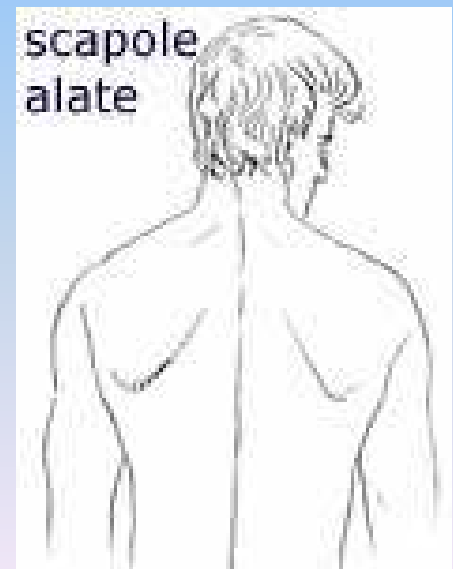
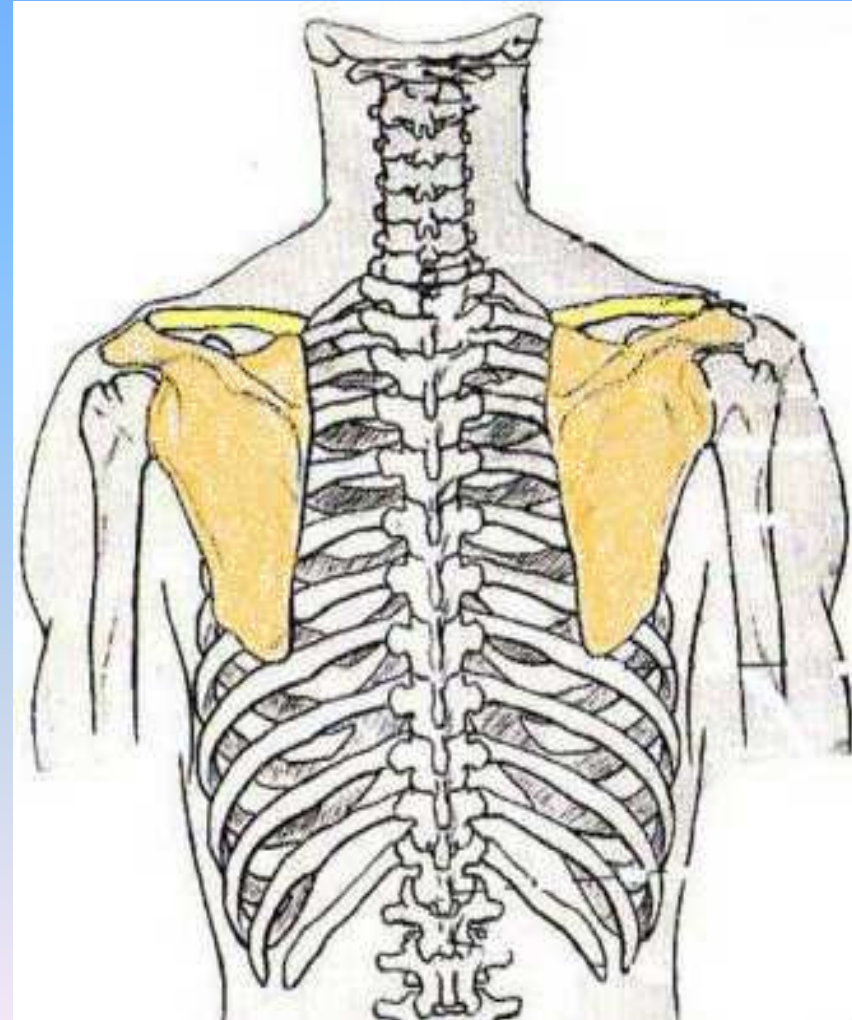
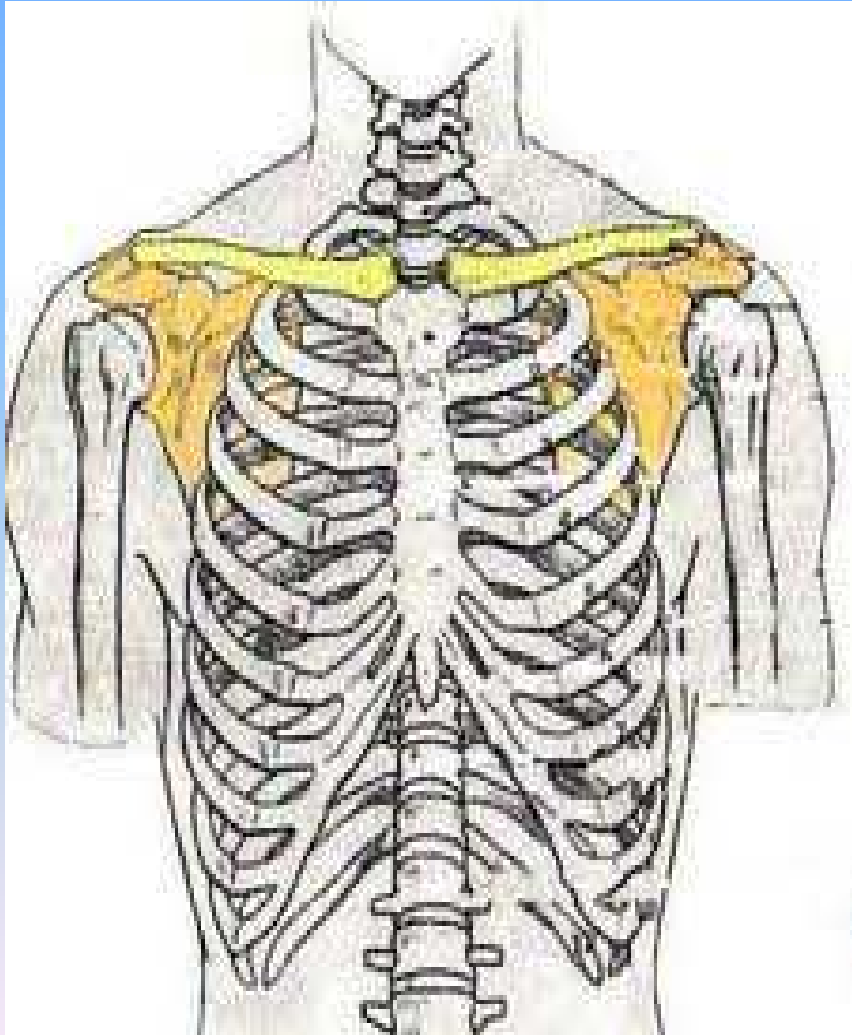


**EDUCAZIONE FISICA**  
**UNITÀ DIDATTICA N°**

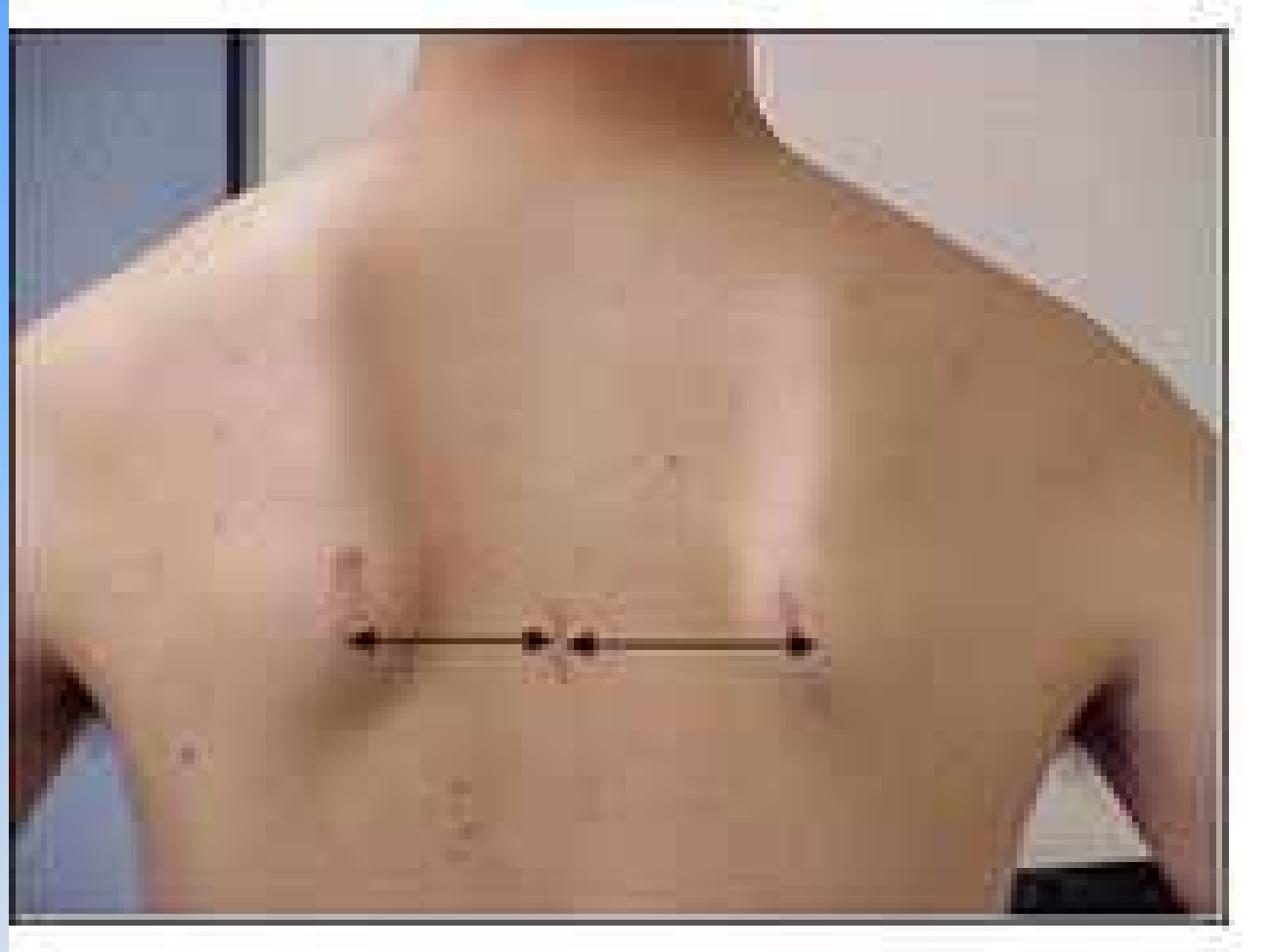
# Scapole alate



# Cassa toracica



# Scapole alate



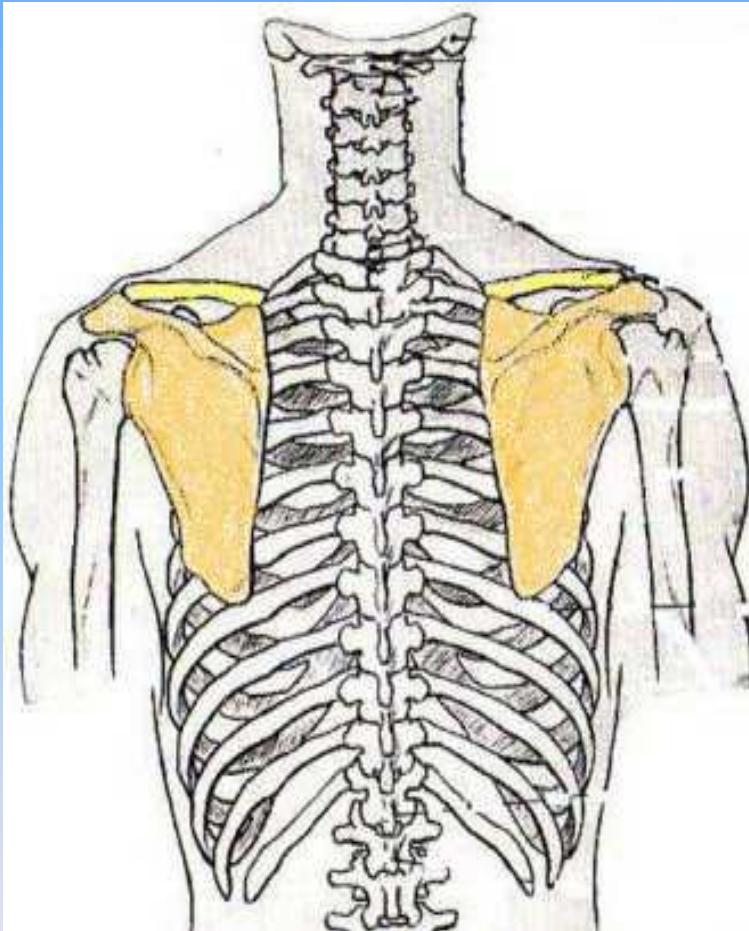
Atteggiamento delle scapole che non aderiscono alla parete toracica e nel loro bordo interno appaiono sollevate.

Si manifesta nei ragazzi/e in età della crescita somatica, in particolare tra i 12-14 anni, periodo del maggior incremento strutturale osteo-articolare (proceritas secunda).

