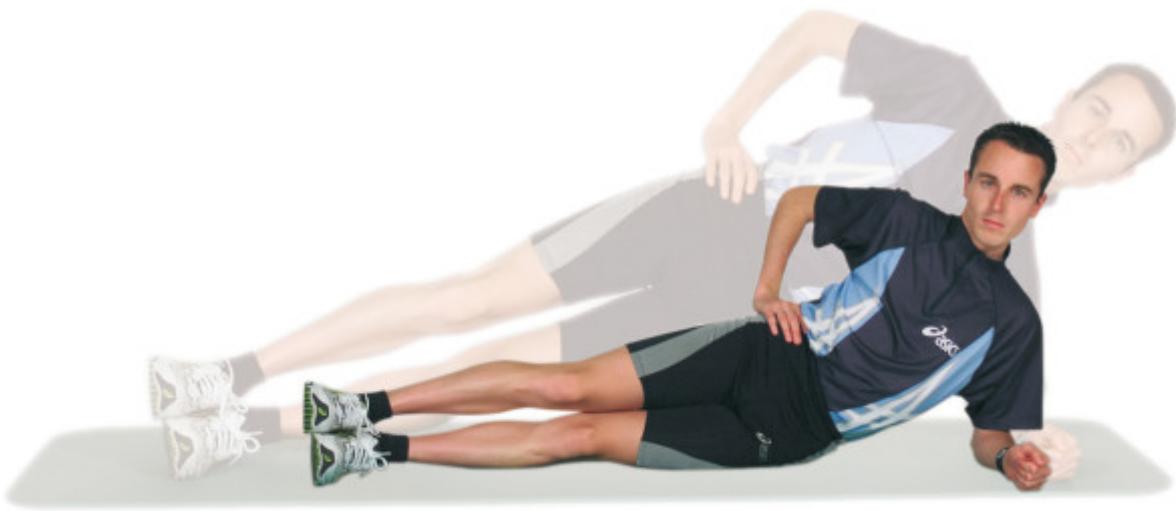


Rafforzamento muscolare: Il sistema globale e locale

La muscolatura dell'apparato locomotorio è responsabile del mantenimento della stazione eretta e dell'esecuzione dei movimenti. Si possono distinguere due diversi sistemi muscolari che interagiscono tra loro: il sistema globale e quello locale.

Un sistema muscolare in grado di lavorare a lungo e di stabilizzare il corpo contribuisce notevolmente alla riuscita nello sport e dovrebbe rappresentare la base su cui costruire ogni allenamento.



Rafforzamento in appoggio laterale

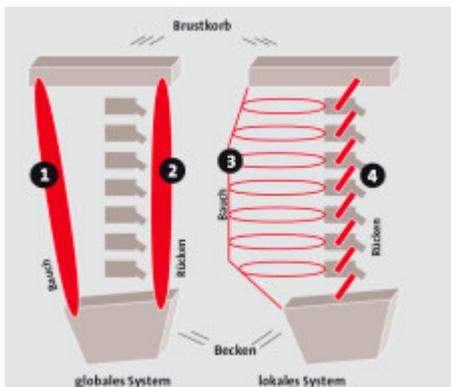
L'allenamento della forza di base può essere eseguito dapprima senza alcun ausilio, ovvero con il solo peso del corpo. Questi esercizi mirano innanzitutto a migliorare i muscoli stabilizzatori, soprattutto quelli del busto, e a potenziare la forza di base.

-> [Esercizi «Rafforzamento e stabilizzazione»](#)

Due sistemi muscolari mantengono in buona salute

La suddivisione del sistema muscolare in locale e globale è dovuta alle qualità anatomiche e funzionali dei muscoli. I muscoli globali si trovano in superficie, sono lunghi e potenti, sovrintendono ai principali movimenti ed al mantenimento dell'equilibrio.

Quelli del sistema locale, generalmente, sono collocati in prossimità delle articolazioni, al disotto dei muscoli globali, sono brevi e piuttosto resistenti. Il sistema locale è responsabile della stabilità delle articolazioni e, nella regione della colonna vertebrale, anche del controllo dei movimenti e dei singoli segmenti della colonna.



Sistema globale e locale.

Ad esempio, nel tronco tra i muscoli del sistema globale annoveriamo il m. retto dell'addome, i mm. addominali obliqui interno ed esterno, il m. sacrospinale, che si inseriscono tutti tra la gabbia toracica ed il bacino. Invece, i muscoli profondi dell'addome, ad esempio il m. trasversale addominale, ed i muscoli profondi del dorso (il m. multifido), fanno parte del sistema stabilizzante.

I tre stadi della stabilità muscolare

Forza specifica per le varie discipline

Allenamento con pesi e movimenti adatti alle varie discipline sportive.

Controllo locale

Attivazione della muscolatura che ha una funzione locale di stabilizzazione.

Forza basilare globale

Integrazione del controllo locale nell'allenamento del sistema globale.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO