

# 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

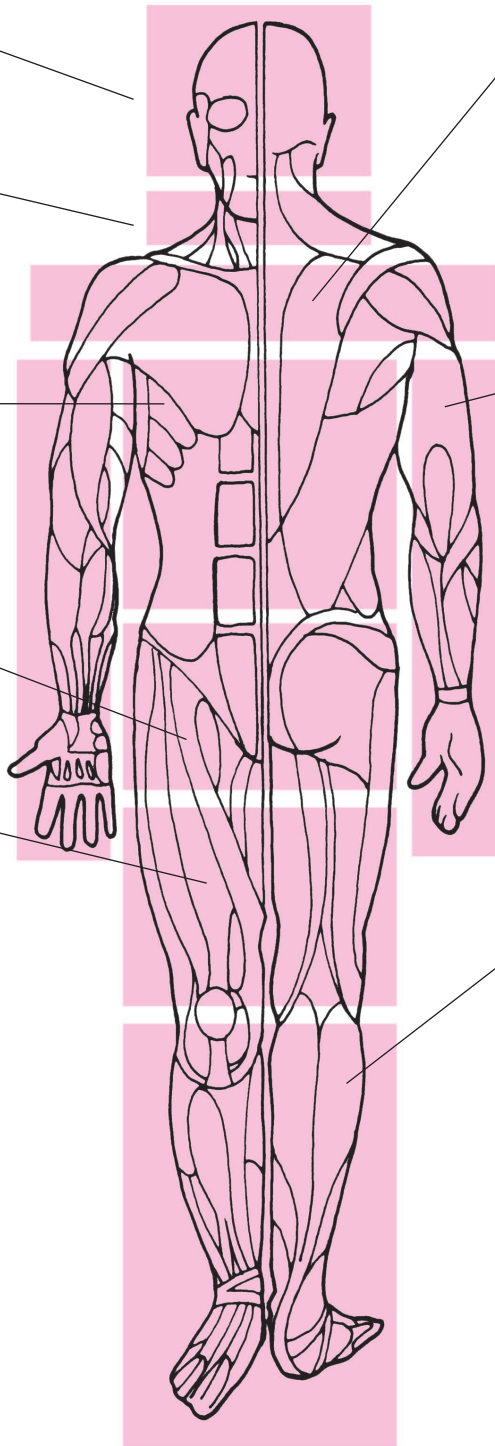
- 138 Erettori della colonna
- 142 Quadrato dei lombi
- 144 Retto dell'addome
- 146 Larghi dell'addome
- 150 Diaframma toracoaddominale
- 152 Pavimento pelvico

## 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

2

## LA CLINICA

La retrazione muscolare e le applicazioni cliniche dello stretching

12

## LA TECNICA

Modalità di esecuzione degli esercizi

34

Rapporti intersegmentari e movimenti

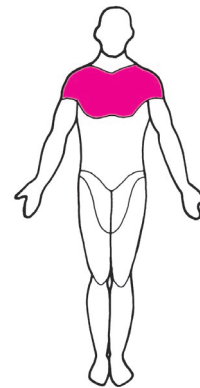
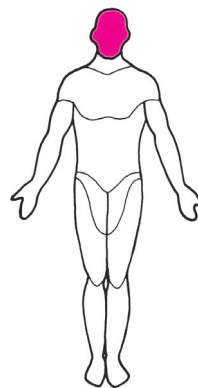
38

## MUSCOLI DEL VISO

41

## MUSCOLI DELLA SPALLA

75

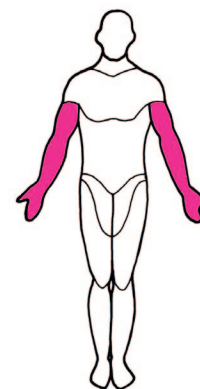
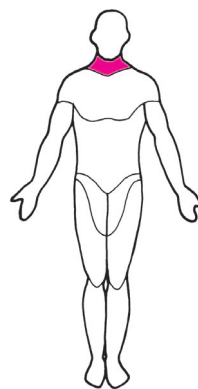


## MUSCOLI DEL VISO

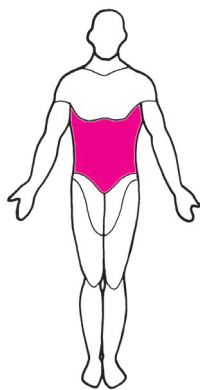
51

## MUSCOLI DEL BRACCIO E DELL'AVAMBRACCIO

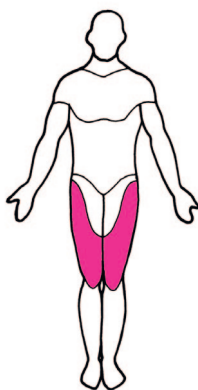
101



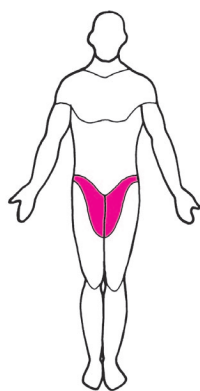
**MUSCOLI DEL TRONCO 137**



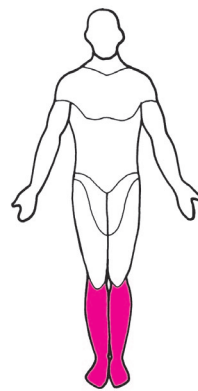
**MUSCOLI DELLA COSCIA 169**



**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