

# STRETCHING

LEZIONE INTERDISCIPLINARE CON SCIENZE

LEZIONE CLASSI 2

A.S. 2020-2021



Può essere di tre tipi:

**Liscio** è il tessuto che ricopre alcuni organi es. intestino, vescica, stomaco, utero. Sono muscoli involontari.

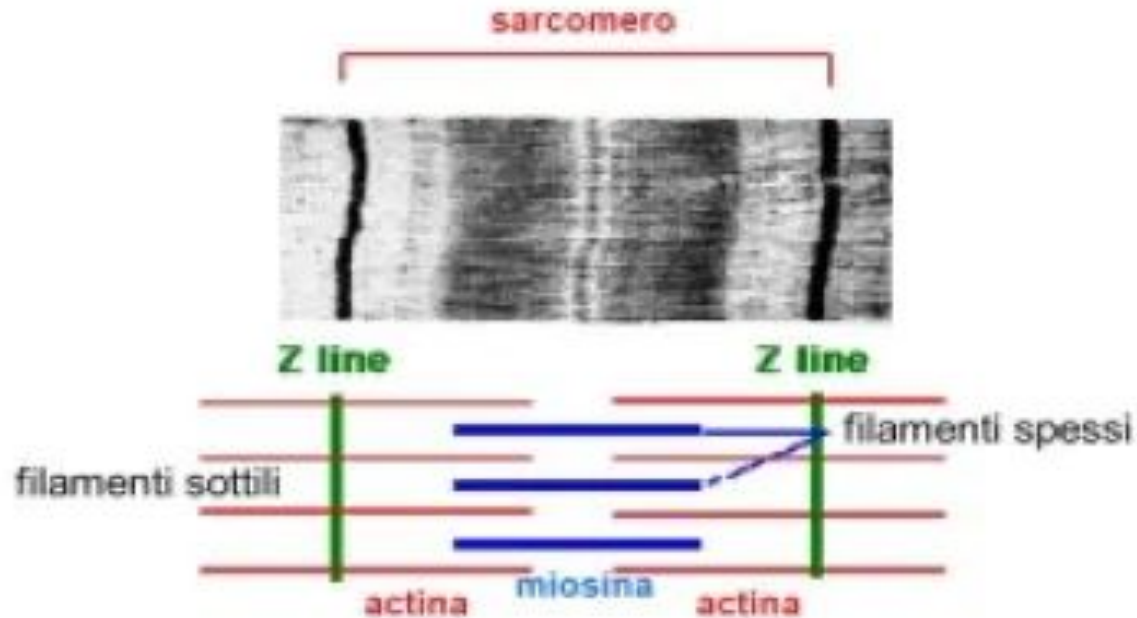
**Striato** è il tessuto che ricopre i muscoli deputati al movimento. E' formato da fibre muscolari. Sono muscoli volontari. I muscoli si inseriscono nelle ossa e sono detti per questo muscoli scheletrici, mentre quelli del volto muscoli mimici

**Cardiaco** è il tessuto che riveste il cuore. Le sue fibre sono attraversate da impulsi elettrici che permettono al cuore di battere e contrarsi ritmicamente. Le contrazioni del cuore sono involontarie e automatiche.

**Tessuto muscolare** pag. 35 del libro di scienze

## Il sarcomero

Il sarcomero è l'unità contrattile della fibra muscolare



## PERCHE' I MUSCOLI SI CONTRAGGONO?

perchè il nostro cervello invia un segnale volontario di contrazione alla fibra muscolare. Al suo interno si trova il sarcomero. Questa unità è composta da proteine Actina e Miosina che sono dei filamenti. Quando arriva l'impulso di contrazione dal cervello i filamenti di Miosina si sovrappongono a quelli di actina. Facendo accorciare l'intero muscolo.

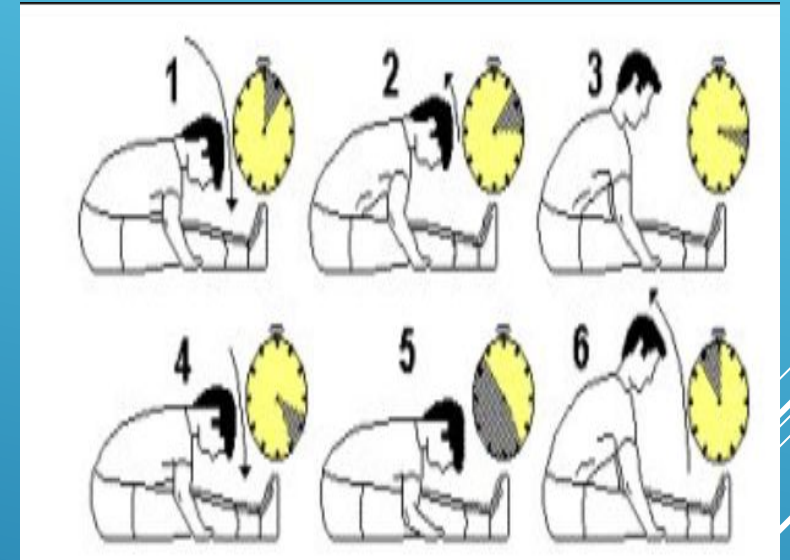
# FIBRA MUSCOLARE

- ▶ **LO STRETCHING**, DALL'INGLESE 'TO STRETCH', SIGNIFICA ALLUNGAMENTO. CONSISTE NELL'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE CHE PERMETTE DI MIGLIORARE L'ELASTICITA' DEI MUSCOLI. PRATICANDOLO IN MODO COSTANTE PERMETTE DI AUMENTARE ANCHE LA MOBILITA' ARTICOLARE.
- ▶ **LA MOBILITÀ ARTICOLARE** (DETTA ANCHE FLESSIBILITÀ) È LA CAPACITÀ DI ESEGUIRE, NEL RISPETTO DEI LIMITI FISIOLGICAMENTE IMPOSTI DALLE ARTICOLAZIONI, DAI MUSCOLI E DALLE STRUTTURE TENDINEE, TUTTI I MOVIMENTI CON LA MASSIMA AMPIEZZA E NATURALEZZA POSSIBILE.

