

# **GINNASTICA**

# **ADDOMINALE**

**Prof. Francesco Iorio**

Dottore in Scienze Motorie e Sportive

Osteopata D.O. m ROI

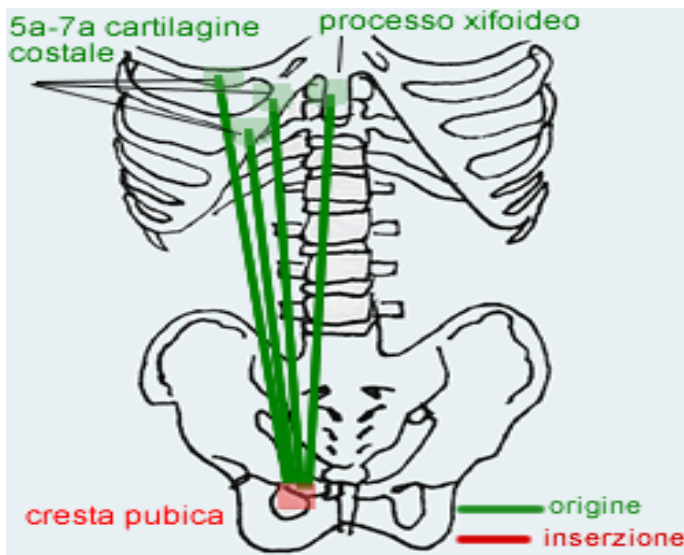
# FUNZIONI MUSCOLI ADDOMINALI

- Statica
- Cinetica: mobilizzano il torace sul bacino e viceversa
- Contengono i visceri
- Espirazione
- Sostengono il rachide (antagonisti degli erettori del rachide)

# MUSCOLI ADDOMINALI

-Retti dell'addome (faccia esterna della cartilagine di **k5-k7** - xifoide – pube)

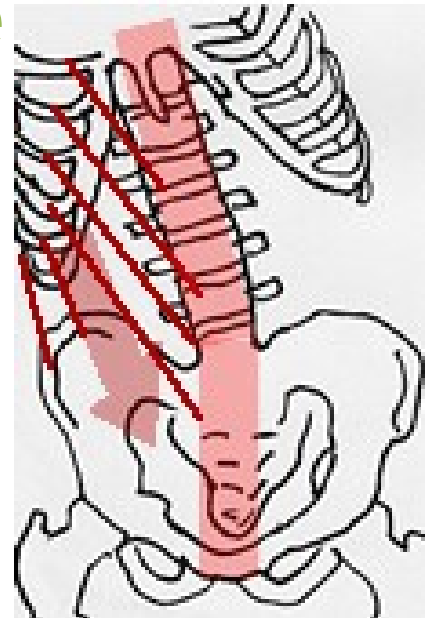
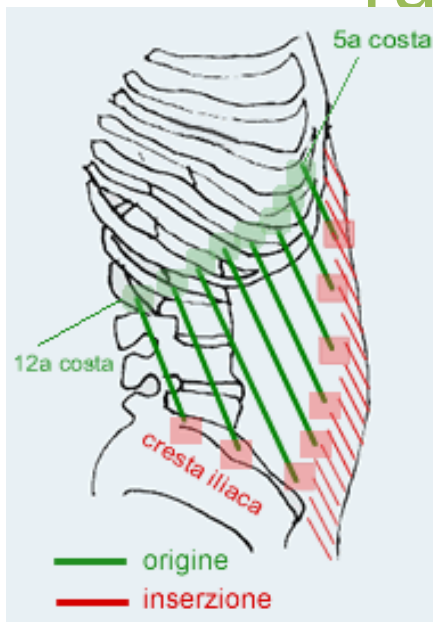
Flettono il torace sulla pelvi – abbassano le coste – retroversori del bacino – riducono la lordosi lombare – sinergici nella flessione laterale



# MUSCOLI ADDOMINALI

- Obliquo esterno ( faccia esterna di k5-k12 – aponeurosi , ultimi due fasci sul margine esterno della cresta iliaca)