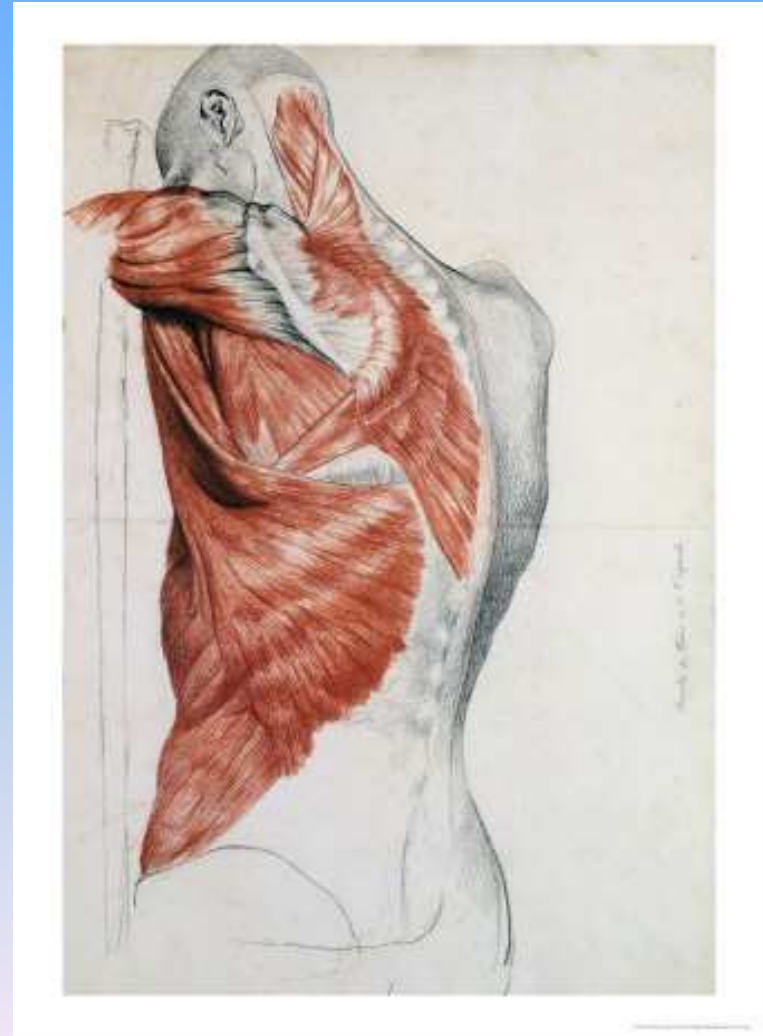
Infatti, le scapole alate in questo periodo sono il più diffuso paramorfismo del rachide.



E' EVIDENTE CHE SI TRATTA DI UNA CARENZA DI  
STABILIZZAZIONE MUSCOLARE



Quali muscoli ?



## MUSCOLI DEL DORSO



I muscoli dorso possono essere classificati in due gruppi principali: lo strato superficiale e lo strato profondo.