# DEFINIZIONI

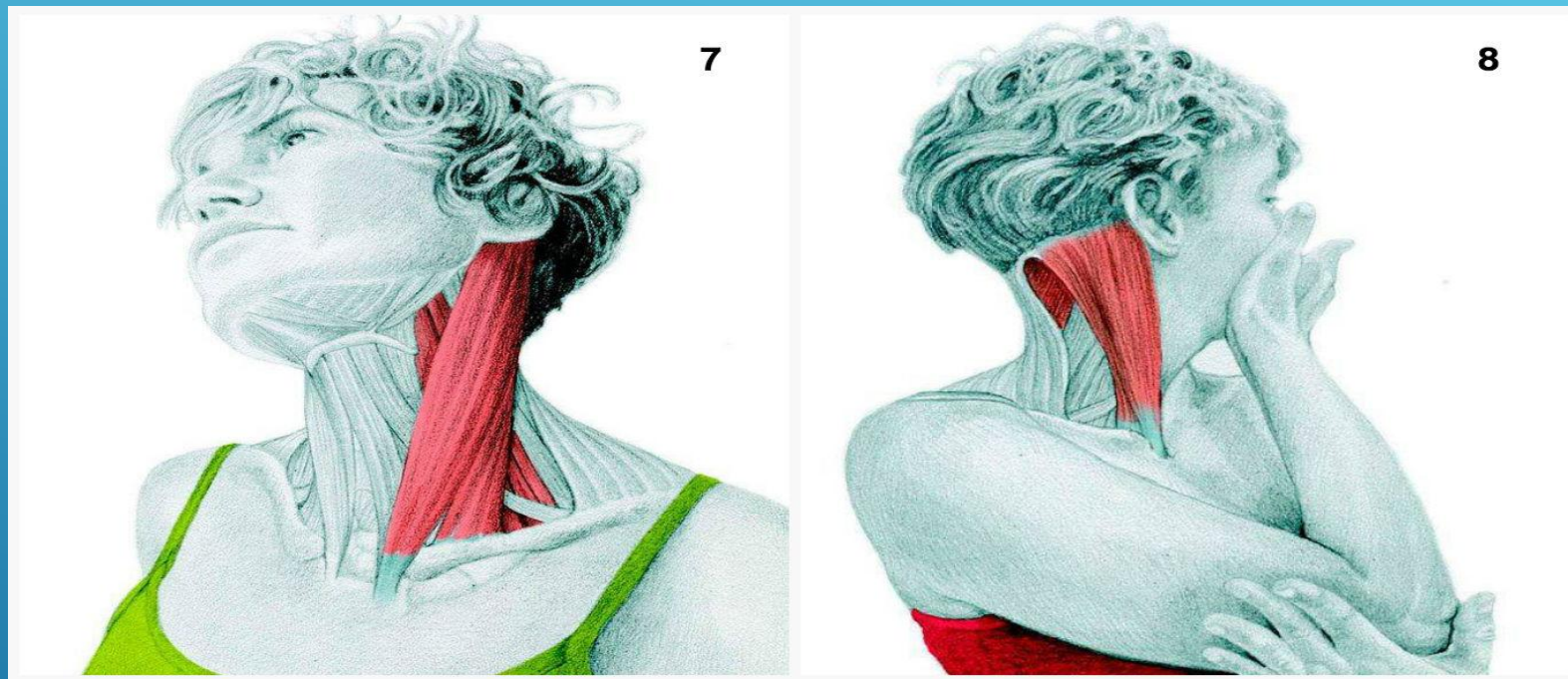
## ► MODALITA' DI ESECUZIONE

1. ANDARE IN POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO IN 6/8 SECONDI LENTAMENTE
2. MANTENERE LA POSIZIONE PER 30 SECONDI
3. RILASSARSI E TORNARE LENTAMENTE IN POSIZIONE INIZIALE 6/8 SECONDI LENTAMENTE
4. RIPROVARE L'ESERCIZIO CERCANDO DI ALLUNGARE MAGGIORMENTE IL MUSCOLO SEMPRE SENZA SENTIRE DOLORE E PORTARSI IN POSIZIONE IN 6/8 SECONDI LENTAMENTE