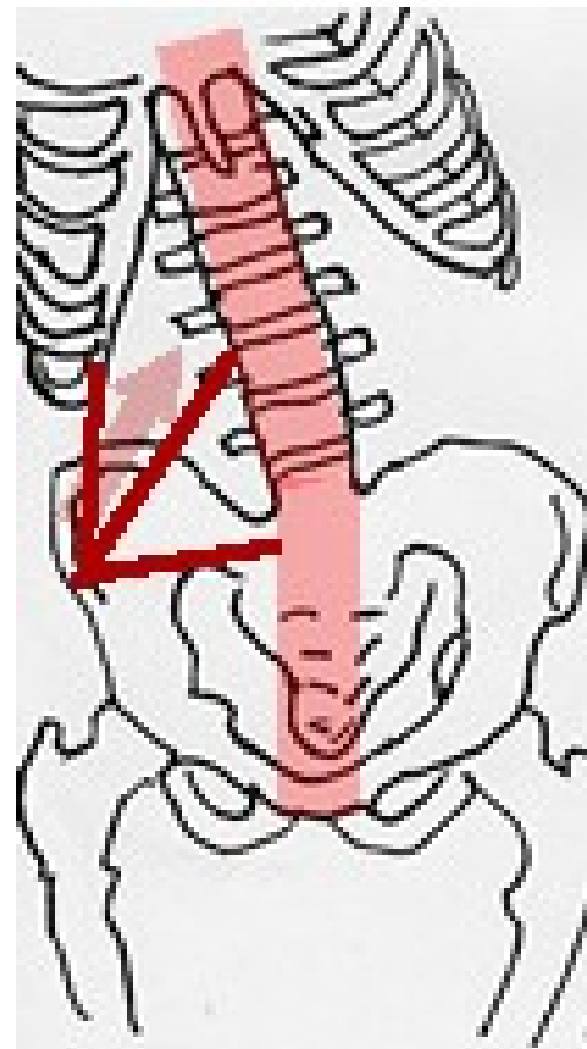
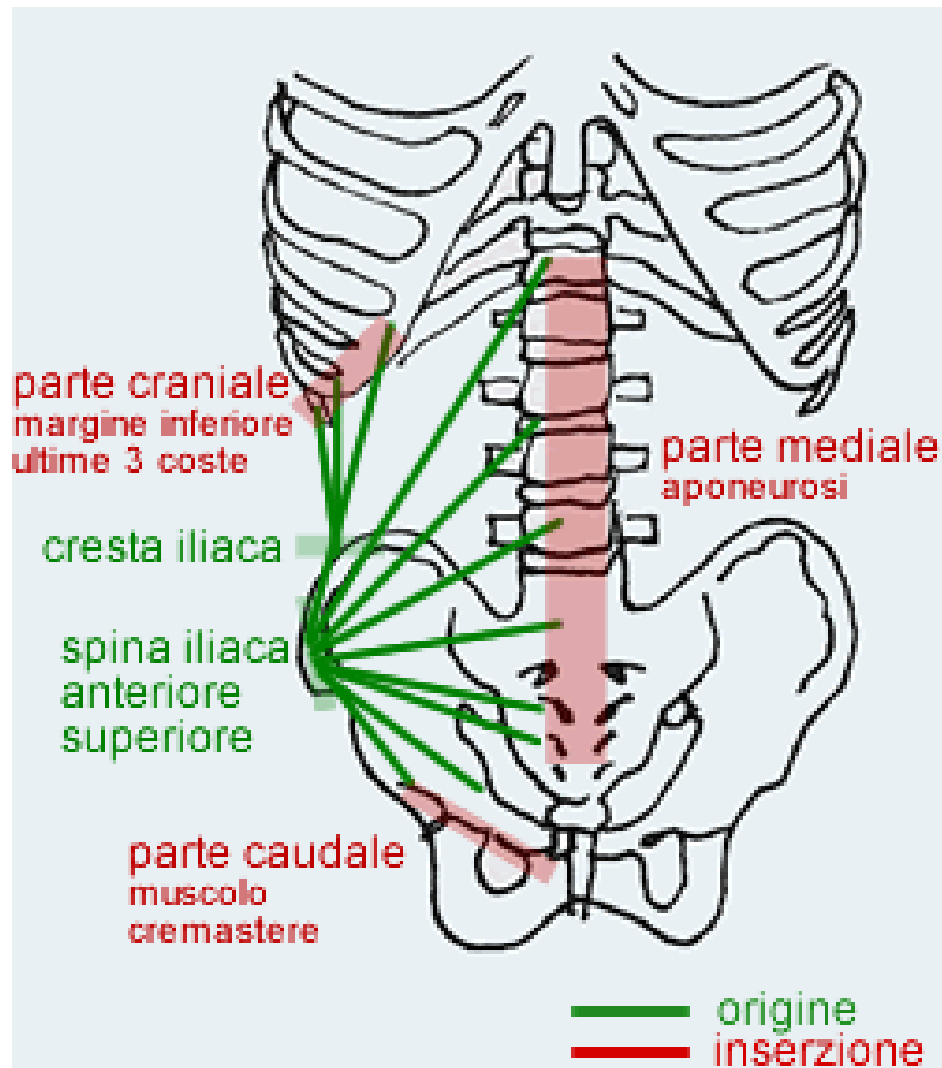
Abbassa le coste, flette lateralmente il torace e ruota controlateralmente



