

Indice delle aree muscolari

41 Muscoli del viso

- 42 Massetere
- 44 Temporale
- 46 Pterigoideo esterno
- 48 Pterigoideo interno

51 Muscoli del collo

- 52 Cervicali posteriori
- 57 Suboccipitali
- 60 Scaleni anteriore e medio
- 62 Scaleno posteriore
- 64 Sternocleidomastoideo
- 68 Trapezio
- 72 Sottoioidei

137 Muscoli del tronco

- 138 Erettori della colonna
- 142 Quadrato dei lombi
- 144 Retto dell'addome
- 146 Larghi dell'addome
- 150 Diaframma toracoaddominale
- 152 Pavimento pelvico

155 Muscoli dell'anca

- 156 Ileoipoas
- 158 Glutei
- 160 Tensore della fascia lata
- 162 Extrarotatori del femore
- 164 Adduttori della coscia

169 Muscoli della coscia

- 170 Quadricipite femorale
- 172 Sartorio
- 174 Estensori della coscia

75 Muscoli della spalla

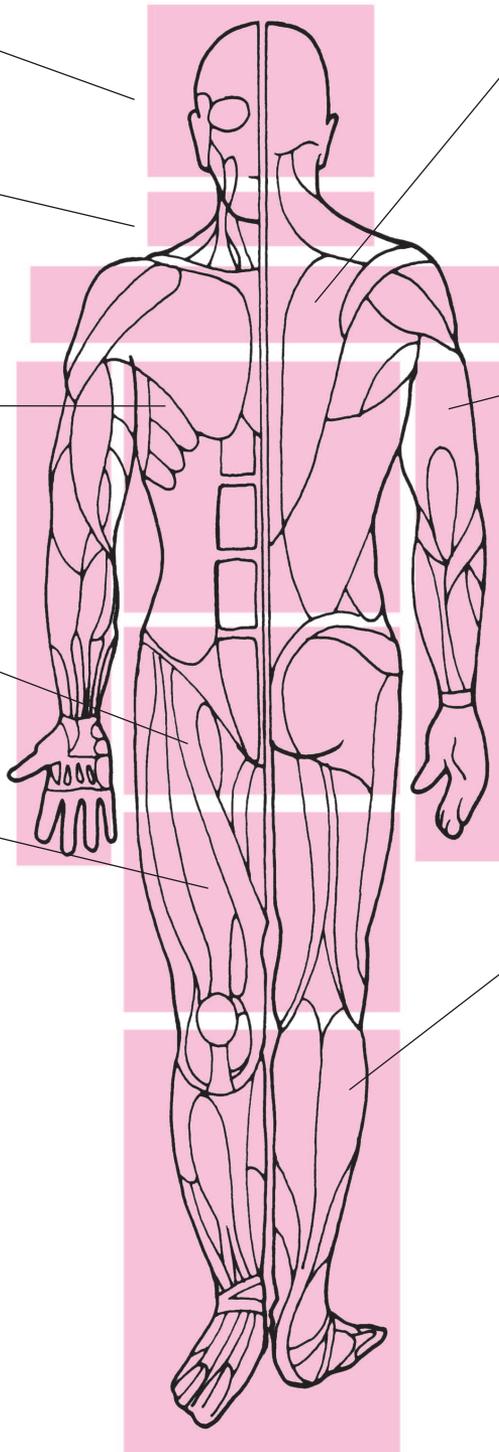
- 76 Sovraspinato
- 78 Infraspinato
- 80 Piccolo rotondo
- 82 Deltoidi
- 84 Sottoscapolare
- 86 Grande rotondo
- 88 Gran dorsale
- 90 Piccolo pettorale
- 92 Grande pettorale
- 94 Romboidi
- 96 Elevatore della scapola
- 98 Dentato anteriore

101 Muscoli del braccio e dell'avambraccio

- 102 Bicipite brachiale
- 104 Corabrachiale
- 106 Brachiale
- 108 Brachioradiale
- 110 Tricipite brachiale
- 112 Pronatore rotondo
- 114 Flessore radiale del carpo
- 116 Flessore ulnare del carpo
- 118 Palmare lungo
- 120 Flessori delle dita
- 122 Flessore lungo del pollice
- 124 Estensore delle dita
- 126 Estensore ulnare del carpo
- 128 Supinatore
- 130 Estensore lungo del pollice
- 132 Abduttore lungo del pollice
- 134 Estensori radiali del carpo