# STRETCHING STATICO

# ESERCIZI PER IL CAPO

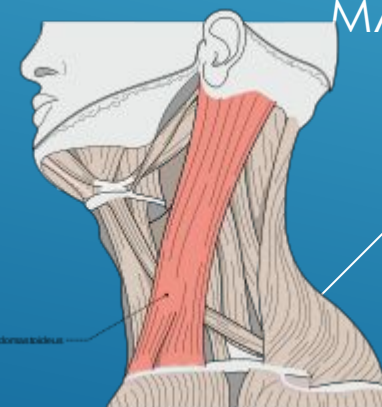


ESERCIZIO 7: FLETTI LATERALMENTE IL CAPO

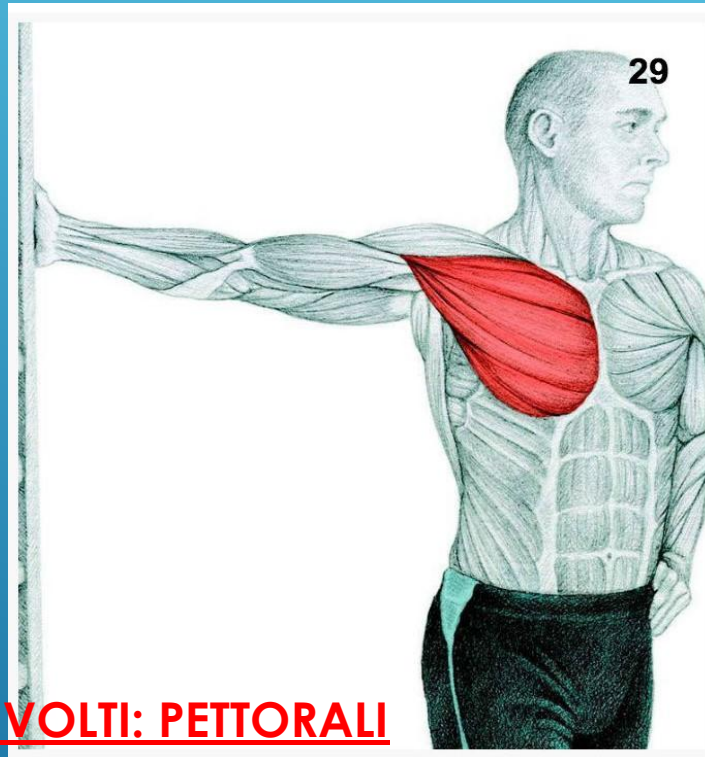
ESERCIZIO 8: RUOTA IL CAPO A DESTRA E ED ESEGUI UNA LEGGERA PRESSIONE SUL MENTO CON LA MANO

MUSCOLI COINVOLTI: **STERNOCLEIDOMASTOIDEO**

TALE MUSCOLO SI INSERISCE NELLO STERNO, NELLA CLAVICOLA E NEL MASTOIDE . LE SUE FUNZIONI SONO QUELLE DI ROTAZIONE DEL COLLO E FLESSIONE. SVOLGE ANCHE UNA FUNZIONE IMPORTANTE NELL'INSPIRAZIONE.



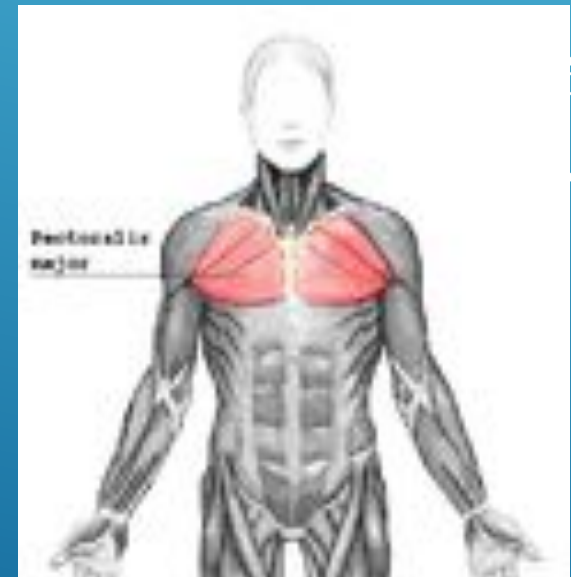
# ESERCIZI PER IL PETTO



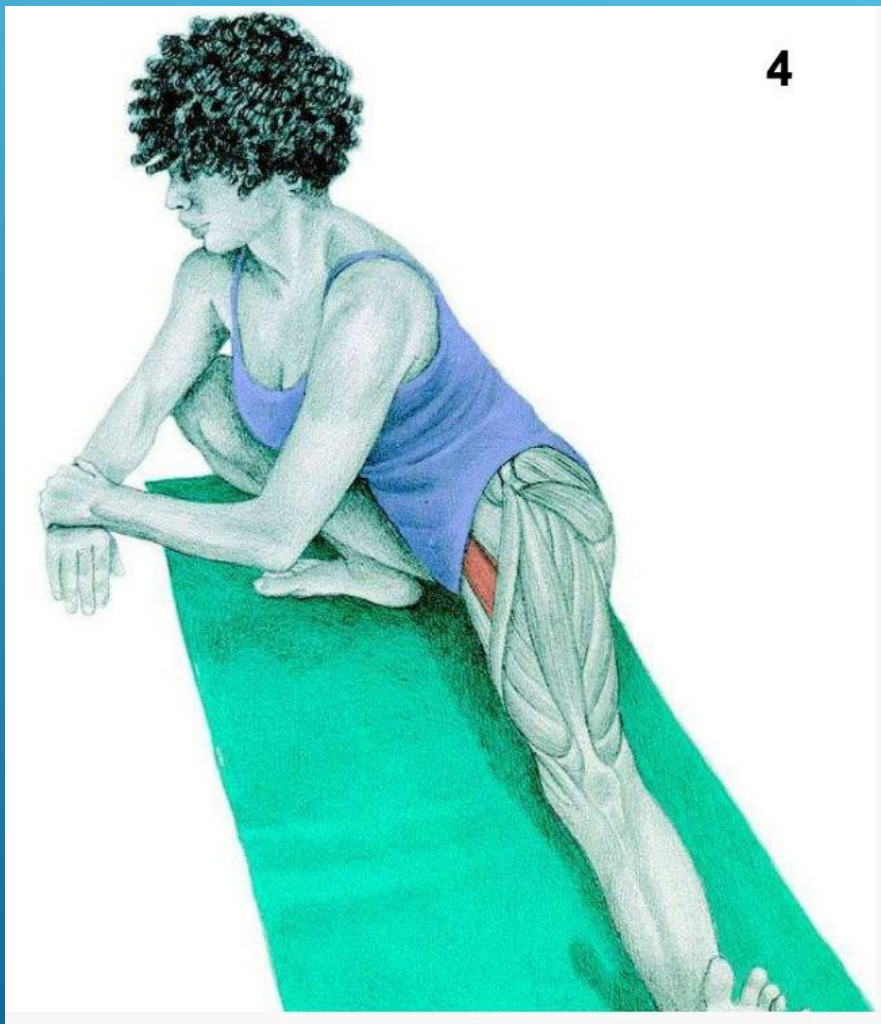
ESERCIZIO:  
APPOGGIA ALLA  
PARETE LA MANO  
SINISTRA E RUOTA IL  
BUSTO ALL'ESTERNO  
TENENDO L'ARTO  
SUPERIORE DISTESO