# MUSCOLO TRAPEZIO

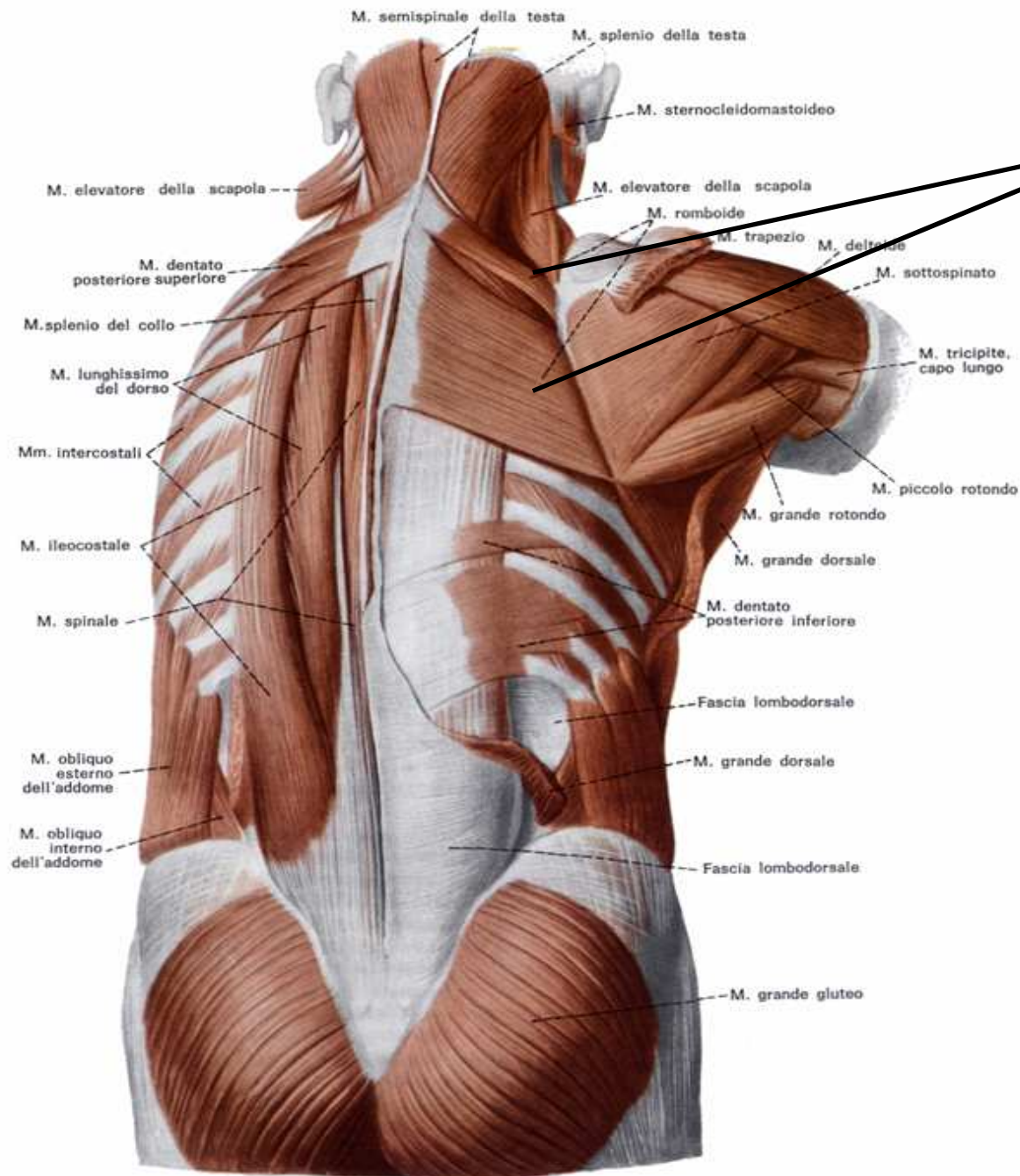


E' un muscolo superficiale che si inserisce sulla colonna vertebrale a livello della regione cervico-dorsale, ma anche nella clavicola e nella scapola.

**Azioni:**

a secondo di come si contrae può provocare l'elevazione, l'abbassamento o la retroposizione della spalla.