# MUSCOLI ADDOMINALI

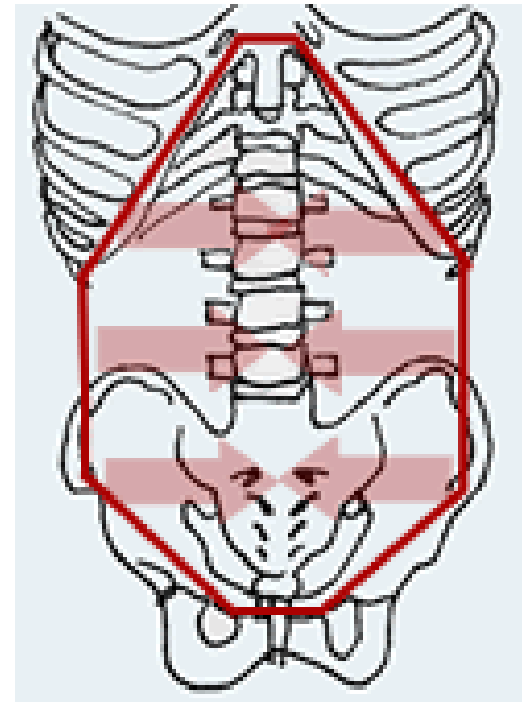
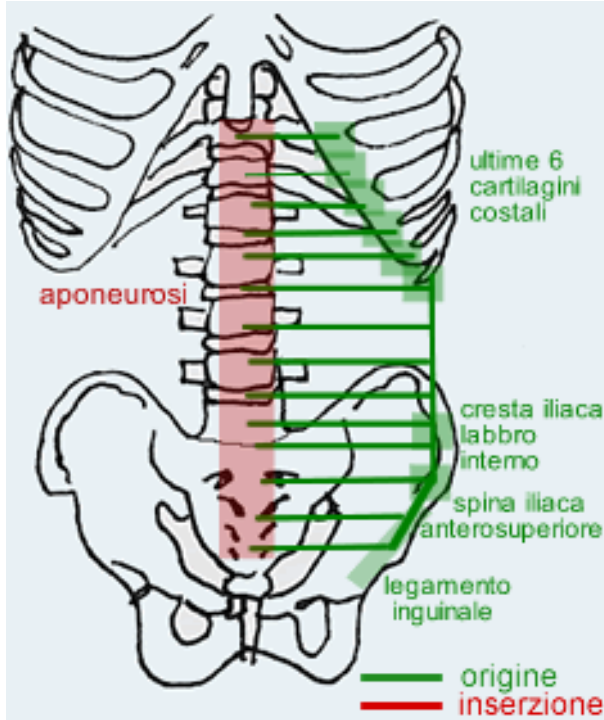
- Obliquo interno (Legamento inguinale, spina iliaca anterosuperiore, linea intermedia della cresta iliaca, faccia posteriore fascia lombodorsale (o toracolombare) - Margine inferiore della cartilagine costale delle ultime tre coste (10a-12a); aponeurosi nella parte alta della linea alba, tendine comune)