## MUSCOLI COINVOLTI: PETTORALI

IL GRANDE PETTORALE HA TRE CAPI D'INSERIZIONE CLAVICOLA, STERNO E ADDOME . QUESTI TRE CAI SI ISERISCONO NELL'OMERO. PER QUESTO IL GRANDE PETTORALE PORTA IN AVANTI IL BRACCIO LO RUOTA, E LO ADDUCE .QUESTO MUSCOLO E' ANCHE IMPORTANTE NELL'INSPIRAZIONE PROFONDA.



# ESERCIZI PER INTERNO COSCIA



ESERCIZIO 4.  
IN ACCOSCIATA  
COMPLETA, PORTA  
ALL'ESTERNO L'ARTO  
INFERIORE SINISTRO.  
TIENI IL PIEDE FLESSO.  
TIENI LA POSIZIONE  
PER ALCUNI SECONDI  
E POI CAMBIA LATO.

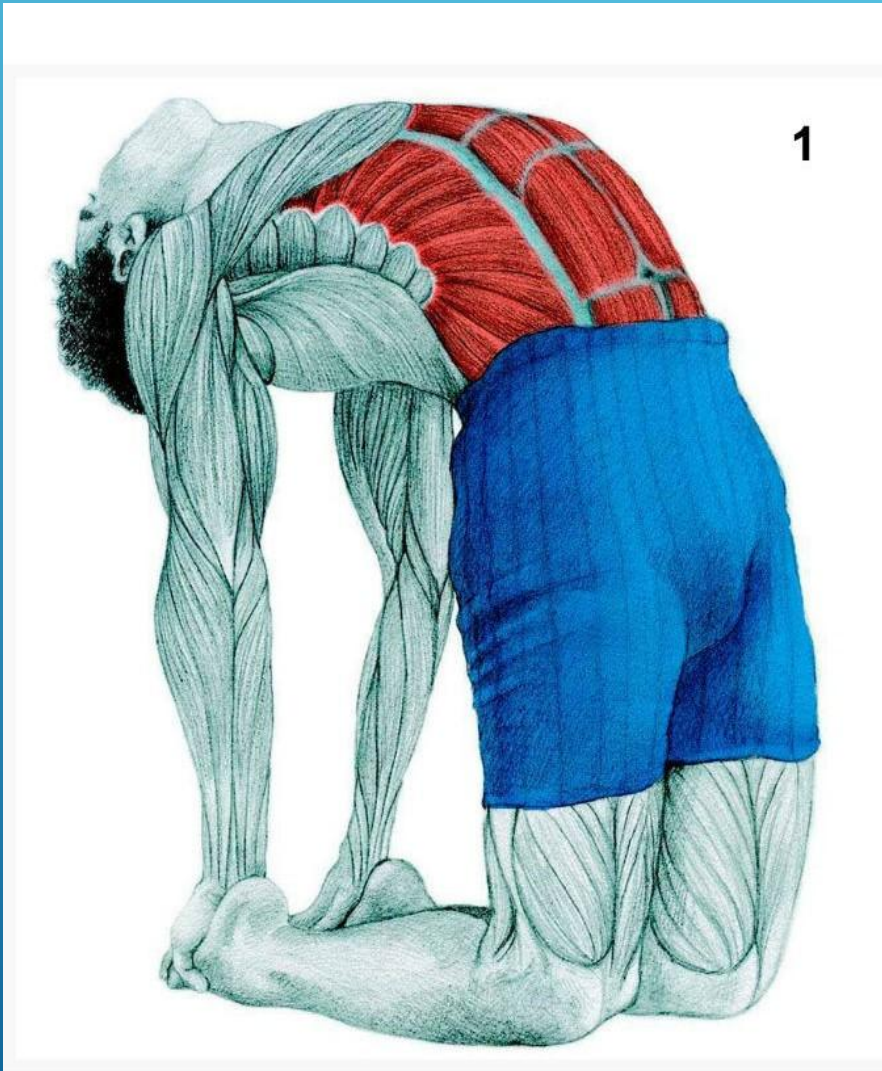


## MUSCOLI COINVOLTI: ADDUTTORI

GLI ADDUTTORI SONO DIVERSI MUSCOLI CHE SI TROVANO NELL'INTERNO COSCIA : ADDUTTORE BREVE, IL LUNGO E IL GRANDE ADDUTTORE. CI SONO ANCHE IL MUSCOLO PETTINEO E IL GRACILE. HANNO LA FUNZIONE DI ADDURRE L'ARTO INFERIORE E NE PERMETTONO L'EXTRAROTAZIONE .



