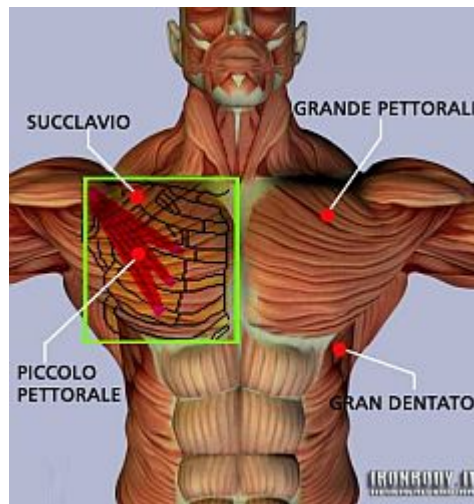


ALLENAMENTO MUSCOLI PETTORALI

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



Il petto assume la sua conformazione grazie al muscolo Gran pettorale e Piccolo pettorale.

Il Gran pettorale può essere suddiviso in tre sezioni con diverse origini:

- clavicolare: margine anteriore della clavicola
- sternocostale: fascia sternale e cartilagini della 2^a e 6^a costola
- addominale: bordo prossimale della guaina del muscolo retto dell'addome.

Le tre sezioni si uniscono in un'unica inserzione sull'omero, sulla cresta del tubercolo maggiore.

Il Piccolo pettorale si origina con tre fasci distinti dalla 3^a, 4^a e 5^a costola che si uniscono sul processo coracoideo della scapola.

Percentuale di fibre lente e veloci mediamente presente nel muscolo Gran pettorale

(da Pierrynowski e Morrison integrata con Johnson e coll.)

%ST	%FTa	%FTb
42	---	58

Azione dei muscoli del petto

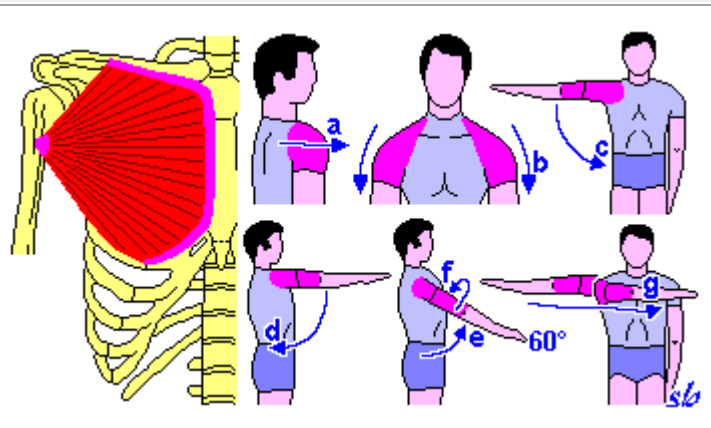
Gran pettorale

SPALLA

- a) anteposizione
- b) abbassamento.

BRACCIO

- c) adduzione (fasci inferiori)
- d) adduzione sul piano sagittale (fasci inferiori)
- e) anteposizione fino a circa 60° (fasci superiori)
- f) rotazione interna
- g) flessione orizzontale (da in fuori a avanti).



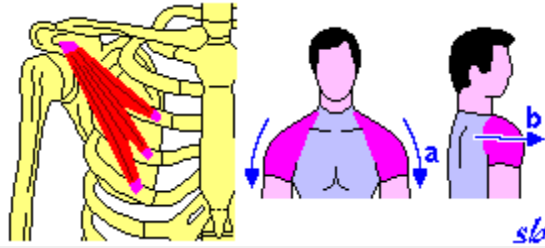
Piccolo pettorale

SPALLA

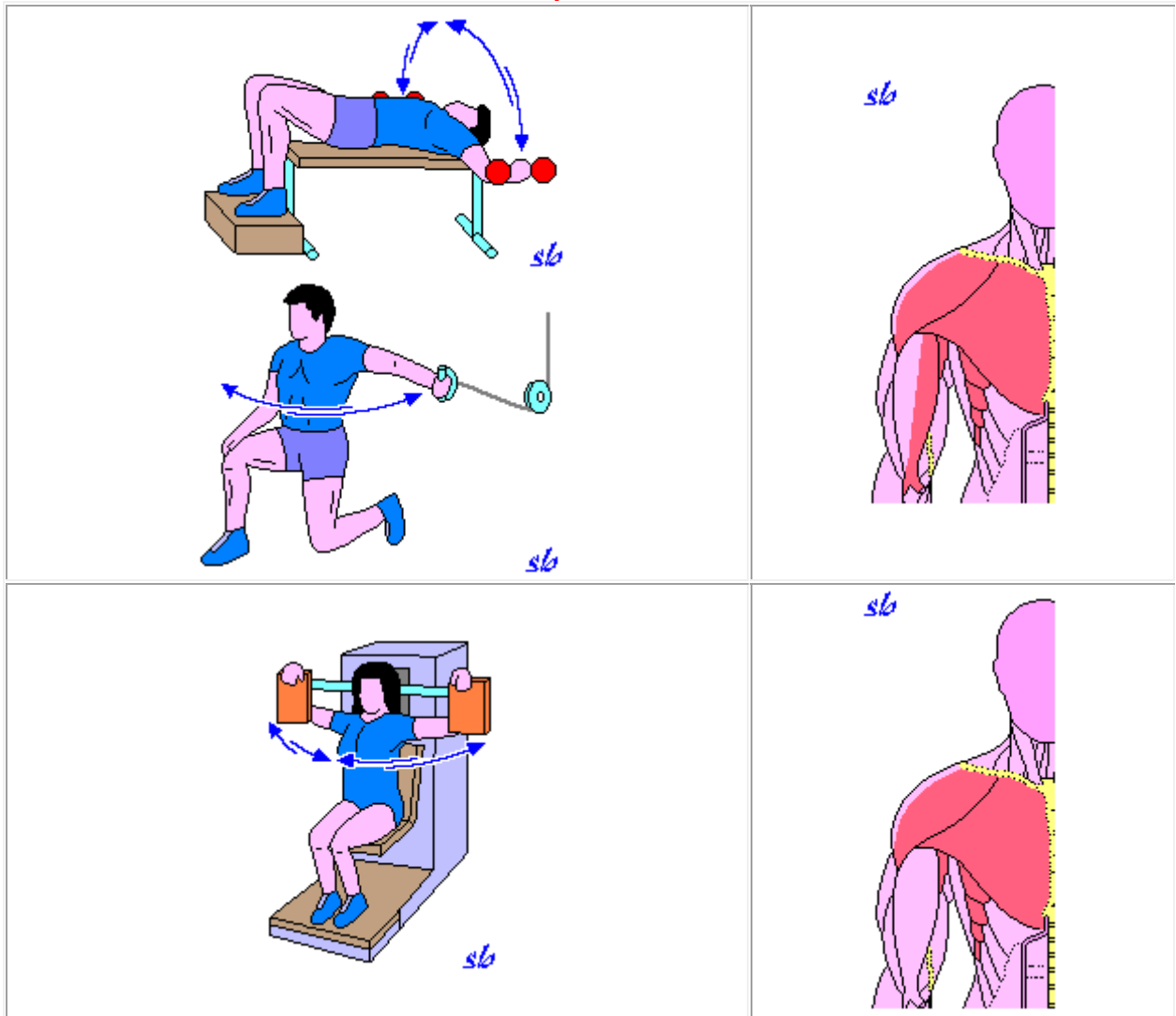
a) abbassamento

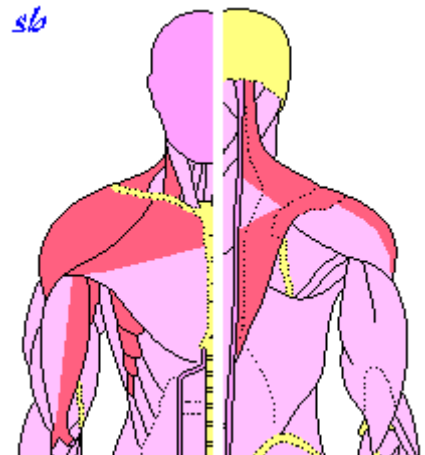
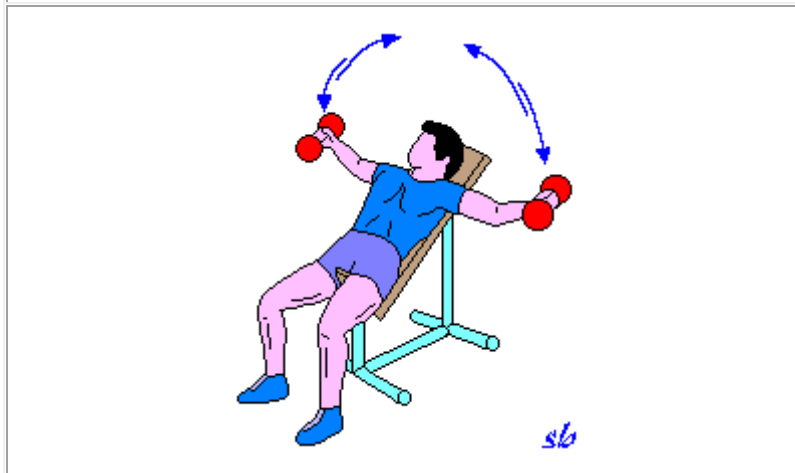
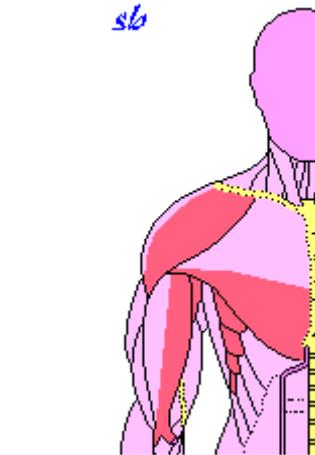
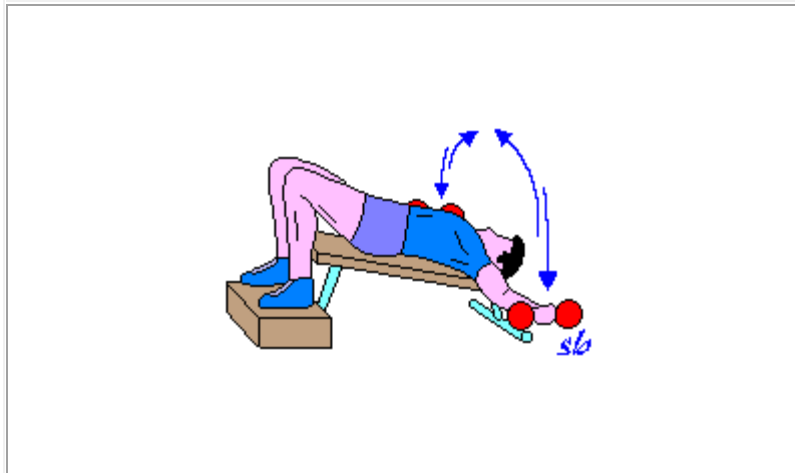
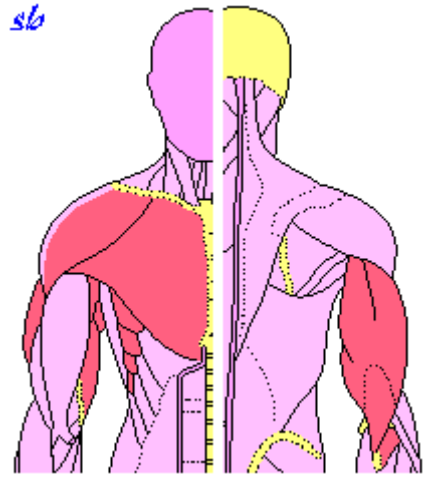
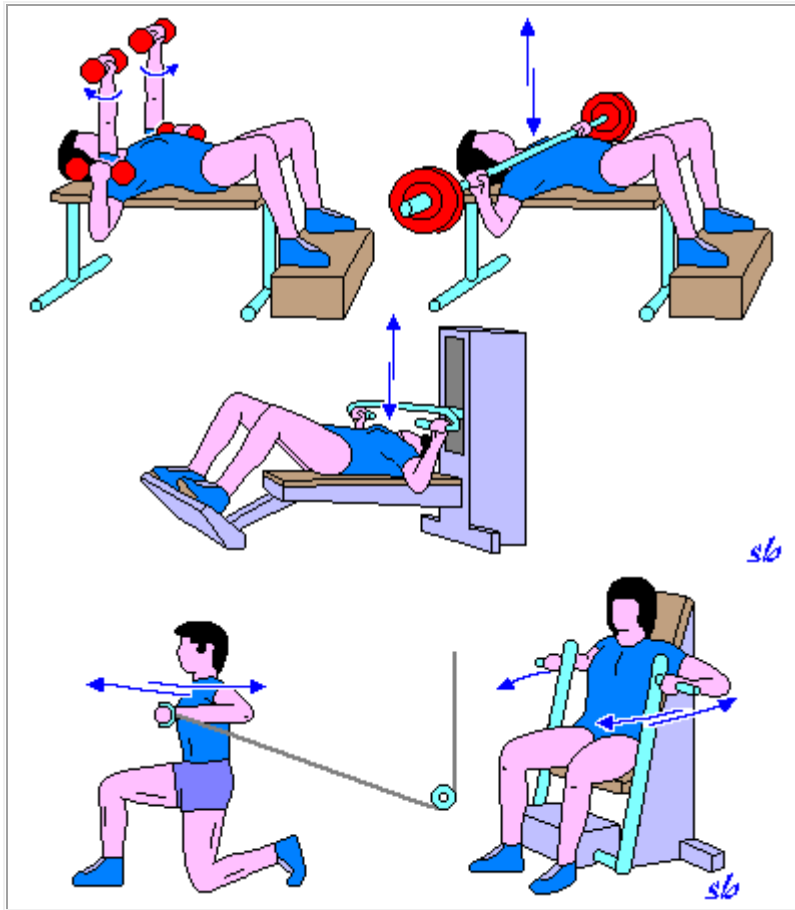
b) anteposizione.

Agisce anche nella *inspirazione forzata* sollevando le costole.



Esercizi e movimenti del braccio che coinvolgono dinamicamente anche i muscoli del petto





Alcune considerazioni fisiologiche

Un notevole e sistematico lavoro sul muscolo Gran pettorale comporta un eccesso di tono che, se non è compensato da un equilibrio di forza dei muscoli antagonisti (muscoli posteriori delle spalle e del dorso), può determinare una anteposizione delle spalle e una cifosi dorsale (Figura). Il tutto si può evidenziare maggiormente se viene anche a sommarsi un accorciamento muscolare.

Squilibrio posturale determinato da lavoro intensivo sui muscoli antepositori della spalla e del braccio

Il rafforzamento intensivo dei muscoli che antepongono la spalla e il braccio (soprattutto il Deltoido nei fasci anteriori e il Gran pettorale) ne determina anche un aumento del tono a riposo. Se a questo si somma anche un accorciamento degli stessi muscoli e un deficit di forza e tono dei muscoli antagonisti (retropositori delle spalle e estensori del dorso), può determinarsi uno spostamento delle spalle per avanti-basso (anteposizione) e l'accentuazione della curva dorsale (cifosi).

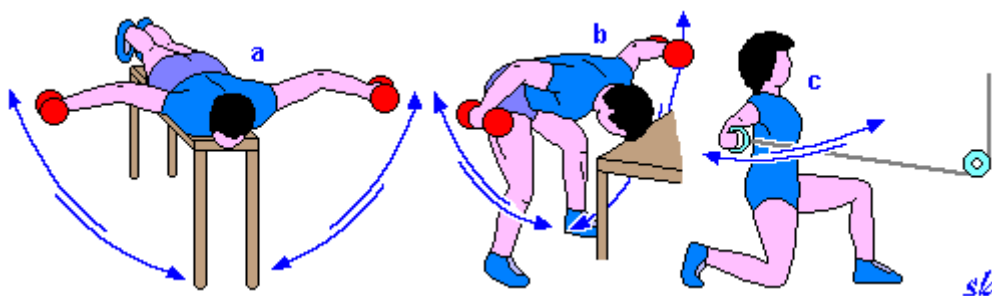


Pertanto un programma di allenamento dei muscoli del petto deve necessariamente prevedere:

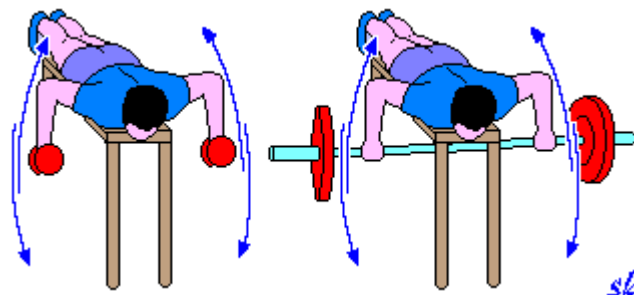
- esercizi che coinvolgono anche i muscoli antagonisti (esercizi di compenso)
- esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare (stretching).

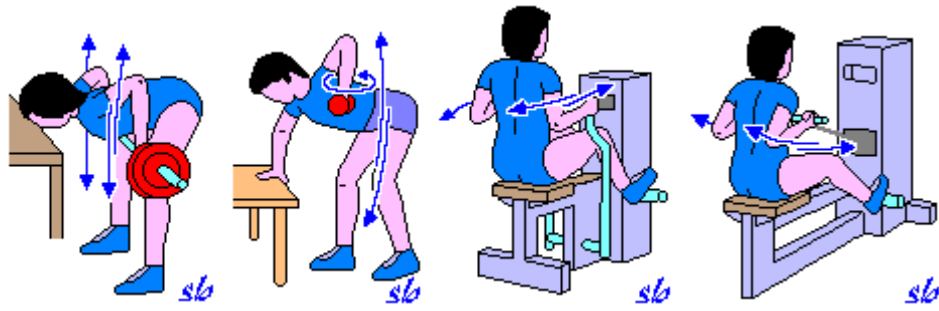
Alcuni semplici **ESERCIZI DI COMPENSO** sono illustrati di seguito.

Slanci delle braccia da avanti indietro



Flessioni delle braccia da avanti indietro





Di seguito vengono riportati alcuni **ESERCIZI DI STRETCHING** per il muscolo Gran pettorale e Deltoide (fasci anteriori). Lo stretching sistematico permette di mantenere i muscoli sempre estensibili e di evitare eventi traumatici.

