

La scapola, “àncora”  
delle braccia

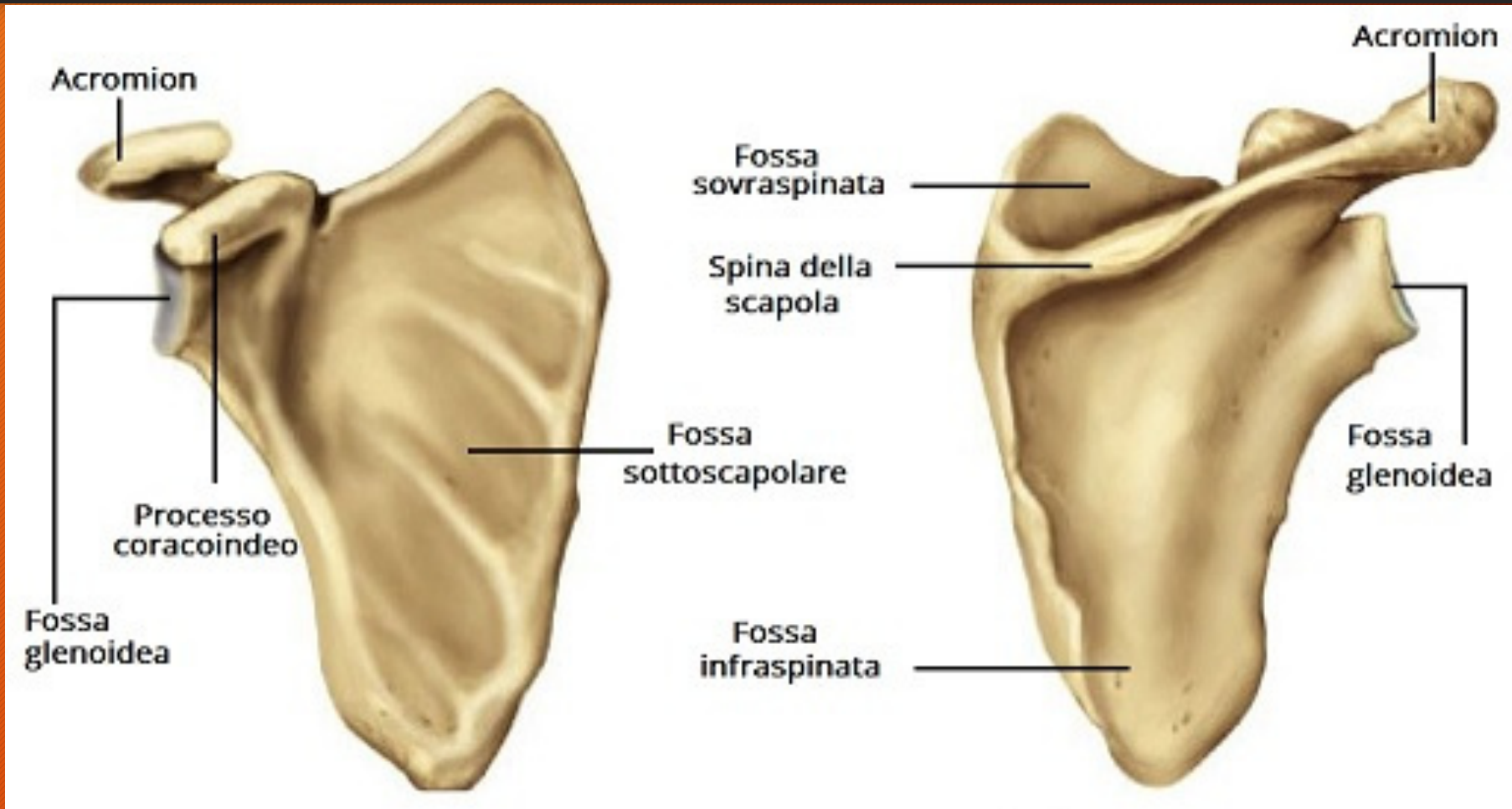


# Le braccia nel balletto classico

- Le braccia nella danza classica devono risultare esteticamente morbide ed eleganti ma al tempo stesso devono essere attive nell'equilibrio e nello sviluppo della forza di ogni movimento
- La forza deve svilupparsi dall'interno e propagarsi alle estremità, non viceversa
- Ne consegue che la chiave per ottenere questo è la tenuta del cingolo scapolo-omerale
- L'articolazione della spalla è molto mobile per cui il controllo muscolare è complesso. In più gomito, polso, mani hanno movimenti molto complessi, "fini" che possono aiutare l'estetica e la correttezza ma anche generare ulteriori errori tecnici ed estetici
- rinforzare i muscoli che controllano la spalla per avere un centro più forte



# Anatomia della scapola





# Le ossa

- Scapola (faccia anteriore contro le costole, faccia posteriore)
- Cavità glenoidea (scapola si articola con omero)
- Sporgenze ossee della scapola: spina della scapola, processo acromiale, processo coracoideo
- Anteriormente clavicole (sterno - processo acromiale)
- Omero
- Radio, ulna
- Carpo (polso)
- Metacarpo (mano)
- Falangi (dita)