# ESERCIZI PER L'ADDOME



ESERCIZIO 1 :IN GINOCCHIO, INARCA LENTAMENTE LA SCHIENA E PORTA LE MANI A TOCCARE I PIEDI

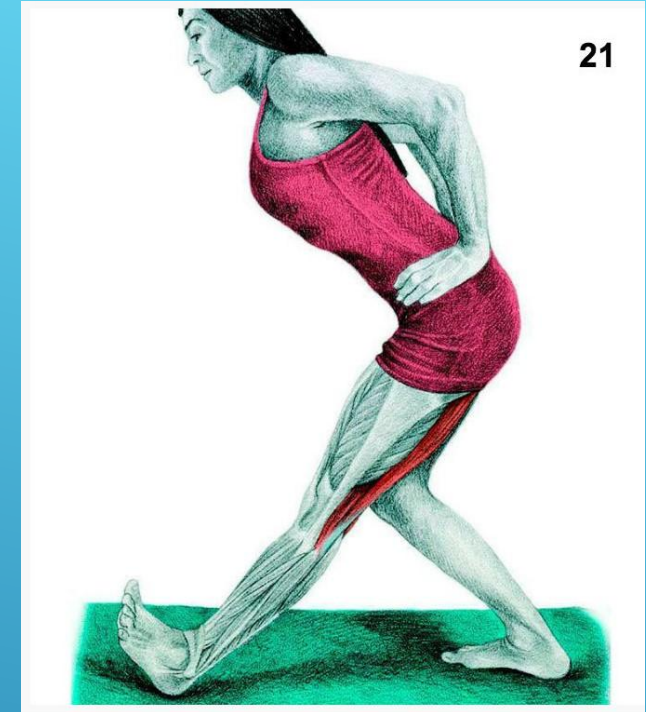
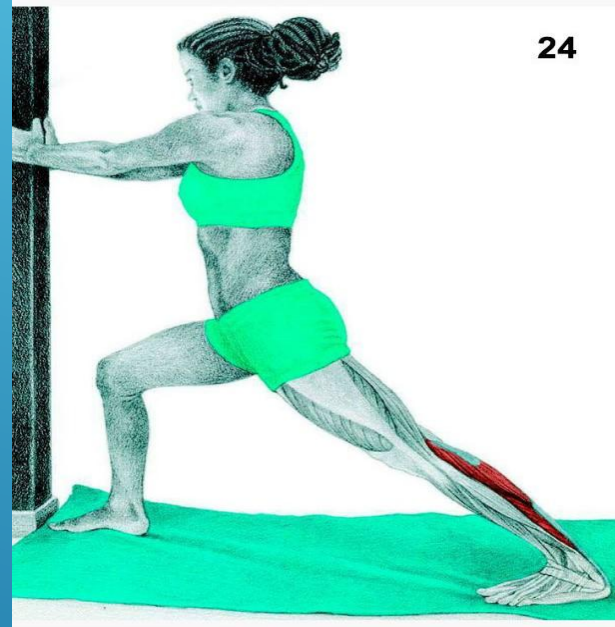
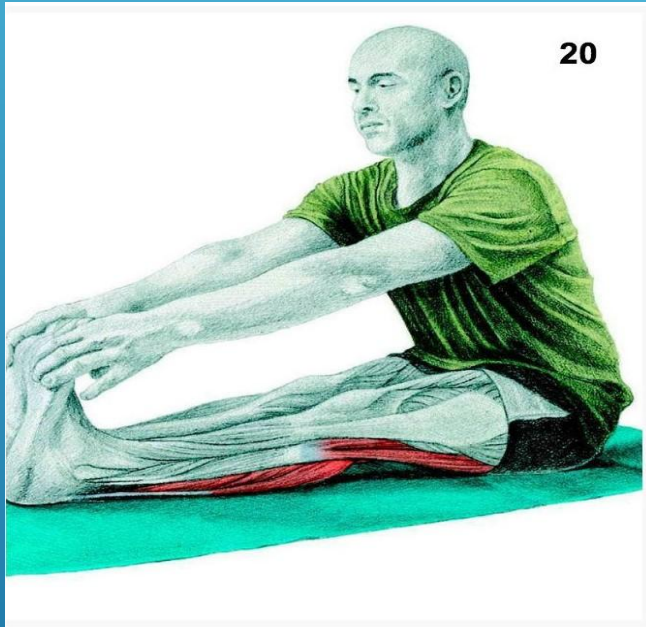


## **MUSCOLI COINVOLTI: RETTO DELL'ADDOME E ADDOMINALI OBLIQUI**

IL RETTO DELL'ADDOME E' UN MUSCOLO CHE SERVE PER L'ESPIRAZIONE E SI CONTRAE QUANDO SI PORTA IL TORACE VERSO IL BACINO, PERCHE' LE SUE INSERZIONI SONO LE ZONE COSTALI, LO STERNO E LA ZONA ISCHIO PUBICA.

ADDOMINALI OBLIQUI: SI TROVANO LATERALMENTE RISPETTO AL RETTO SI INSERISCONO SEMPRE NELLE COSTOLE E NELLA ZONA ILIACA. COLLABORA ALL'ESPIRAZIONE ABBASSANDO LE COSTOLE.

