

VALUTAZIONE DELLA FORZA MUSCOLARE

Ora è il momento di valutare la forza muscolare: come accennato precedentemente, è importante che i muscoli siano flessibili, ma è altrettanto importante che siano adeguatamente forti. Una muscolatura debole fatica a sostenere lo scheletro: la conseguenza di questo affaticamento è un lento ma progressivo sovraccarico dei muscoli stessi, altro importante motivo che può portare all'insorgenza di rigidità e dolori. Per valutare la forza muscolare del compartimento cervicale/arti superiori, ci serve qualcosa che pesi 2kg (donne) o 3 kg (uomini), e che sia facilmente impugnabile. Va da sé che un manubrio da fitness sarebbe ottimale.

Partite dalla posizione con braccia ben dritte lungo i fianchi (figura 1). Mantenendo le braccia assolutamente dritte, sollevatele lateralmente fino a 90 gradi (figura 2). Sollevate lentamente, impiegando almeno 3 secondi per salire e 3 per scendere. Continuate fino a che i muscoli non ce la fanno più, o fin quando non insorge un dolore. Annotate:

- quante ripetizioni siete riusciti a fare prima di cedere
- il motivo per cui avete ceduto: stanchezza dei muscoli o dolore da qualche parte.

Un corpo in buona forma riesce ad eseguire questo esercizio tra le 15 e le 20 volte, cedendo per stanchezza muscolare. Se vi sono problemi all'arto superiore o al rachide cervicale, eseguendo questo esercizio, con tutta probabilità si faranno sentire.

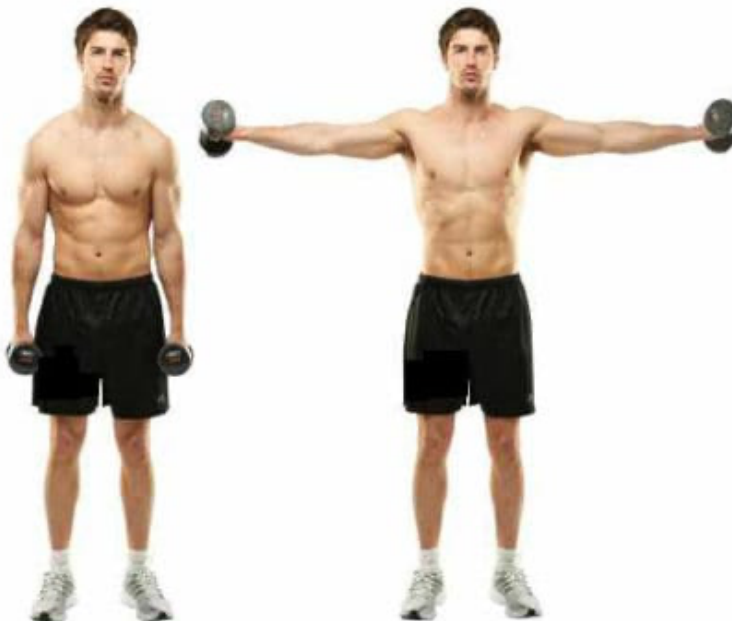


FIG 1

FIG 2

Ora valutiamo la funzionalità del compartimento lombare/arto inferiore. Per farlo ci serve una cavigliera da 1 kg (donne) o 2 kg (uomini). Se non l'avete, eseguitelo senza e annotate quante ripetizioni riuscite a fare a destra e a sinistra. In alternativa, provate l'altro test descritto successivamente.

Sdraiati a pancia in su, legate la cavigliera ad una gamba. Mantenendo la gamba ben dritta, sollevatela lentamente fino a circa 45 gradi (figura 1). Scendete lentamente, sfiorate il pavimento e ripetete. Cercate di impiegare 2 secondi a salire e 2 a scendere.

Continuate fino a che i muscoli non ce la fanno più, o fino quando non insorge un dolore.

Annotate:

- quante ripetizioni riuscite a fare, a destra e a sinistra (se ci sono differenze oltre il 20%, è verosimile ci sia qualche problema anche lieve a ginocchio, anca o schiena).
- se cedete per stanchezza muscolare o per dolore insorto in qualche punto.

Un corpo in buono stato di forma riesce a fare questo esercizio tra le 15 e le 20 volte, con risultati simili da entrambi i lati. Interrompete l'esercizio ed annotate il tutto nello schema riassuntivo a fine capitolo



FIG 1

TEST ALTERNATIVO

Mattetevi di fronte ad un muro. Appoggiate le mani ma solo per mantenere l'equilibrio. Sollevare una gamba (in direzione del petto): mantenendo il ginocchio ben dritto e la schiena ben dritta, sollevatevi sulla punta del piede che è rimasto a terra. Curate di salire lentamente (2 secondi) e dritti. E' facile darsi lo slancio in avanti con questo esercizio, cercate di evitarlo perchè falsa il risultato.

Annotate:

- quante ripetizioni riuscite a fare, a destra e a sinistra (se ci sono differenze oltre il 20%, è verosimile ci sia qualche problema anche lieve a ginocchio, anca o schiena).
- se cedete per stanchezza muscolare o per dolore insorto in qualche punto.

Un corpo in buono stato di forma riesce a fare questo esercizio tra le 20 e le 30 volte, con risultati simili da entrambi i lati.

TEST DELLA FORZA MUSCOLARE

APPUNTI (possibile/non possibile, peso utilizzato, numero di ripetizioni eseguite...):
