

Sommario

Presentazione - di Paolo Evangelista	5
Introduzione -di Andrea Biasci	7
Prefazione	9
Capitolo 1 - Teoria di base e analisi del movimento per il tronco e l'arto inferiore.....	13
<i>Teoria di base in pillole: anatomia dell'apparato locomotore</i>	<i>14</i>
<i>Teoria di base in pillole: fisiologia muscolare</i>	<i>16</i>
<i>Biomeccanica applicata: concetti fondamentali.....</i>	<i>18</i>
Lessico specifico, piani e movimenti articolari.....	18
I movimenti di colonna e bacino in palestra	22
Articolazioni a tre gradi di libertà in palestra: l'anca	24
Articolazioni a due gradi di libertà in palestra: il ginocchio	25
Articolazioni a un grado di libertà in palestra: la caviglia	26
Analisi del movimento per il tronco e l'arto inferiore: i primi passi	27
Metodiche di analisi cinesiologica	28
Un caso semplice: il crunch	31
Un caso complesso: l'AB Wheel	33
Un caso semplice: il Leg Curl	36
Un caso complesso: lo Step-up.....	38
<i>Bibliografia del capitolo</i>	<i>45</i>
Capitolo 2 - Allenare il tronco e gli addominali in palestra	47
<i>Anatomia funzionale del rachide</i>	<i>48</i>
Allineamento fisiologico del rachide e alterazioni comuni	53
<i>Anatomia funzionale dell'articolazione sacro-iliaca.....</i>	<i>59</i>
<i>I muscoli della colonna: cenni di anatomia funzionale</i>	<i>64</i>



<i>Biomeccanica applicata del rachide</i>	67
Hyperextension e rinforzo degli erettori spinali in palestra	72
<i>Ernie e protrusioni discali in palestra</i>	74
La genesi di un'ernia e di una protrusione discale	74
Indicazioni di buon senso in palestra	78
<i>I muscoli dell'addome: cenni di anatomia funzionale</i>	81
Addominali ed equilibrio del bacino	86
<i>Addominali in palestra: gli esercizi generalmente proposti</i>	88
<i>Addominali per la pancia?</i>	89
<i>Addominali alti e bassi?</i>	92
<i>Ileopsoas questo sconosciuto</i>	97
Ileopsoas ed esercizi per gli addominali	99
<i>Addominali vs flessori dell'anca</i>	101
<i>Addominali: dubbi sparsi</i>	106
Crunch: retto vs obliqui	106
Per chi ha mal di schiena?	108
Crunch: dove posiziono le mani?	108
Crunch vs Sit-up	110
Side Bending per il giro vita?	113
<i>Le Torsioni del busto fanno bene?</i>	115
<i>Addominali: alleniamoli nel verso giusto</i>	119
Quante volte a settimana?	123
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message</i>	124
Crunch	124
Reverse Crunch	126
Sit-up	128
Crunch Incrociati	128
Reverse Crunch Incrociati	130
Plank	131
Side Plank	132
AB Wheel	133
Leg raise	134
Flessioni d'anca da supino (progressione per il trasverso dell'addome)	135
<i>Bibliografia del capitolo</i>	138
Capitolo 3 - Allenare le gambe in palestra	143
<i>Anatomia funzionale dell'anca</i>	143
I muscoli dell'anca: non solo glutei, interno ed esterno coscia	147
<i>Anatomia funzionale del ginocchio</i>	149
I muscoli del ginocchio in palestra: quadricipite e "femorali"	153



<i>Anatomia funzionale della caviglia</i>	156
I muscoli della caviglia in palestra: i polpacci	157
<i>Gambe in palestra: gli esercizi generalmente proposti</i>	158
<i>I glutei in palestra: come li alleno?</i>	159
I glutei nello sport	161
Glutei nello sport vs glutei in palestra	162
Gli esercizi ideali	164
<i>Glutei e postura</i>	166
Mobilizzare la lordosi lombare: cenni teorici ed esercizi	168
<i>Glutei in palestra: considerazioni anatomo-biomeccaniche</i>	171
Punto 1: considerazioni anatomiche	171
Punto 2: considerazioni fisiologiche e biomeccaniche	172
La situazione attuale in palestra: gli esercizi ideali e i motivi delle divergenze	172
<i>Glutei in letteratura: la corretta interpretazione degli studi</i>	174
Esercizi per i glutei: ultime considerazioni	179
<i>Hip Thrust: analisi biomeccanica e considerazioni pratiche</i>	181
<i>Interno ed esterno coscia in palestra</i>	184
<i>Esterno coscia: sindrome del piriforme e aspetti disfunzionali</i>	190
<i>Step-up e Affondi: valgo dinamico e prevenzione delle disfunzioni</i>	194
<i>Affondi: con manubri o bilanciere?</i>	199
<i>Affondi in avanti, inversi o in camminata? Analisi di uno studio</i>	203
Lo studio di Park et al del 2016	203
Discussione: sfondi teorici	205
Discussione: quale Affondo scegliere?	206
<i>Lo Squat: pillole per una corretta esecuzione in palestra</i>	207
Quanto vado giù?	208
Squat e individualità anatomica: alcune importanti precisazioni	215
Le punte dei piedi nello Squat	219
“Schiena dritta e ginocchia dietro le punte dei piedi”	221
Lo Squat al Multipower	222
Squat e mobilità delle spalle	224
Il rialzo dietro i talloni nello Squat e la mobilità di caviglia	226
Squat e reclutamento muscolare: cosa dice la letteratura	232
<i>Lo Stacco in palestra: un approccio razionale</i>	235
Stacco vs Squat: cosa cambia?	236
Lo Stacco è per le gambe o per la schiena?	237
Stacco da terra classico: apprendimento, esecuzione ed errori da non fare	238
Stacco classico vs Stacco Sumo	243
Lo Stacco nel fitness: alcune considerazioni importanti	245
<i>La flessione del tronco in avanti: analisi biomeccanica</i>	246
Ischiocrurali corti: allenamento, stretching specifico e aspetti disfunzionali	253



<i>“Hai mal di schiena? Fai la Pressa!”</i>	255
<i>Leg Extension, Leg Curl e salute del ginocchio</i>	260
Piccolo vademecum per la riabilitazione del LCA in palestra.....	265
Leg Extension e reclutamento selettivo del quadricipite.....	272
<i>Polpacci: qualche piccola considerazione</i>	274
<i>Le esecuzioni ottimali: take home message</i>	278
Squat	278
Affondo	283
Squat Bulgaro	287
Stacco	288
Step-up.....	290
Hack Squat	292
Pressa	294
Hip Thrust e Ponte	296
Leg Extension.....	299
Stacco a gambe tese e Hyperextension	300
Leg Curl	303
Calf.....	305
<i>Bibliografia del capitolo</i>	308
Conclusioni	313
Ringraziamenti	315
Sommario	317