# Romboide

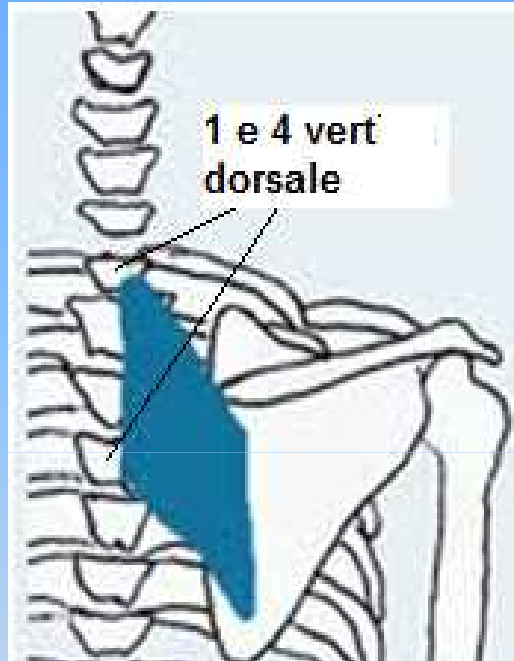


# Muscoli dorsali profondi

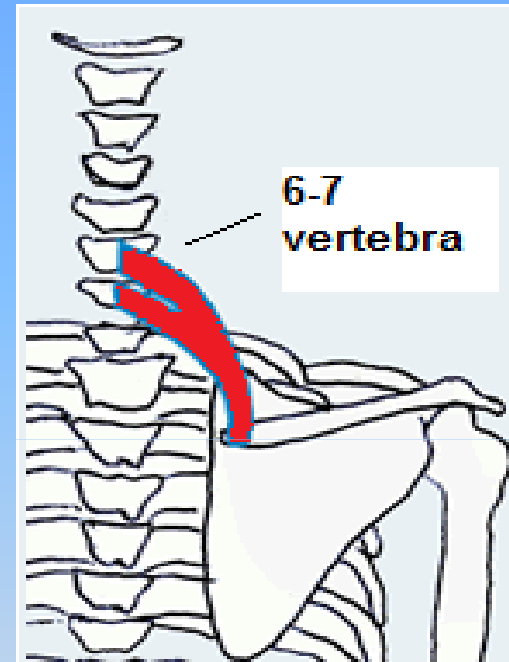
Preparazione dello strato profondo dei muscoli del dorso.



## muscolo grande romboide



## muscolo piccolo romboide

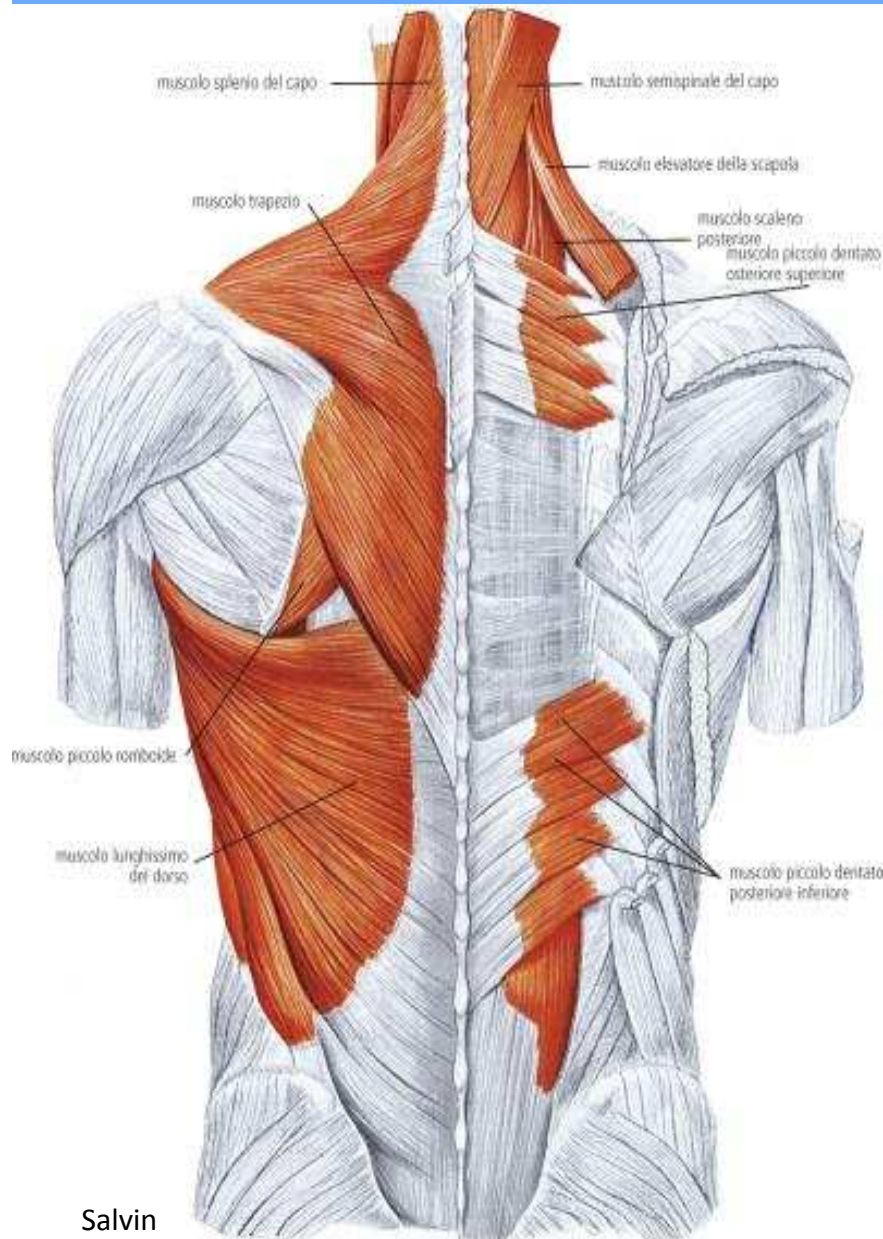


Azioni:

