

La figura 233 mostra l'attività muscolare dei gruppi muscolari interessati nei diversi stati funzionali.

Secondo Schmidt (1988, 270), nel caso di un funzionamento ottimale della muscolatura dei glutei (5° stadio) in primo piano troviamo il m. grande gluteo, mentre i muscoli dorsali profondi ed i muscoli posteriori della coscia mostrano potenziali d'azione molto scarsi. Se

la muscolatura dei glutei è leggermente indebolita (4° stadio), i potenziali d'azione di tutti i muscoli che abbiamo citato sono dello stesso livello. Se invece è fortemente indebolita (3° stadio), la maggiore attività muscolare può essere osservata nei muscoli profondi del dorso, mentre la muscolatura dei glutei e quella dei muscoli posteriori della coscia mostrano un'attività muscolare minore.

Perciò, in presenza di una iperlordosi accentuata, il previsto potenziamento della muscolatura dei glutei produce un ulteriore accorciamento dei muscoli estensori profondi del dorso (m. erettore) con aumento della lordosi lombare, effetto questo che andrebbe assolutamente evitato.

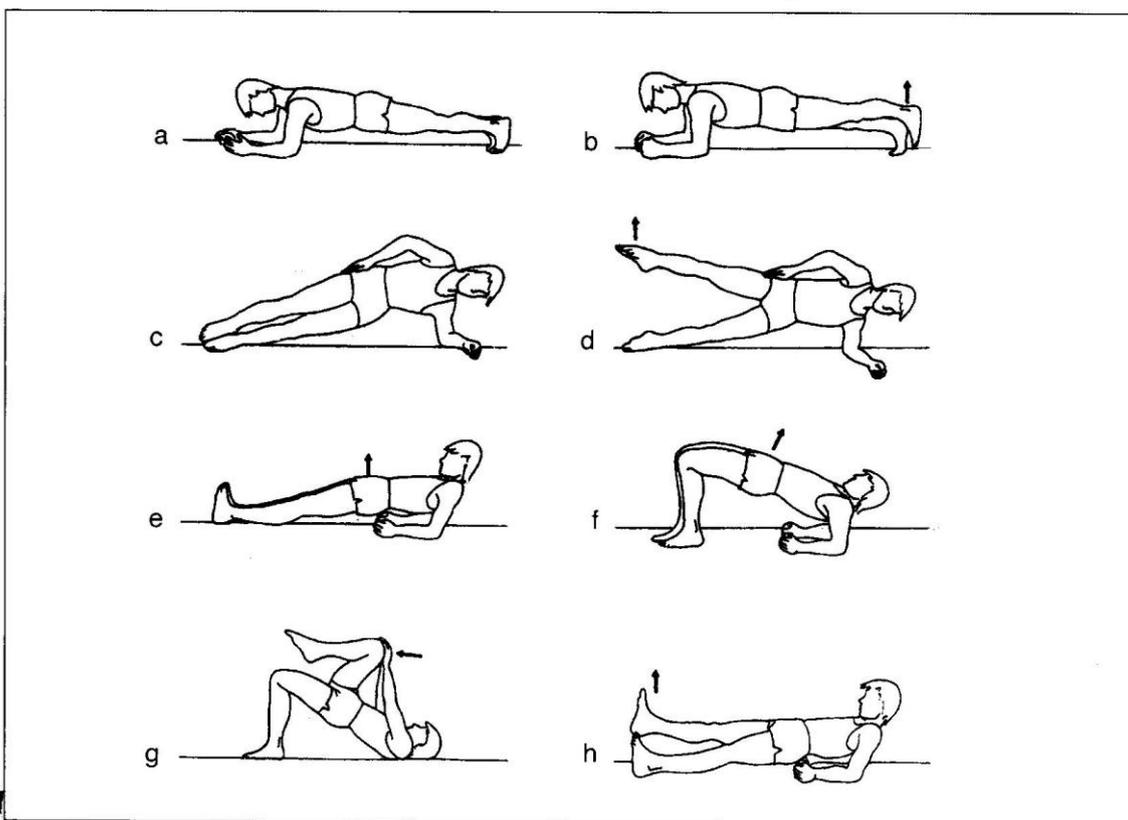


Fig. 234 - Esercizi isometrici per la stabilizzazione di tutto il corpo: a) appoggio sulle avambraccia e sui piedi (o sulle ginocchia) in decubito prono; b) idem, ma reso più difficile sollevando alternativamente gli arti inferiori; c) appoggio in decubito laterale con appoggio sull'avambraccio, o sulla mano; d) idem, ma reso più difficile sollevando l'arto in alto (attenzione a cambiare lato); e) appoggio sugli avambracci e sui talloni in decubiti supino; f) idem, ma reso più facile (per principianti) piegando gli arti inferiori; g) idem, ma con un solo arto piegato, mentre le mani spingono contro il ginocchio dell'altro arto piegato e sollevato; h) idem, ma reso più difficile, sollevando alternativamente gli arti inferiori estesi