# ESERCIZI PER L'ARTO INFERIORE



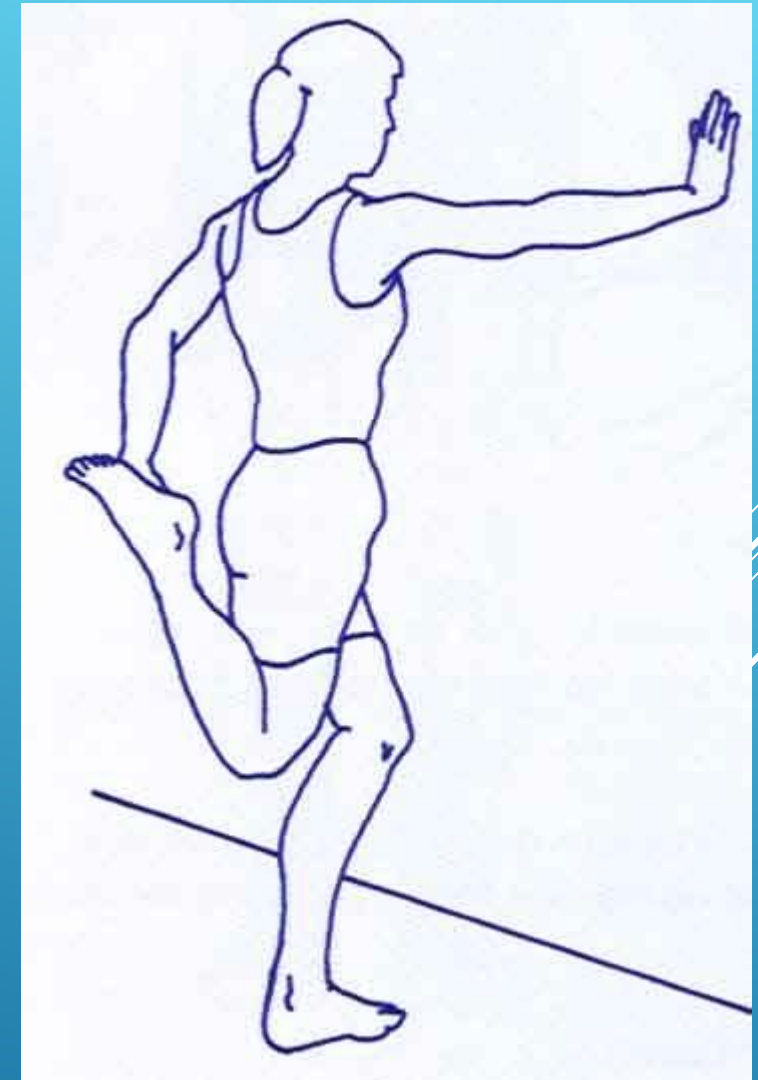
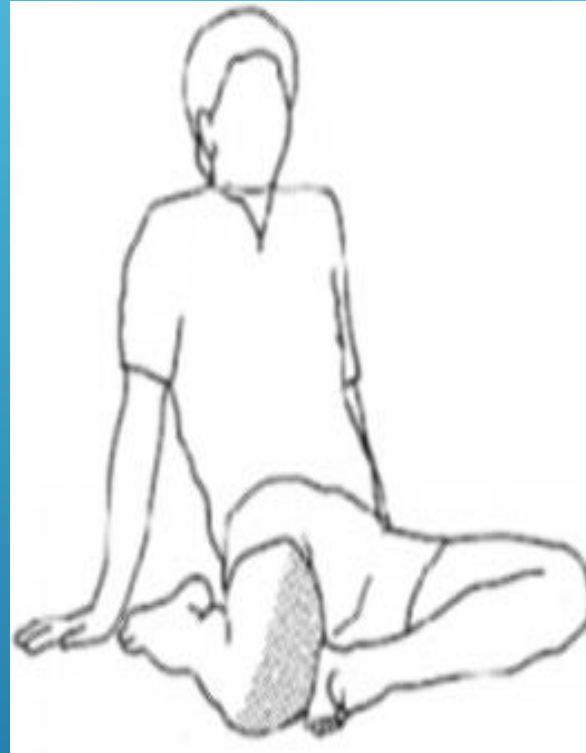
**MUSCOLI COINVOLTI:** MUSCOLI POSTERIORI DI GAMBE E COSCE.

BICIPITE FEMORALE POSTO NELLA ZONA POSTERIORE DELLA COSCIA. FLETTE L'ARTO INFERIORE.

GASTROCNEMIO E SOLEO POSTI NELLA ZONA DEL POLPACCIO.

IL GASTROCNEMIO E' UN MUSCOLO MOLTO POTENTE CHE SI INSERISCE NEL CALCAGNO ED ESTENDE IL PIEDE VERSO IL BASSO. FORNISCE LA FORZA DI REPULSIONE NECESSARIA PER CAMMINARE, CORRERE, SALTARE.

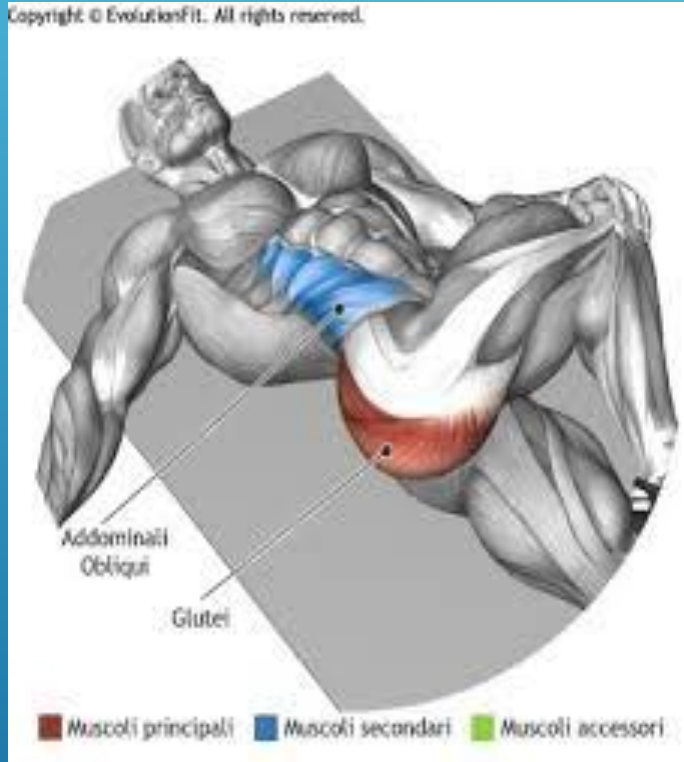
# ESERCIZI PER L'ARTO INFERIORE



## MUSCOLI COINVOLTI: QUADRICIPITE FEMORALE

IL QUADRICIPITE SI TROVA NELLA ZONA ANTERIORE DELLA COSCIA ED E' FORMATO DA QUATTRO VASTI: LATERALE, MEDIALE E INTERMEDIO OLTRE AL RETTO FEMORALE . ESSO ESTENDE L'ARTO INFERIORE

