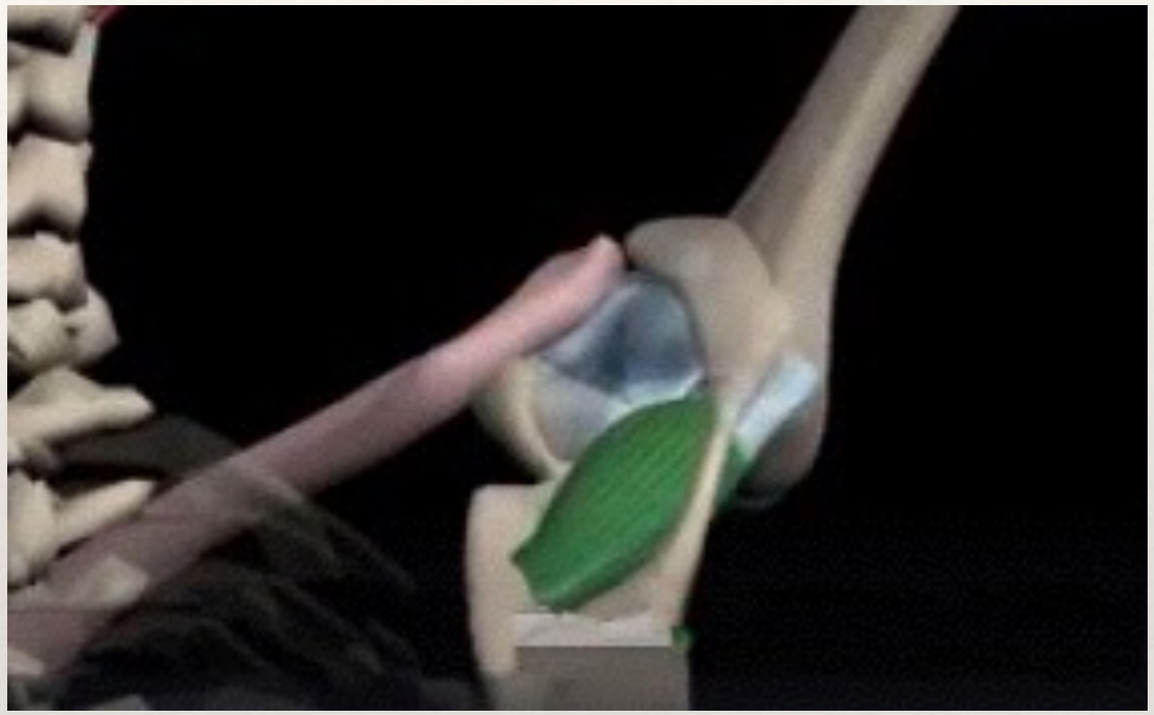


Alzate Laterali- Abduzione - Croci , con manubri.
Dalla posizione iniziale della figura, si esegue il movimento portando i manubri all'altezza del deltoide con un movimento lento e continuo. Il gomito è leggermente flesso e decontratto.