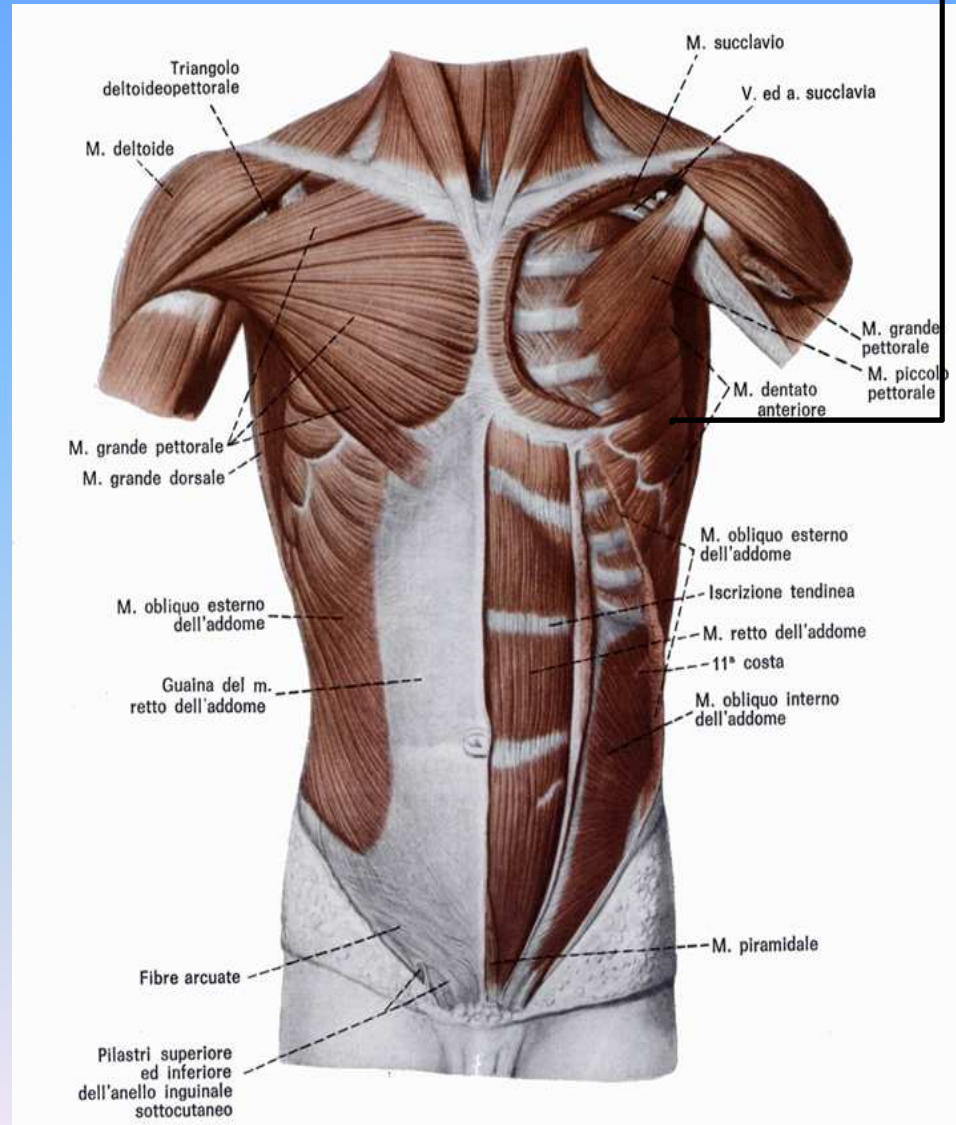
fanno aderire le scapole al torace, le elevano, le ruotano internamente e la adducono. Se sono deboli, però, possono provocare il distacco delle scapole dalla gabbia toracica.

# Muscolo Dentato

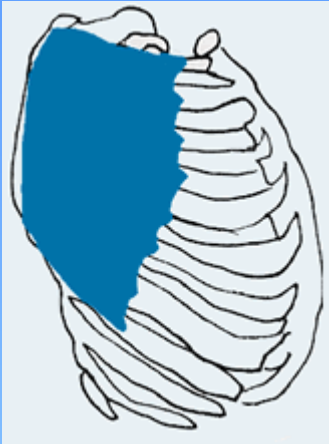
Dentato anteriore



Salvin

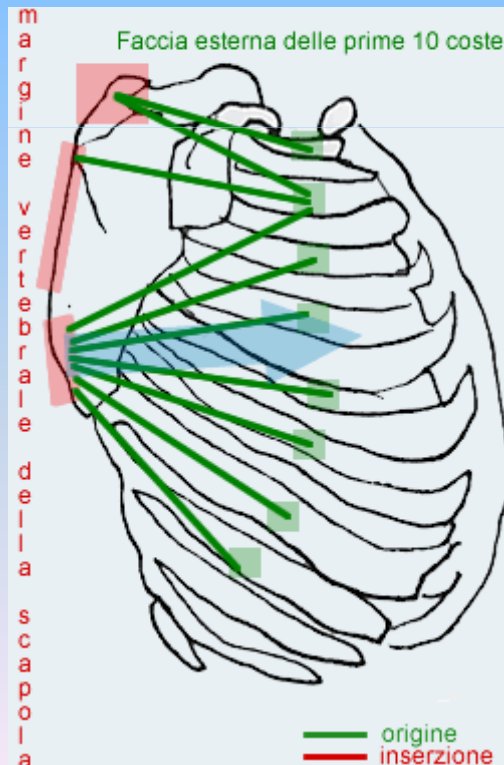


Preparazione dei muscoli della parete anteriore del tronco, vista dall'avanti. Nella parte superiore e laterale del torace sono stati preparati i muscoli toracoappendicolari nei loro diversi piani. Il muscolo grande pettorale di sinistra è stato demolito per scoprire il piccolo pettorale.



## Dentato anteriore (grande dentato)

E' situato nella parete laterale del torace.  
Si origina dalla faccia esterna delle prime 10 costole e si inserisce sul margine vertebrale della scapola



E' un muscolo inspiratorio (eleva le costole);  
abduce e ruota esternamente la scapola; fa aderire la scapola al torace (azione sinergica con i muscoli romboidi) .