179 Muscoli della gamba e del piede

- 180 Tricipiti della sura
- 182 Tibiale posteriore
- 184 Tibiale anteriore
- 186 Peronieri
- 188 Estensori delle dita
- 190 Flessori delle dita
- 194 Adduttore dell'alluce
- 196 Abduttore dell'alluce
- 198 Abduttore del quinto dito
- 200 Lombricali
- 202 Interossei



Guida alla lettura

INTRODUZIONE

LA FISIOLOGIA

Il muscolo: struttura e funzione

LA CLINICA

La retrazione muscolare e le applicazioni cliniche dello stretching

LA TECNICA

Modalità di esecuzione degli esercizi

Rapporti intersegmentari e movimenti

33

34

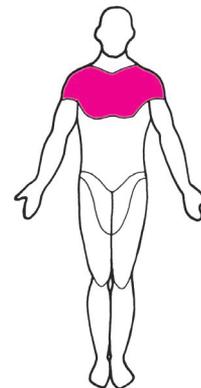
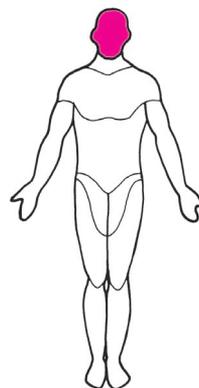
38

MUSCOLI DEL VISO

41

MUSCOLI DELLA SPALLA

75

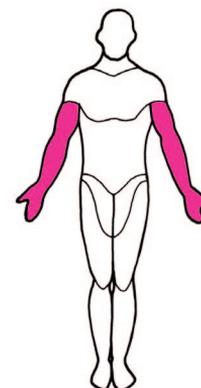
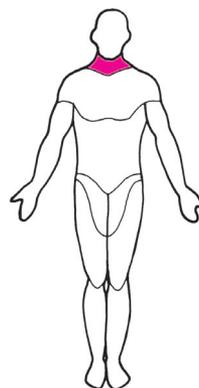


MUSCOLI DEL VISO

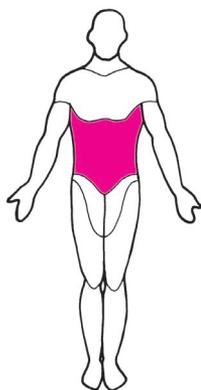
51

MUSCOLI DEL BRACCIO E DELL'AVAMBRACCIO

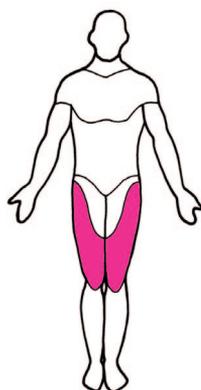
101



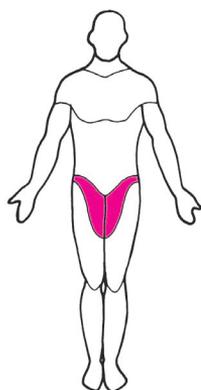
MUSCOLI DEL TRONCO 137



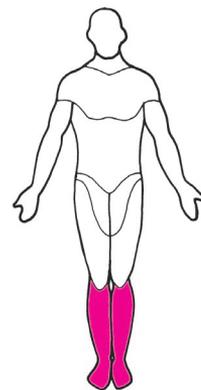
MUSCOLI DELLA COSCIA 169



MUSCOLI DELL'ANCA 155



**MUSCOLI DELLA GAMBA
E DEL PIEDE 179**



LE APPLICAZIONI

205

Posture	206
Schede tecniche per atleti	208
Schede tecniche per musicisti	219
Lo stretching dei meridiani	229
Appendice bibliografica	245
Indice	247

Indice

INTRODUZIONE

- IX** Presentazione di G. Miserocchi
- XI** Perché un altro libro sullo stretching?
- XIII** Questo libro