# I MOVIMENTI DELLA SCAPOLA

- SCAPOLO-TORACICA: elevazione, depressione, abduzione, adduzione. L'angolo inferiore può ruotare. "winging" (scapola alata) dato da angolo interno della scapola che sporge in fuori (di solito la scapola alata è dovuta a debolezza della muscolatura che tiene la scapola a contatto con il torace)
- GLENO-OMERALE: è un' enartrosi (articolazione sferoidea). Questa articolazione permette flessione-estensione sul piano sagittale, abduzione-adduzione sul piano frontale, la rotazione interna ed esterna sul piano trasversale
- La gleno-omeroale è di per sé un' articolazione debole a causa della scarsa profondità della cavità, quindi ulteriore motivo per rafforzarne la stabilità



# I MOVIMENTI DELLE BRACCIA

omero

scapola

FLESSIONE :  $45^{\circ}$  -  $60^{\circ}$

ABDUZIONE:  $30^{\circ}$

Se i muscoli di quest'area sono deboli la scapola non riesce a rimanere "indipendente" il più possibile dai movimenti di braccia e a controllare l'articolazione della spalla. Perde la sua capacità di fare da "àncora" per i movimenti del braccio. Ed ecco le spalle che si sollevano, si disallineano ad ogni minimo movimento di busto o braccia



# AVAMBRACCIO

- Articolazioni di gomito e polso sono articolazioni “a cerniera” , che permettono movimenti di pronazione e supinazione
- Importante rendere allievi consapevoli dei movimenti uguali / contrari che fanno i segmenti dell'arto superiore così da sviluppare la necessaria resistenza che genera tenuta del tono muscolare del braccio; il tono muscolare dovrà poi a sua volta essere bilanciato dalla giusta flessibilità lungo l'avambraccio, il polso e le dita così da avere scioltezza ed eleganza nei movimenti di braccia



# MIGLIORE QUALITA', MINORE QUANTITA' DI MOVIMENTO

- I muscoli che permettono il movimento nell'articolazione gleno-omeroale
- e in generale tutti i movimenti intorno alla scapola collegano SCAPOLA-OMERO-STERNO-CLAVICOLA-COLONNA VERTEBRALE-COSTOLE.
- Ne consegue che se io vado a rinforzare i muscoli che si attaccano tutto intorno, sotto, sopra alla scapola migliorerò:
  - Posizionamento parte superiore del tronco
  - Allineamento delle spalle
  - Tutte le forze che si possono generare dall'ampio raggio di movimento di quest' articolazione verranno distribuite in modo più efficiente, migliorando il controllo e permettendo di muoversi partendo "dal centro"



# PRINCIPALI MUSCOLI

- **CUFFIA DEI ROTATORI:** sovraspinato, infraspinato, sottoscapolare e piccolo rotondo. Mettono in collegamento la testa dell'omero con la scapola così da stabilizzare l'articolazione gleno-omeroale. Tanti dolori ad una certa età nascono in questa zona, il sovraspinato, piccolo rotondo e infraspinato forti rendono salda l'articolazione evitando che l'omero sfregghi contro l'acromion quando viene sollevato il braccio. La loro debolezza produce dolore da sfregamento
- **TRAPEZIO:** base del cranio fino a vertebre cervicali e toraciche , si inserisce su clavicola, acromion e spina della scapola. Quindi molto ampio, coinvolto in una grande quantità di movimenti



# IL TRAPEZIO

TRAPEZIO

Superiore- discendente

Solleva le spalle

Medio - trasverso

Abbassa la scapola e  
la ruota verso  
l'interno

Inferiore - ascendente



# il trapezio

- Se il trapezio superiore è più forte degli altri due fasci le spalle si sollevano creando sbilanciamento e fatica limitando salti, giri ed equilibri.
- Mantenere l'attenzione sulla sensazione di fare scivolare verso il basso le scapole



# MUSCOLI

- ELEVATORE DELLA SCAPOLA E ROMBOIDE : sotto al trapezio, originano da vertebre cervicali e toraciche, elevano la scapola e la ruotano verso il basso
- GRAN DENTATO ( collega costole 8 e 9 alla scapola)
- PICCOLO PETTORALE ( costole da 2 a 5 alla scapola)





# MUSCOLI

- **GRANDE PETTORALE:** collega lo sterno, la clavicola e varie costole all'omero
- **DELTOIDE:** diviso in tre sezioni, anteriore-mediale -posteriore
- **CORACOBRAHIALE:** situato sotto grande pettorale e deltoide, muscolo piccolo ma capace di flettere e addurre la spalla.
- **GRAN DORSALE:** muscolo dall'ampia superficie, collega l'omero alle ultime 6 vertebre toraciche, alle 5 lombari, all'ileo, al sacro, alle tre costole più basse. Permette una grande quantità di movimenti ( adduzione, rotazione interna, estensione dell'omero, depressione)



- Quando le braccia vanno in terza posizione la scapola deve stabilizzarsi e muoversi ruotando con il suo angolo inferiore verso l'alto, non elevarsi. Gran dentato e trapezio inferiore devono attivarsi per permettere il movimento corretto della scapola e dell'omero
- NON parlare semplicemente di “spalle” agli allievi, ma cercare di guidare i loro movimenti facendo sì che impegnino trapezio inferiore e gran dentato.