Intrarotazione Estrarotazione

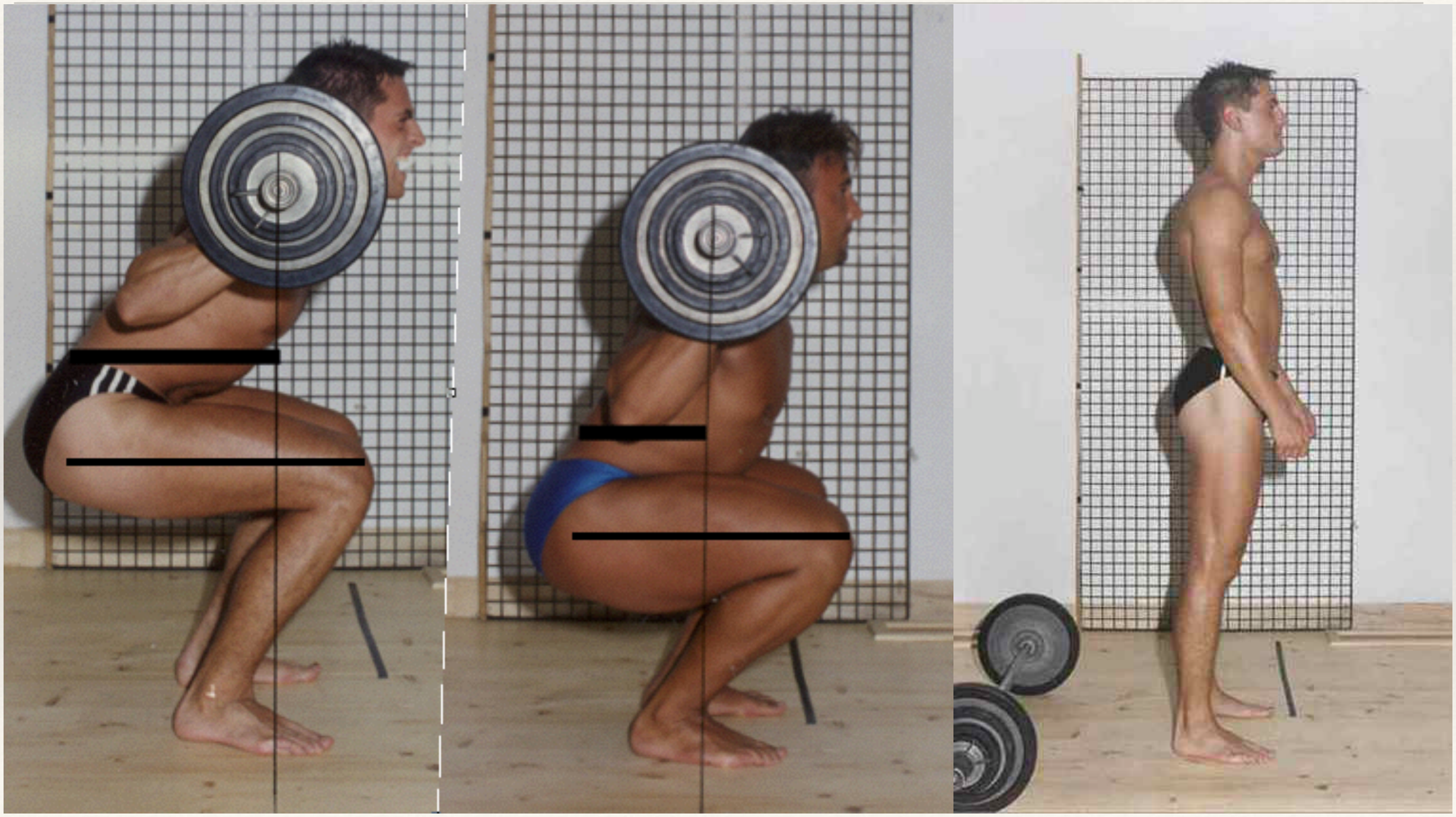
Impugnature /paleo





Mobilità della Caviglia

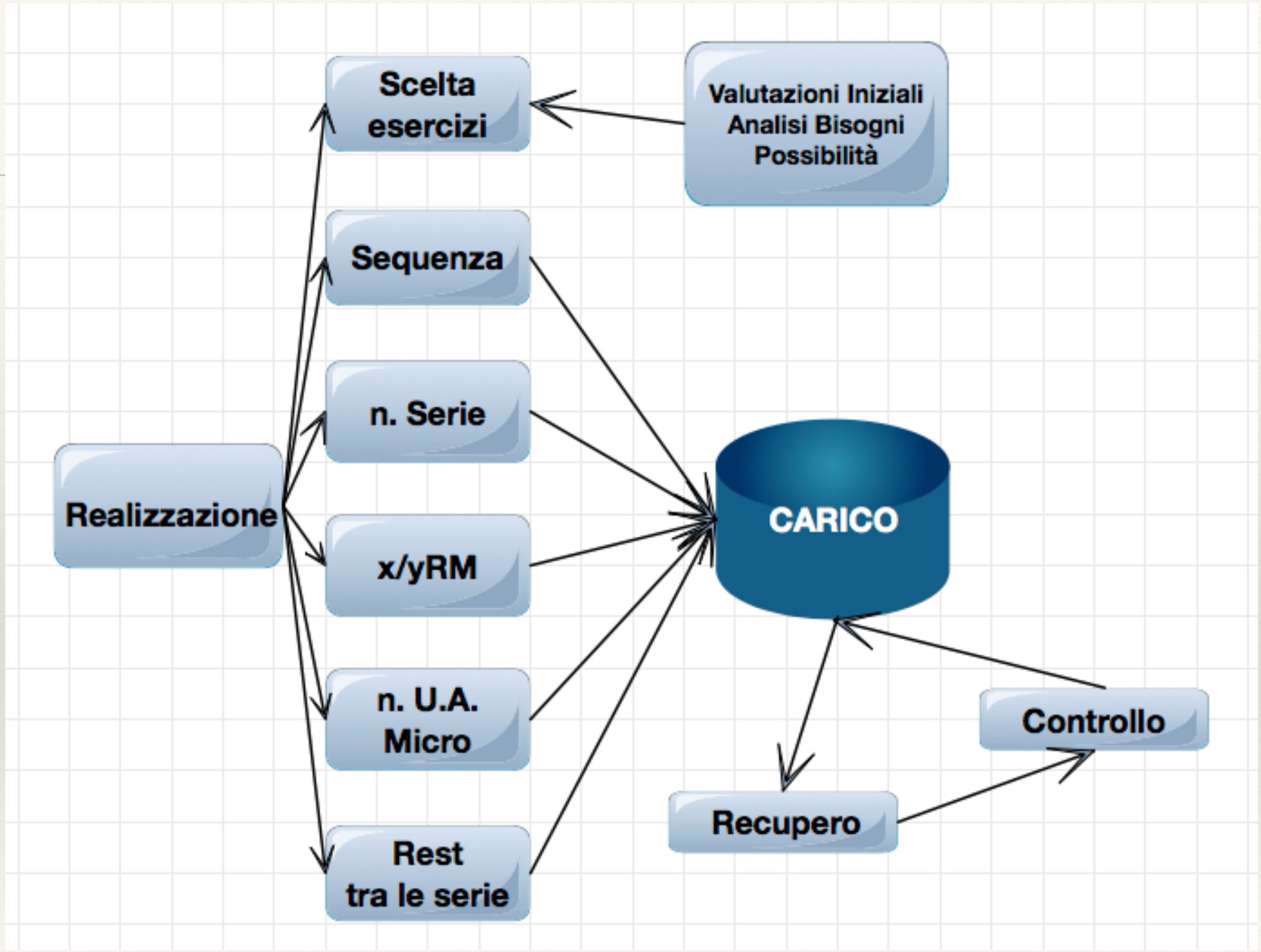
Conseguenze “funzionali”