Come muscoli romboidi, se debole può portare all'allontanamento delle scapole dalla gabbia toracica (**scapole alate**).

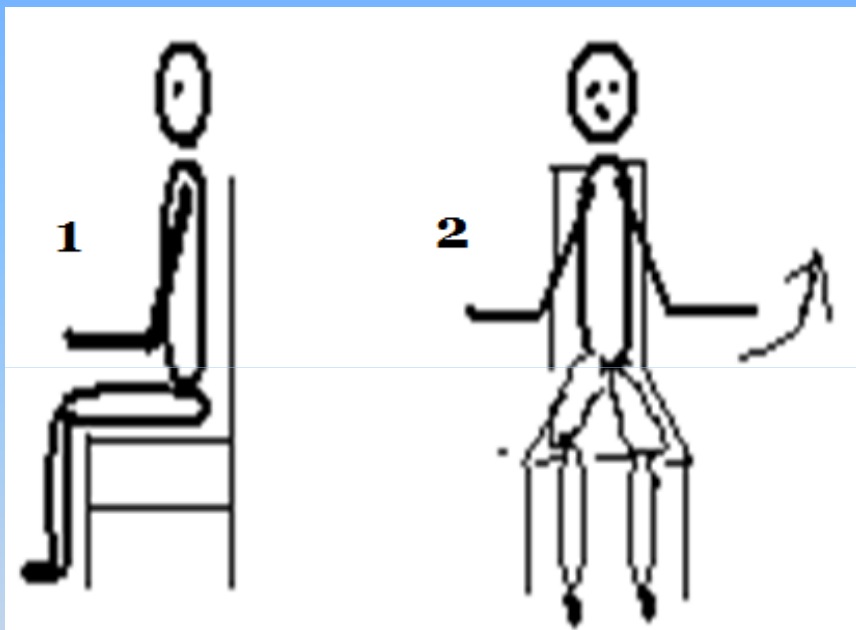
# Esercizi

Per correggere l'atteggiamento servono esercizi per rinforzare i muscoli che ti permettono di avvicinare le scapole tra loro verso l'interno della schiena.



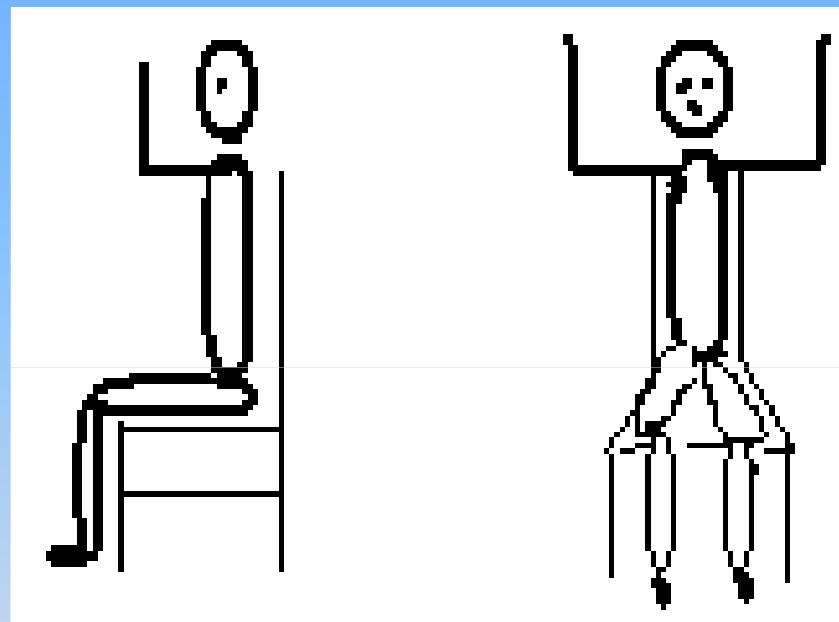
# Due esercizi semplici ma molto efficaci.

## Aperture e tensione isometrica



Aprire gli avambracci e le braccia e mantenere la posizione in spinta isometrica (statica) per alcune decine di secondi

## Candelabro in tensione isometrica



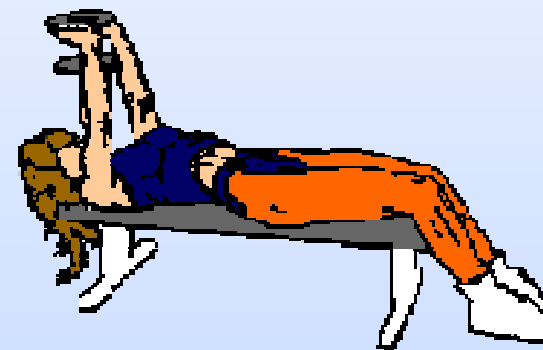
Mantenere le braccia a candelieri in tensione isometrica per alcune decine di secondi

Avvicinano le scapole verso l'interno

In **palestra**, invece, si può fare qualcosa di più specifico per potenziare il gran dentato, il romboide e il trapezio (centrale).

### Rematore: Trapezio centrale e romboide

Con il tronco piegato in avanti, impugnate un manubrio, inspirare e tirare verso l'alto, espirare ritornando alla posizione iniziale. Pesi adeguati per non caricare troppo la schiena e anche sino a 30 per ogni serie.