# MUSCOLI DEL BRACCIO

- BICIPITE BRACHIALE : flette il gomito, collega la scapola con il radio
- TRICIPITE BRACHIALE: estende gomito e spalla, collega la scapola e l'omero con l'ulna.
- MUSCOLI DELL' AVAMBRACCIO



# CONCLUSIONE

- Considerando quanto significativo sia ogni muscolo del complesso della spalla, è estremamente importante equilibrarne forza e flessibilità
- Quando parlo di “braccia” parlo di tutto questo complesso macchinario che deve funzionare alla massima efficienza per garantire stabilità, equilibrio, postura corretta, agilità ma anche morbidezza ed eleganza
- Questo motiva ulteriormente l’importanza della “gradualità “ nell’insegnamento della tecnica
- Se si allenano questi muscoli è importante NON esagerare con le ripetizioni finchè le scapole non saranno correttamente posizionate, il collo lasciato sciolto e naturale; attenzione anche ad abbinare la respirazione, muovendo le costole in modo tridimensionale



# ESERCIZI A TERRA - SUPINI, GINOCCHIA FLESSE

- 1. solleva le braccia al soffitto; insp. Abduzione delle scapole (spalle via dal pavimento, appoggio scapole al pavimento e le allontano dalla colonna)
- 2. aderire al suolo con le scapole, sollevo avambraccio dal pavimento a formare un angolo di 90° inspiro; porto le mani dietro espirando, torno al centro inspirando, porto le mani al pavimento espirando ecc... **SCAPOLE AL SUOLO, BRACCIA FLUIDE, LAVORARLO LENTAMENTE.** E' un esercizio che sviluppa un percezione profonda della parte posteriore del busto
- 3. Come sopra ma alternando le braccia, uno va indietro, uno va avanti (inspiro al centro, espiro nella rotazione)
- 4. Palmo in su, inspiro alzo le braccia (che restano al pavimento) espiro scendo. Scapole sempre aderenti al suolo e lontane dalla colonna
- 5. Una sorta di “primo port de bras” (senza tenere le braccia nella posizione canonica classica), sia en dehors sia en dedans



# ESERCIZI AL SUOLO - TONIFICAZIONE

- Palmo in su, pressione di scapole e parte posteriore delle braccia al suolo salire in shoulder bridge
- Porto le braccia flesse in rotazione interna espirando (dorsi della mano si toccano, premo gli avambracci con energia), inspirando rotazione esterna e apertura braccia al pavimento. SPALLE STABILI, LAVORANO LE BRACCIA (esercizio per pettorali e muscoli posteriori delle braccia)



# Esercizi con il bastone

- Riscaldamento dell'articolazione (movimenti a “S” liberi)
- Abduzione delle scapole
- Adduzione
- Elevazione
- Depressione
- Esercizio per il piccolo pettorale
- Movimenti a “S” delle braccia con tenuta della scapola

CICLI DI 12-16 RIPETIZIONI



# ESERCIZI CON BANDA ELASTICA

- 1. elastico tenuto dalle due mani anteriormente; inspiro stendo l'elastico , esspiro torno. Posso eseguirlo lento oppure ad un ritmo veloce , senza rilasciare completamente la tensione dell'elastico e invertendo la respirazione ( esp stendo, inspiro rilascio parzialmente
- 2. elastico posteriormente al busto; inspiro stendo l'elastico e lo allontano leggermente dal busto
- 3. elastico sotto al piede, tenuto da mano opposta; rotazione interna (gomito sale), rotazione esterna ( stendo braccio in alto), torno . CUFFIA DEI ROTATORI!! ATTENZIONE!!! LIMITARE RIPETIZIONI (8-10), LAVORA IL DELTOIDE



# ESERCIZI CON BANDA ELASTICA

- 4. Elastico sotto entrambi i piedi; sollevo le spalle in rotazione interna ( dorso mano in avanti) , scendo con rotazione esterna del braccio ( palmo in avanti ). ELEVATORI DELLA SCAPOLA ATTENZIONE!!! POCHE RIPETIZIONI, DELTOIDE COINVOLTO
- 5. Elastico sotto un piede, stesso braccio; braccio teso in avanti inspirando, mentre il braccio sale la scapola scende, espirando porto giù il braccio DEPRESSORI DELLA SCAPOLA ATTENZIONE!!! POCHE RIPETIZIONI
- 6. Come sopra ,ma laterale
- 7. TRICIPITI. Elastico sotto entrambi i piedi; porto le braccia dietro al busto , fletto i gomiti, inspiro stendo le braccia, espiro fletto. 8-16 volte