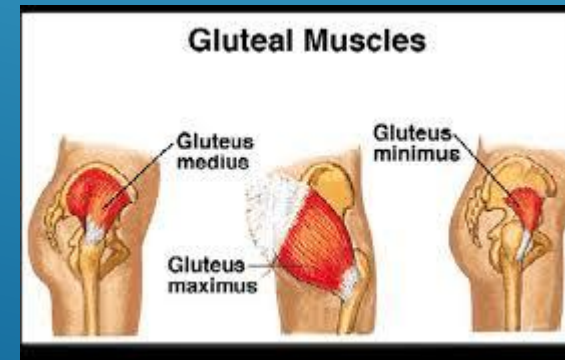
# ESERCIZI PER L'ARTO INFERIORE



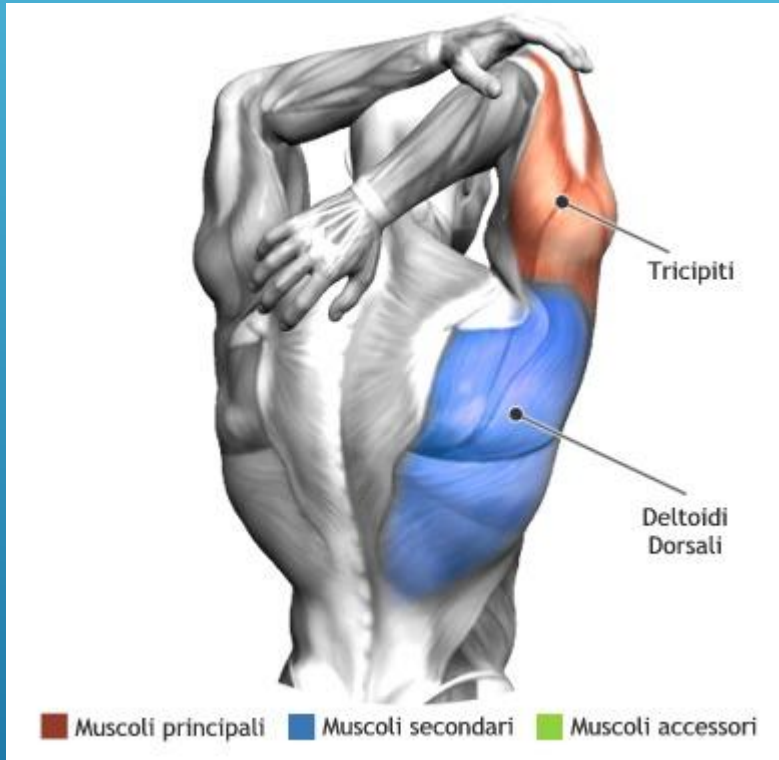
## MUSCOLI COINVOLTI: GLUTEI

I GLUTEI SONO NELLA PARTE POSTERIORE DELLA COSCIA . ESSI SONO TRE MUSCOLI DISPOSTI UNO SOPRA L'ALTRO: GRANDE, MEDIO E PICCOLO.

LA LORO FUNZIONE E' FONDAMENTALE PER LA DEAMBULAZIONE E PER IL MANTENIMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE IN POSIZIONE ERETTA. SI INSERISCONO INFATTI SIA ALLA COLONNA CHE ALLE OSSA DEL BACINO.

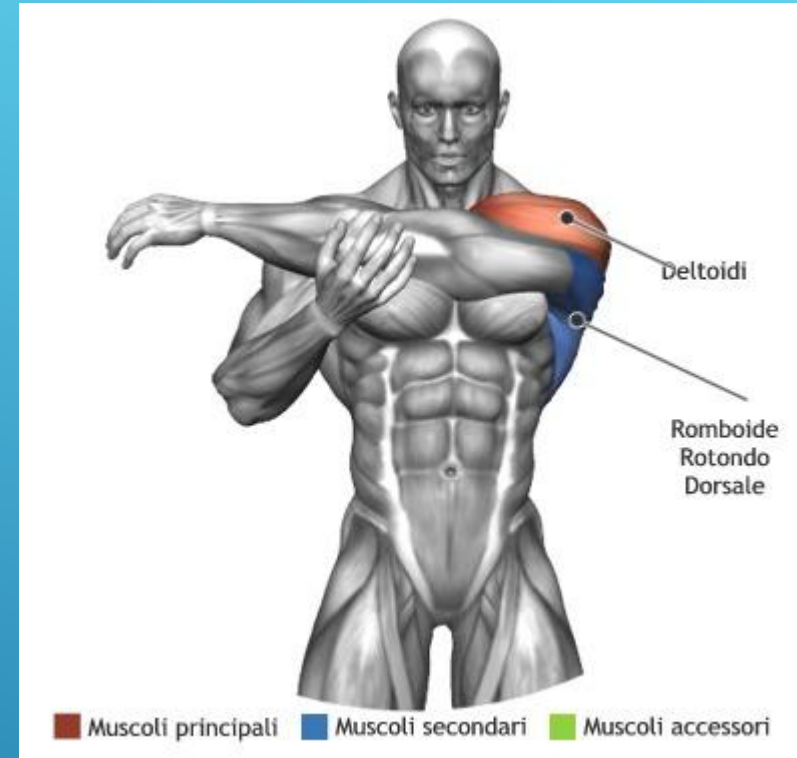


# ESERCIZI PER L'ARTO SUPERIORE



## MUSCOLI COINVOLTI: TRICIPITE

IL TRICIPITE POSTO NELLA PARTE POSTERIORE DEL BRACCIO E' IL MUSCOLO ESTENSORE DELL'AVAMBRACCIO.