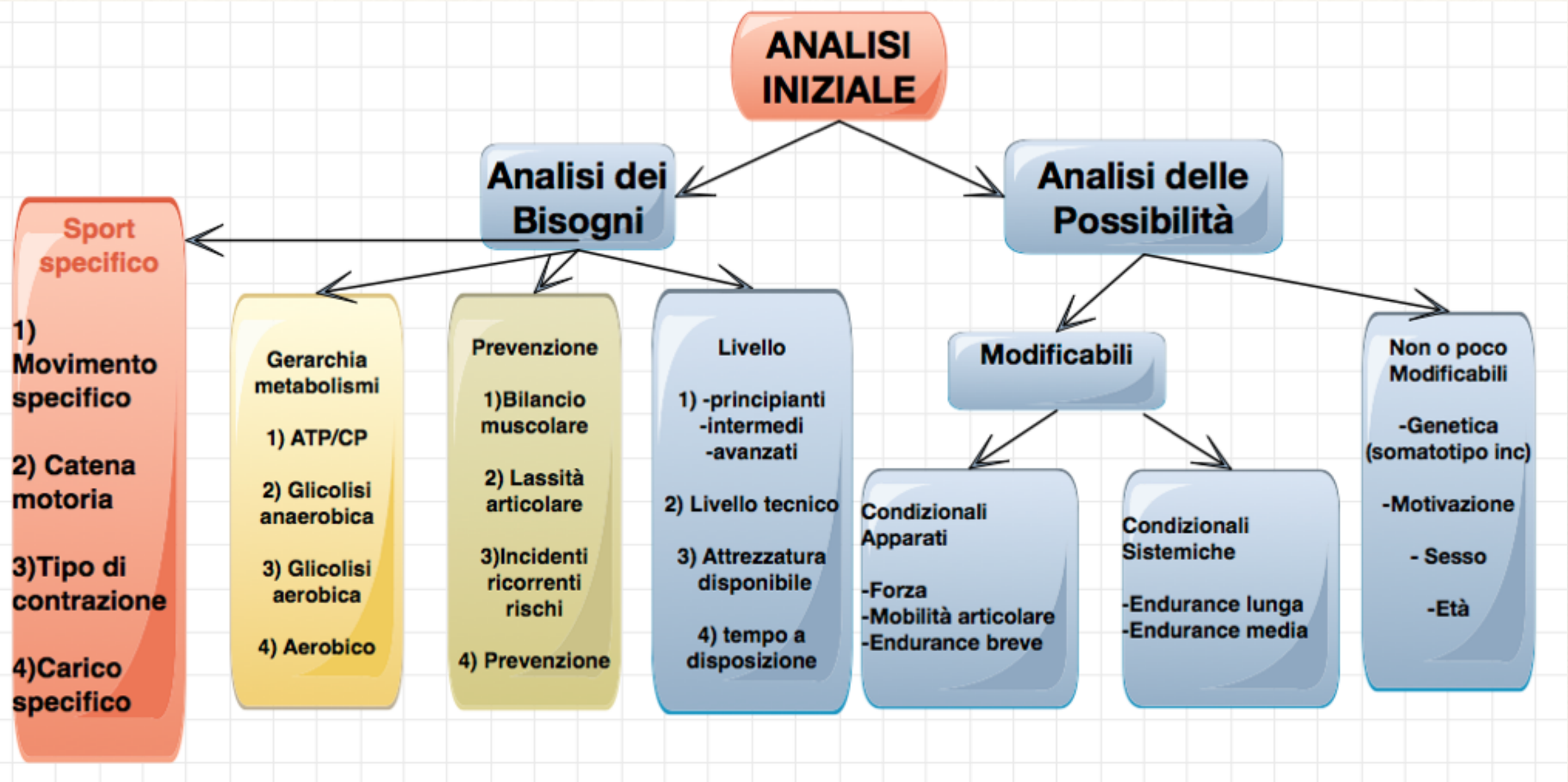
Squat -Accosciata

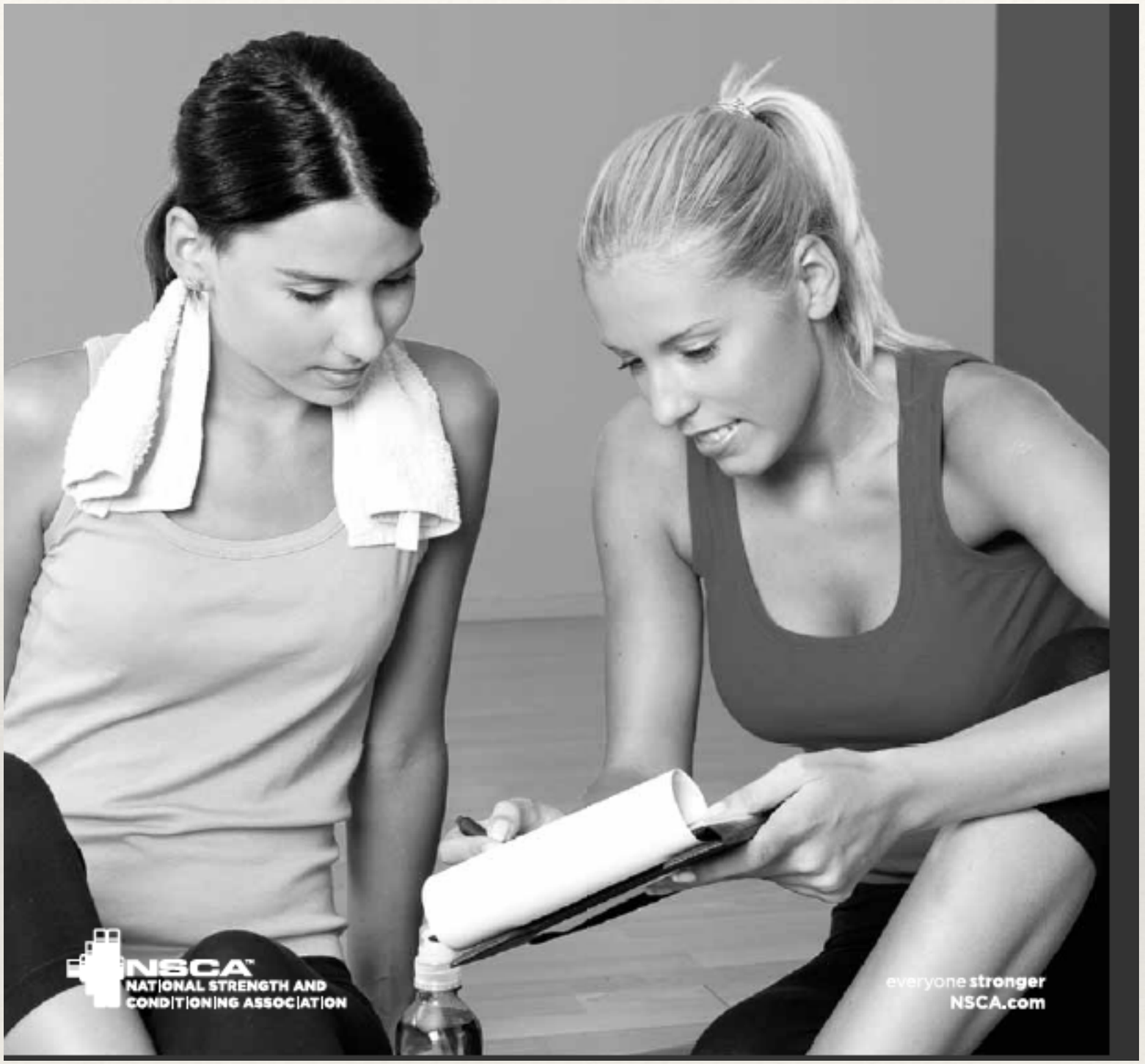
Mobilità Anca/Spina

PROGRAMMA


Scelta esercizi
Valutazioni Iniziali
Analisi Bisogni
Possibilità
Sequenza
n. Serie
Realizzazione
x/yRM
CARICO
n. U.A. Micro
Controllo
Recupero
Rest tra le serie

Analisi Iniziale





Ci rivediamo qui
giovedì 21 per 4 ore !!