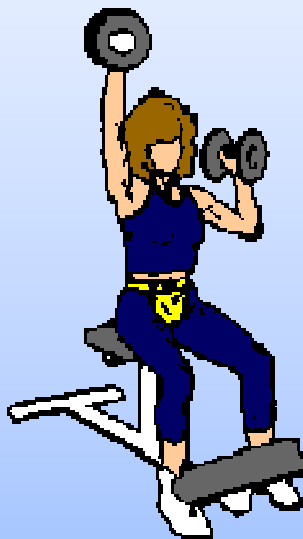
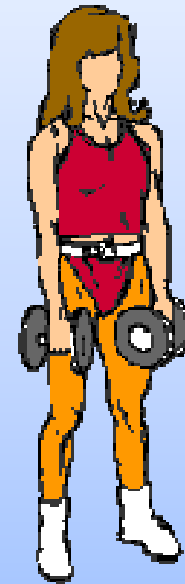


### Pullover: Gran Dentato

Impugnare con due mani un manubrio (braccia leggermente flesse), portare il bilanciere dietro la testa il più basso possibile e ritornare. Inspirare nella fase iniziale della discesa ed espirare nella fase finale della salita iniziale. 15/20 ripetizioni per serie.

## Trazioni al mento: Gran dentato, Trapezio

In piedi, gambe leggermente divaricate, tirare al mento due manubri o un piccolo bilanciere . Utilizzare un peso che permetta di eseguire 20 ripetizioni lente.



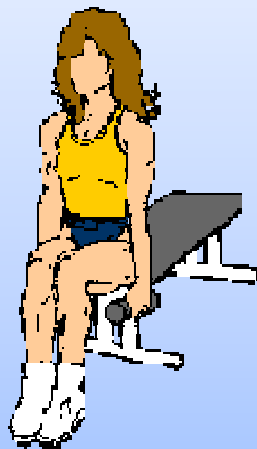
## Spinte con manubri: Gran dentato, Trapezio, Deltoidi

Su una panca, spingere alternativamente due manubri.

## Alzate laterali da prono

Deltoide posteriore e trapezio centrale (scorrimento della scapola sulla superficie toracica), gran dorsale.

Disteso prono su una panca: alzare lentamente le braccia (leggermente flesse al gomito) fino alle spalle inspirando, ritorno espirando. Eseguire l'esercizio molto lentamente con poco peso per

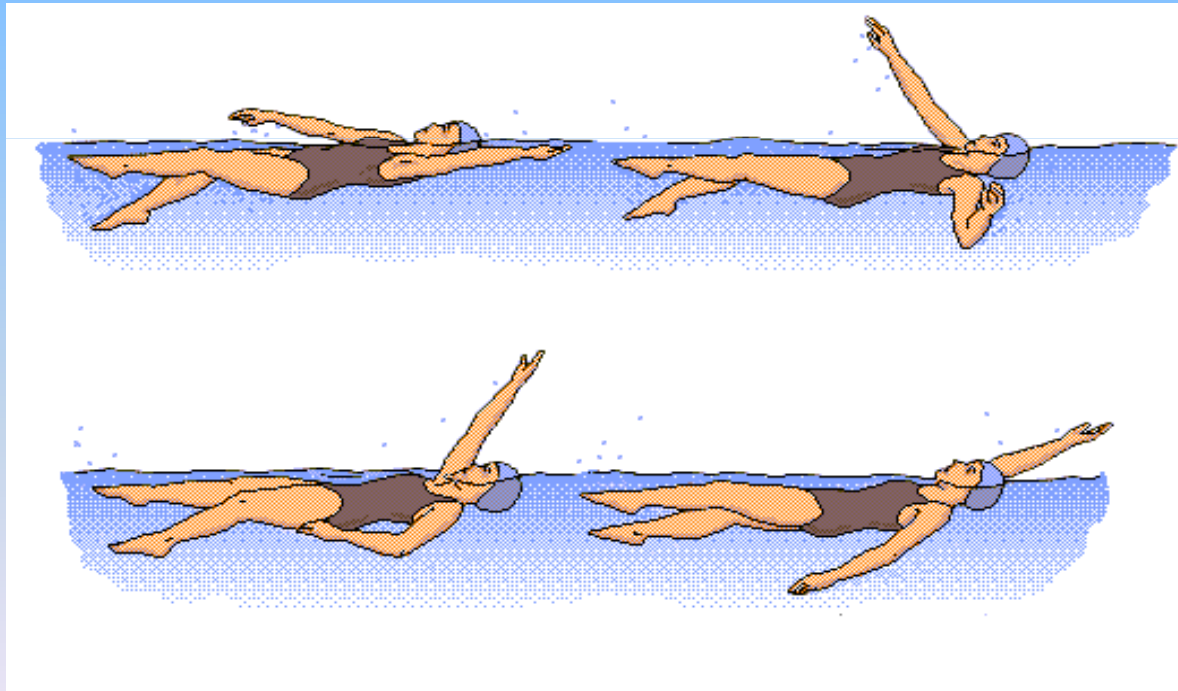


## ALZATE LATERALI DA SEDUTO

Sollevare lentamente le braccia (leggermente flesse al gomito) fino all'altezza delle spalle. Inspirare nella fase iniziale della salita ed espirare nella fase di discesa. Utilizzare un peso leggero in modo da eseguire più di 20 ripetizioni per ogni serie.



Tutti gli esercizi del cingolo scapolare coinvolgono in qualche misura i muscoli importanti per  
**RIDURRE LE SCAPOLE ALATE!**



**Il nuoto**  
è un ottimo esercizio  
per i muscoli del  
cingolo scapolare in  
generale, quindi è  
molto indicato.

Immagini tratte da :Personal Fitness,Personal Trainer