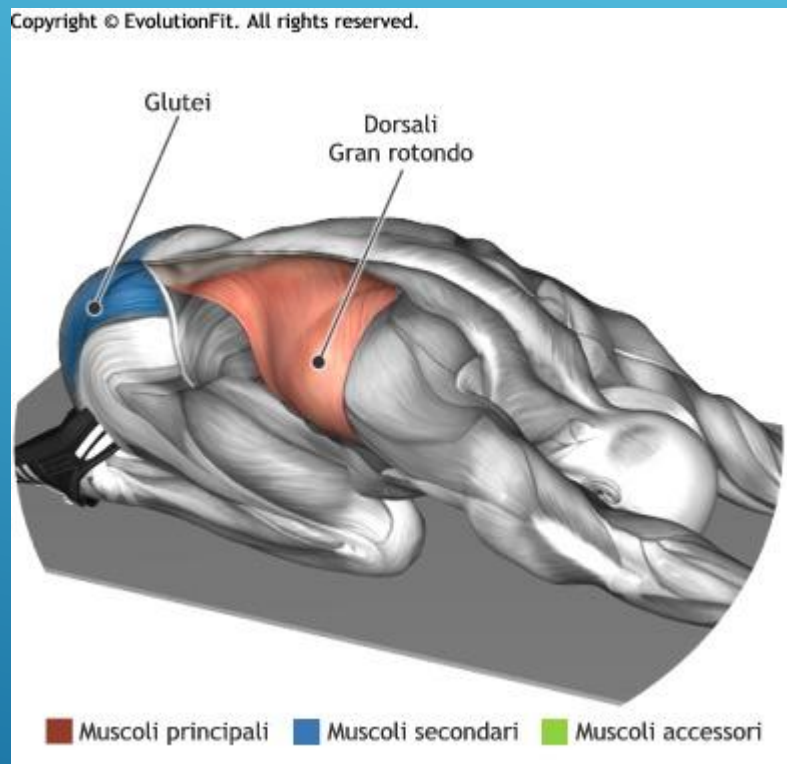
## MUSCOLI COINVOLTI: DELTOIDE

IL DELTOIDE E' IL MUSCOLO DELLA SPALLA HA COME INSERZIONI L'OMERO, LA SCAPOLA E L'ACROMION. HA QUESTO NOME PERCHE' SOMIGLIA ALLA LETTERA GRECA DELTA

$\Delta\delta$

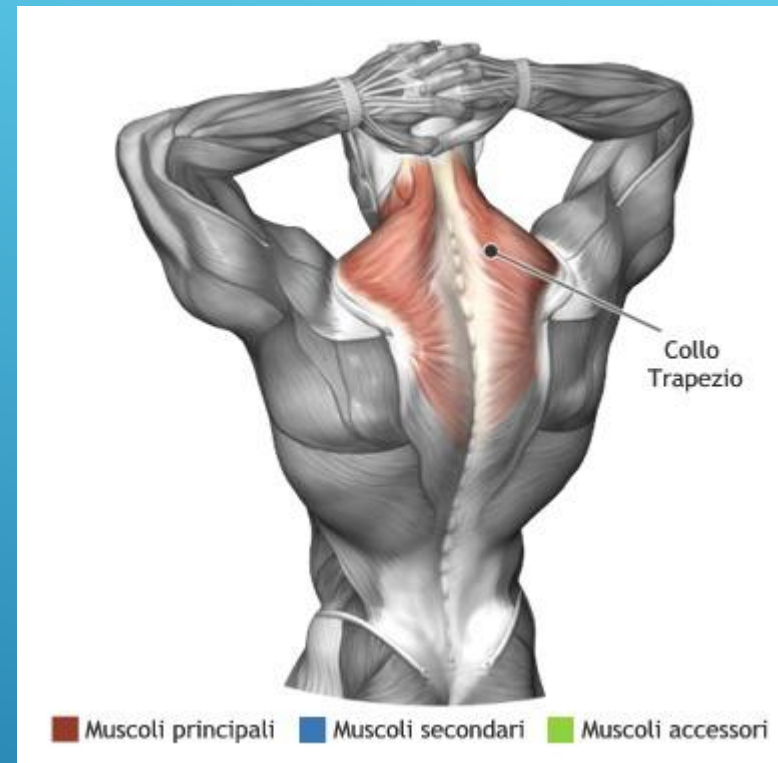
# ESERCIZI PER LA SCHIENA

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



## MUSCOLI COINVOLTI: DORSALI

MUSCOLO POSTERIORE DELLA SCHIENA E' IL PIU' VASTO DEL CORPO UMANO. RUOTA IL BRACCIO ALL'INDIETRO.



## MUSCOLI COINVOLTI: TRAPEZIO

MUSCOLI POSTERIORI DELLA SCHIENA E DEL COLLO

MUOVONO LA TESTA ALL'INDIETRO E LATERALMENTE E ALZANO LE SPALLE.

# COMPITO: LEZIONE DI STRETCHING



- PREPARA DUE O TRE ESERCIZI DI STRETCHING PER CIASCUN DISTRETTO.
- ESPONI ALLA CLASSE LE ISTRUZIONI PER ESEGUIRLO
- DIMOSTRA ALLA CLASSE COME ESEGUIRLO
- INDICA ALLA CLASSE I MUSCOLI COINVOLTI E LE LORO CARATTERISTICHE