Flette e inclina lateralmente il torace e lo ruota dal proprio lato

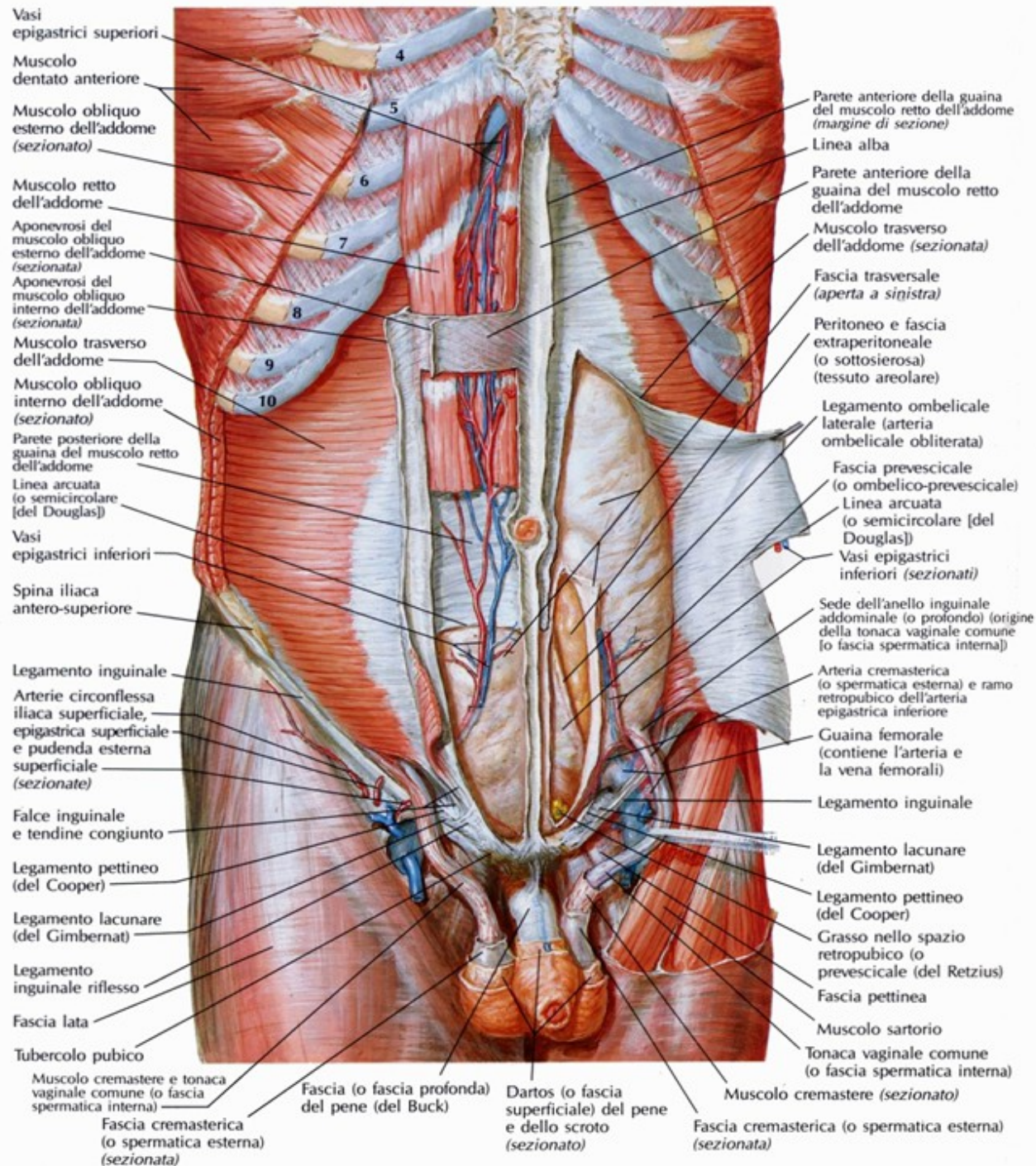


# MUSCOLI ADDOMINALI

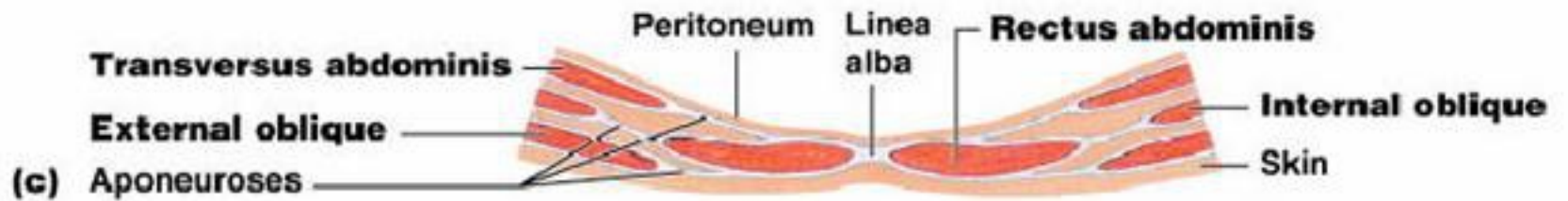
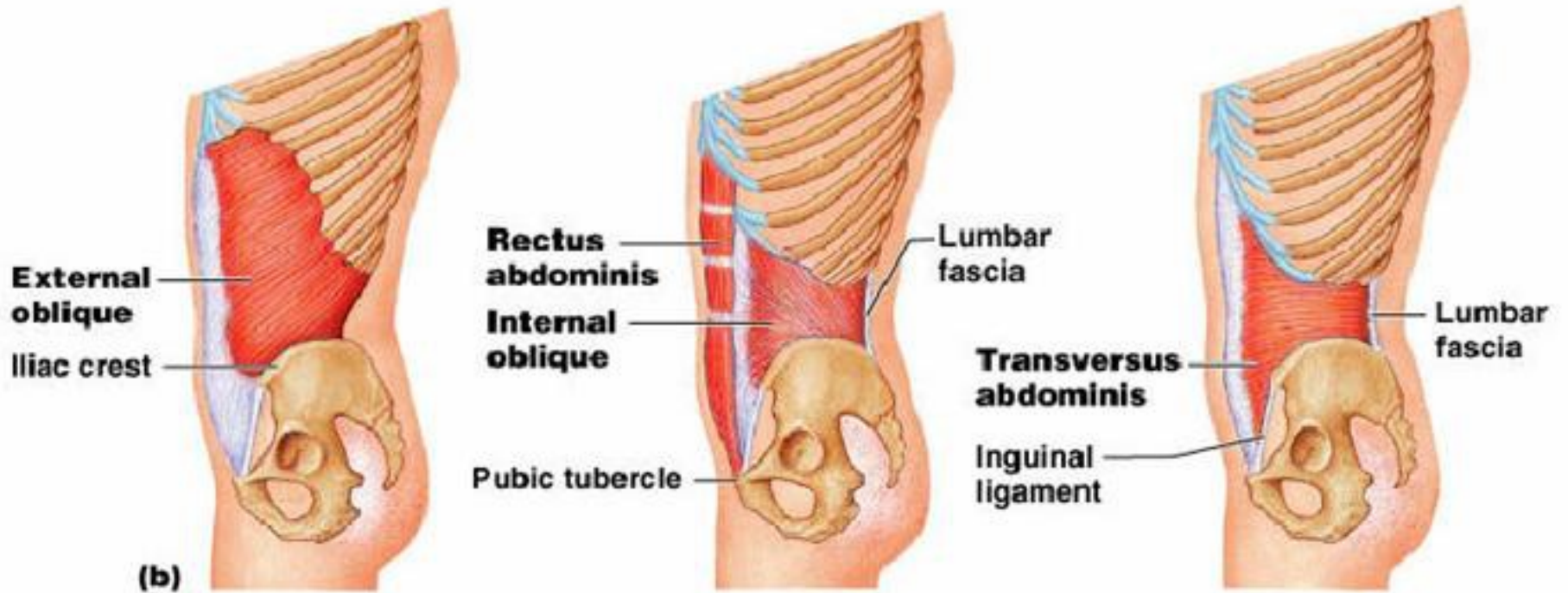
- Trasverso dell'addome (legamento inguinale, margine interno della cresta iliaca, faccia interna delle ultime sei cartilagini costali, fascia lombosacrale – linea alba cresta pubica)
- Porta medialmente le coste (muscolo espiratorio)











isolare l'azione specifica di un solo muscolo

## SINERGIA

(azione simultanea di due fenomeni, forze, entità o altro, che ne potenzia i singoli effetti)

Il reclutamento dei singoli muscoli addominali sarà relativa al tipo di movimento svolto.