LA FISIOLOGIA

- 2** **Il muscolo: struttura e funzione**
- 3** Struttura del muscolo striato
- 3** La contrazione muscolare
- 4** Il controllo riflesso della contrazione
- 4** Facilitazione e inibizione
- 4** I recettori muscolari
- 4** I fusi neuromuscolari
- 5** Gli organi tendinei di Golgi
- 5** Terminazioni libere
- 6** Il controllo sovraspinale dei motoneuroni
- 6** Il sistema piramidale
- 7** Il sistema extrapiramidale
- 8** Il cervelletto

LA CLINICA

- 12** **La retrazione muscolare e le applicazioni cliniche dello stretching**
- 12** Le retrazioni 'funzionali'
- 14** Il ruolo posturale del diaframma
- 14** Il ruolo posturale dell'articolazione temporomandibolare (ATM)
- 16** I danni del body building
- 16** Le retrazioni postraumatiche: stretching e riabilitazione
- 18** Stretching e prevenzione degli infortuni sportivi
- 19** Stretching e allenamento sportivo
- 20** Stretching e musica
- 20** Lo stretching nella terapia dei trigger points
- 23** Effetti psicologici dello stretching

LA TECNICA

- 34** **Modalità di esecuzione degli esercizi**
- 34** La funzione della respirazione
- 35** La tecnica
- 35** La tecnica assistita
- 36** La facilitazione neuromuscolare

- 38** **Rapporti intersegmentari e movimenti**
- 38** Rapporti tra capo e tronco
- 38** Rapporti tra tronco e arti superiori
- 38** Rapporti tra braccio e avambraccio
- 38** Rapporti tra avambraccio e mano
- 38** Bacino
- 38** Rapporti tra tronco e arti inferiori
- 38** Rapporti tra coscia e gamba
- 38** Rapporti tra piede e gamba
- 38** Altri termini usati e abbreviazioni

- 41 Muscoli del viso**
42 Massetere
44 Temporale
46 Pterigoideo esterno
48 Pterigoideo interno
- 51 Muscoli del collo**
52 Cervicali posteriori
53 *Splenio del capo*
53 *Splenio del collo*
54 *Lunghissimo del collo*
54 *Lunghissimo del capo*
54 *Spinale del collo*
54 *Spinale del capo*
54 *Semispinale del collo*
54 *Semispinale del capo*
55 *Multifido*
55 *Rotatori*
56 *Interspinali del collo*
56 *Intertrasversari posteriori del collo*
57 Suboccipitali
57 *Retto maggiore posteriore del capo*
57 *Retto minore posteriore del capo*
57 *Obliquo superiore del capo*
57 *Obliquo inferiore del capo*
60 Scaleni anteriore e medio
62 Scaleno posteriore
64 Sternocleidomastoideo
68 Trapezio
72 Sottoioidei
72 *Sternoioideo*
72 *Sternotiroideo*
72 *Tiroideo*
72 *Omoioideo*
- 75 Muscoli della spalla**
76 Sovraspinato
78 Infraspinato
80 Piccolo rotondo
82 Deltoidi
84 Sottoscapolare
86 Grande rotondo
88 Gran dorsale
90 Piccolo pettorale
92 Grande pettorale
94 Romboidi
94 *Grande romboide*
94 *Piccolo romboide*
96 Elevatore della scapola
98 Dentato anteriore
- 101 Muscoli del braccio e dell'avambraccio**
102 Bicipite brachiale
104 Coracobrachiale
106 Brachiale
108 Brachioradiale
110 Tricipite brachiale
112 Pronatore rotondo
114 Flessore radiale del carpo
116 Flessore ulnare del carpo
118 Palmare lungo
120 Flessori delle dita
120 *Flessore superficiale delle dita*
120 *Flessore profondo delle dita*
122 Flessore lungo del pollice
124 Estensore delle dita
126 Estensore ulnare del carpo
128 Supinatore
130 Estensore lungo del pollice
132 Abduttore lungo del pollice
134 Estensori radiali del carpo
134 *Estensore radiale lungo del carpo*
134 *Estensore radiale breve del carpo*

