

Indice

Prefazione	IV	Il gomito	94
1 CENNI DI ANATOMIA DELLE OSSA, DELLE ARTICOLAZIONI E DEI MUSCOLI	1	Il polso	98
A. Lo scheletro	1	6 BIOMECCANICA APPLICATA	
B. Le articolazioni	4	ALLO SPORT	102
Piani diversi	9	I. Forza (F_{mg})	102
Gli assi del movimento	10	Regole dei vettori	117
Terminologia descrittiva delle posizioni del corpo	12	II. Baricentro	120
C. I muscoli	13	III. Accelerazione	127
Muscoli - Sistema nervoso	22	IV. Impulso e momento	129
D. L'allenamento della flessibilità	29	V. Movimento circolare	132
E. L'allenamento della forza	32	VI. Momento di inerzia	135
2 PRINCIPI GENERALI DI MECCANICA	35	VII. Applicazioni	143
Coppia di torsione	35	7 ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ	146
Definizione di lavoro (W) e potenza (P)	42	Esercizi di stiramento	146
3 ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'ARTO INFERIORE	46	8 RASSEGNA DEI MUSCOLI PIÙ IMPORTANTI	154
A. L'anca	46	Muscoli che passano sopra all'articolazione dell'anca	158
B. I muscoli del cingolo pelvico	49	Muscoli che passano sopra sia all'anca sia al ginocchio	158
C. Il ginocchio	56	Muscoli che passano solo sopra all'articolazione del ginocchio	159
D. I muscoli del ginocchio	58	Muscoli che passano sopra alle articolazioni sia del ginocchio sia della caviglia	159
E. La gamba e il piede	65	Muscoli che passano solo al di sopra della caviglia	159
4 ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL TRONCO	71	Muscoli che originano dalla scapola e si inseriscono al terzo superiore del braccio ..	160
Colonna vertebrale e vertebre	71	Muscoli che originano dal tronco e si inseriscono sulla scapola	160
Muscoli delle docce vertebrali (estensori della colonna)	76	Muscoli che originano dal tronco e si inseriscono sull'omero	160
Esercizi per il dorso	78	Muscoli che passano sopra sia alla spalla sia al gomito	165
Muscolatura addominale	80	Muscoli che passano solo sopra al gomito ...	165
Muscoli respiratori	85	Muscoli che agiscono sia sull'avambraccio sia sulla mano	165
5 ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'ARTO SUPERIORE	86	Indice analitico	167
Gruppo A	87		
Gruppo B	89		
Gruppo C	90		