# AZIONI MUSCOLI ADDOMINALI

**Retti dell'addome**: flessione del busto sul bacino – sinergici agli obliqui

**Obliqui esterni**: Attivati monolateralmente ruotano il tronco controlateralmente – sinergici al retto dell' a.

**Obliqui interni**: attivato monolateralmente ruotano il tronco omolateralmente – sinergici ai retti dell'a. – sinergici agli obliqui esterni controlaterale in rotazione

**Trasversi**: porta medialmente le coste – sinergico agli altri muscoli addominali nell'espirazione forzata.

Esercitazioni specifiche

Situazioni patologiche

Prevenzione

Controllo posturale

Miglioramento della performance  
atletica

# CORE STABILITY

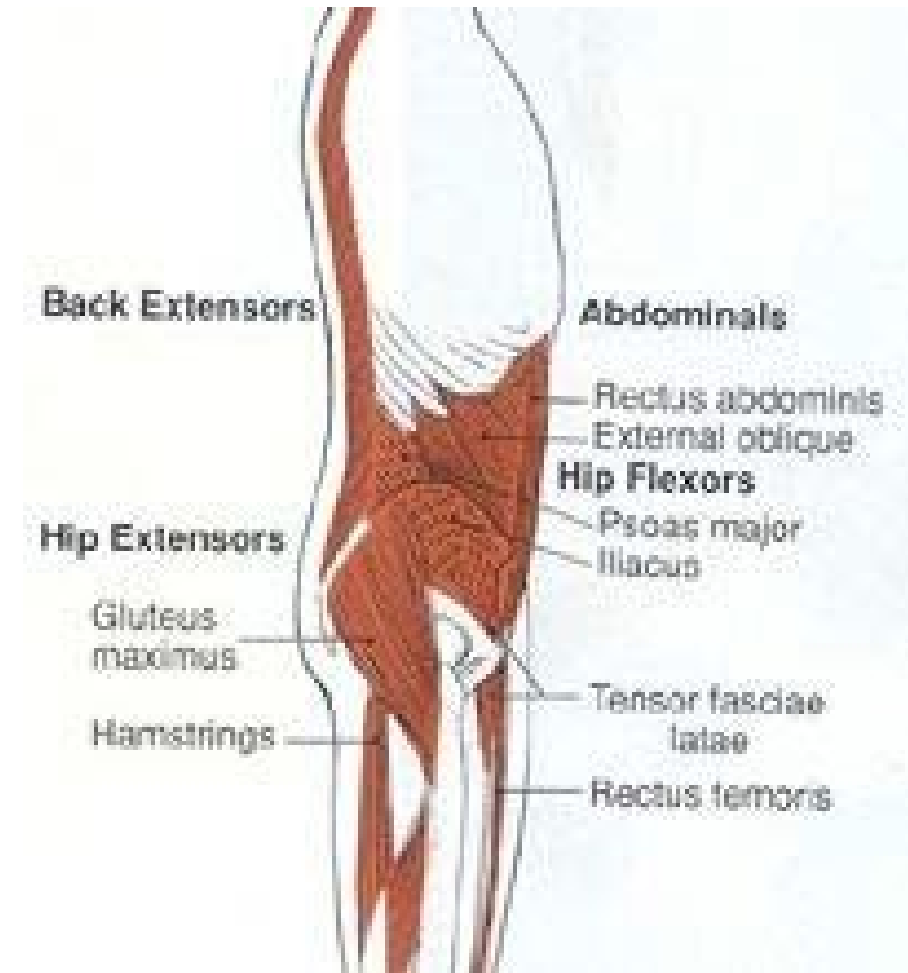
# MUSCOLI CHE COSTITUISCONO IL CORE

- MUSCOLI DEL RACHIDE
- ADDOMINALI
- MUSCOLI PROSSIMALI DEGLI  
ARTI INFERIORI

Localizzati  
centralmente

Funzione  
stabilizzatrice

Fornisce a segmenti  
distali la loro  
specifica funzione





PRODUCE

TRASFERISCE

CONTROLLA

# CATENA CINETICA

- Sistema di trasmissione delle forze composto da segmenti rigidi uniti tra loro tramite giunzioni mobili definite snodi
- L'interazione sinergica dei vari segmenti corporei ha lo scopo dell'esecuzione di movimenti
- I muscoli sono il "motore" della catena cinetica

**Essendo il Core centrale alla  
Catena Cinetica ed essendo base  
anatomica per i segmenti distali,  
il suo rinforzo, equilibrio e  
mobilità  
renderà efficiente la funzione  
della Catena Cinetica degli  
arti superiori e inferiori**

# CORE

L'attività distale -mano, piede -può essere maggiormente diretta verso la precisione e controllo piuttosto che nel generare potenza, quando l'attivazione muscolare prossimale (Core) è massimale!!

# Propriocettività

Capacità di percepire, istante per istante, quale sia la posizione nello spazio e i movimenti che l'organismo stesso sta compiendo, prescindendo dalla vista.