

## INDICE

Prefazione di Martino Franchi	IX
Ringraziamenti	XI
I. <i>Introduzione alla flessibilità</i> (Andrea Casolo)	3
1. Movimento e capacità motorie	3
2. Attività fisica, 'physical fitness' e salute	6
3. Flessibilità: concetti e definizioni	14
4. Allenamento della flessibilità ed effetti sul range di movimento	19
5. Effetti dell'allenamento alla flessibilità	23
5.1. Effetti sulla salute: postura, squilibri muscolari e lombalgia	23
5.2. Effetti sulla prevenzione degli infortuni	25
5.3. Effetti sulla performance	29
II. <i>Fattori anatomici e fisiologici limitanti la flessibilità ed il ROM articolare</i> (Andrea Casolo)	41
1. Fattori che limitano o che determinano la flessibilità	41
1.1. Fattori meccanici o intrinseci	41
1.2. Fattori neurali	51
1.3. Fattori estrinseci	59
2. Meccanismi che determinano i cambiamenti del ROM articolare in acuto	65
3. Meccanismi che determinano i cambiamenti del ROM articolare cronici	66
III. <i>Il rilasciamento miofasciale auto-indotto</i>	75
1. Definizione e tecniche di rilasciamento miofasciale	75
2. La metodica del 'self myofascial release'	76
3. SMR per l'incremento della flessibilità	77
4. Ottimizzare l'allenamento sportivo mediante il SMR	80
4.1. Il 'self myofascial release' nel 'warm-up' pre-esercizio	80

4.2. Il 'self myofascial release' per il recupero post-esercizio	83
5. SMR per la riduzione della rigidità arteriosa	84
6. Tecniche di inibizione dei 'trigger points' miofasciali	86
IV. <i>Gli esercizi di rilasciamento miofasciale auto-indotto</i>	93
1. Introduzione alla pratica	93
1.1. Controindicazioni e precauzioni	94
1.2. Le tempistiche di somministrazione	94
2. Gli esercizi di SMR	95
V. <i>Teoria dello stretching</i>	105
1. Cos'è lo stretching?	105
2. Stretching statico (static stretching)	108
3. Stretching dinamico e balistico	111
4. Stretching PNF	113
5. La programmazione dello stretching	116
VI. <i>Lo stretching: esercitazioni pratiche</i>	123
1. Stretching statico	123
1.1. Flessori plantari della caviglia	124
1.2. Flessori dorsali della caviglia	127
1.3. Adduttori dell'anca	127
1.4. Intrarotatori ed extrarotatori dell'anca	130
1.5. Flessori dell'anca ed estensori del ginocchio	134
1.6. Flessori del ginocchio ed estensori dell'anca	136
1.7. Flessori della spalla e flessori del gomito	139
1.8. Estensori della spalla ed estensori del gomito	140
1.9. Rotatori interni dell'omero	142
1.10. Rotatori esterni dell'omero	143
1.11. Abduttori della spalla sul piano trasverso	144
1.12. Adduttori della spalla sul piano trasverso	144
2. Stretching dinamico	145
2.1. Gli esercizi di stretching dinamico	146
VII. <i>La misurazione della flessibilità</i>	153
1. Introduzione alla misurazione della flessibilità	153
2. Misurazione della flessibilità statica attiva e passiva	153
3. La misurazione del ROM	155
3.1. Le misurazioni angolari	155
3.2. Le misurazioni lineari	156
4. Considerazioni sulle misurazioni del ROM	164