137 Muscoli del tronco

- 138 Erettori della colonna
- 138 *Ileocostale dei lombi*
- 138 *Ileocostale del dorso*
- 138 *Lunghissimo del dorso*
- 138 *Spinale del dorso*
- 138 *Semispinale del dorso*
- 138 *Multifido*
- 138 *Rotatori*
- 138 *Interspinali*
- 138 *Intertrasversari dei lombi*
- 142 Quadrato dei lombi
- 144 Retto dell'addome
- 146 *Larghi dell'addome*
- 146 *Trasverso dell'addome*
- 147 *Obliquo interno dell'addome*
- 148 *Obliquo esterno dell'addome*
- 150 Diaframma toracoaddominale
- 152 Pavimento pelvico

155 Muscoli dell'anca

- 156 Ileoasoas
- 158 Glutei
- 158 *Grande gluteo*
- 158 *Medio gluteo*
- 158 *Piccolo gluteo*
- 160 Tensore della fascia lata
- 162 Extrarotatori del femore
- 162 *Piriforme*
- 162 *Quadrato del femore*
- 162 *Otturatori interno ed esterno*
- 164 Adduttori della coscia
- 164 *Pettineo*
- 164 *Gracile*
- 164 *Adduttore lungo*
- 164 *Adduttore breve*
- 164 *Grande adduttore*
- 164 *Adduttore minimo*

169 Muscoli della coscia

- 170 Quadricipite femorale
- 172 Sartorio
- 174 Estensori della coscia
- 174 *Bicipite femorale*
- 175 *Semitendinoso*
- 175 *Semimembranoso*

179 Muscoli della gamba e del piede

- 180 Tricipite della sura
- 180 *Gastrocnemio*
- 180 *Soleo*
- 182 Tibiale posteriore
- 184 Tibiale anteriore
- 186 Peronieri
- 186 *Peroniero lungo*
- 186 *Peroniero breve*
- 188 Estensori delle dita
- 188 *Estensore lungo delle dita*
- 188 *Estensore lungo dell'alluce*
- 188 *Estensore breve delle dita*
- 190 Flessori delle dita
- 190 *Flessore lungo delle dita*
- 190 *Flessore lungo dell'alluce*
- 190 *Flessore breve delle dita*
- 190 *Flessore breve dell'alluce*
- 190 *Flessore breve del quinto dito*
- 194 Adduttore dell'alluce
- 196 Abduttore dell'alluce
- 198 Abduttore del quinto dito
- 200 Lombricali
- 202 Interassei
- 202 *Interassei plantari*
- 202 *Interassei dorsali*

LE APPLICAZIONI

206 Posture

- 207 La posizione quadrupedica (*bend over*)
- 207 La posizione "a squadra contro il muro"

208 Schede tecniche per atleti

- 209 Pallavolo
- 209 Pallacanestro
- 210 Tennis
- 210 Nuoto
- 211 Sci alpino
- 211 Sci di fondo
- 212 Scherma giapponese (kenjutsu e kendo)
- 213 Scherma
- 213 Calcio
- 214 Karaté
- 214 Ciclismo
- 215 Jogging-corsa
- 216 Tiro con l'arco
- 216 Aikido
- 217 Hockey su ghiaccio
- 218 Baseball

219 Schede tecniche per musicisti

- 220 Canto
- 221 Chitarra classica
- 222 Chitarra e basso elettrici
- 223 Flauto traverso
- 224 Pianoforte e tastiere in genere
- 225 Violino e viola
- 226 Violoncello e viola da gamba
- 226 Arpa
- 227 Percussioni
- 228 Appendice

229 Lo stretching dei meridiani

- 229 La revisione anatomica
- 230 Indicazioni cliniche
- 230 Meridiani e catene miotensive
- 232 Polmone
- 233 Grosso Intestino
- 234 Stomaco
- 235 Milza
- 236 Cuore
- 237 Intestino Tenue
- 238 Vescica
- 239 Rene
- 240 Maestro del Cuore
- 241 Triplice Riscaldatore
- 242 Vescica Biliare
- 243 Fegato

245 Appendice bibliografica