

LE LEVE NEL CORPO UMANO

Quando muoviamo le varie parti del nostro corpo, ad esempio quando camminiamo, nuotiamo, saliamo le scale, scriviamo, mastichiamo, ci grattiamo la testa..., per qualunque movimento, mettiamo in rotazione parti del nostro corpo rispetto a un punto. Tale punto è chiamato articolazione. I movimenti più semplici sono detti monoarticolari, perché la rotazione avviene ruotando una parte del corpo rispetto a una sola articolazione. Nella stragrande maggioranza dei casi però il movimento coinvolge contemporaneamente più centri di rotazione e in tal caso si parla di movimenti multiarticolari.

ESEMPI DI MOVIMENTI MONOARTICOLARI

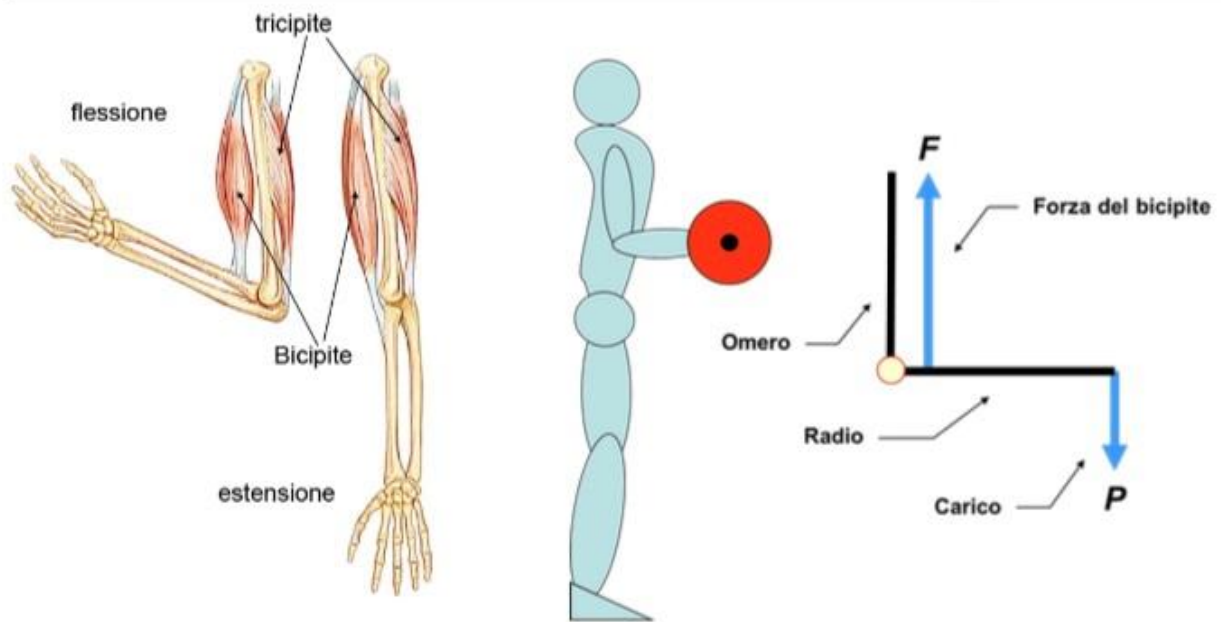
FLESSIONE DEL GOMITO

Leva di terzo genere



FLESSIONE DEL GOMITO

Leva di terzo genere



ESTENSIONE DEL GOMITO

Leva di primo genere



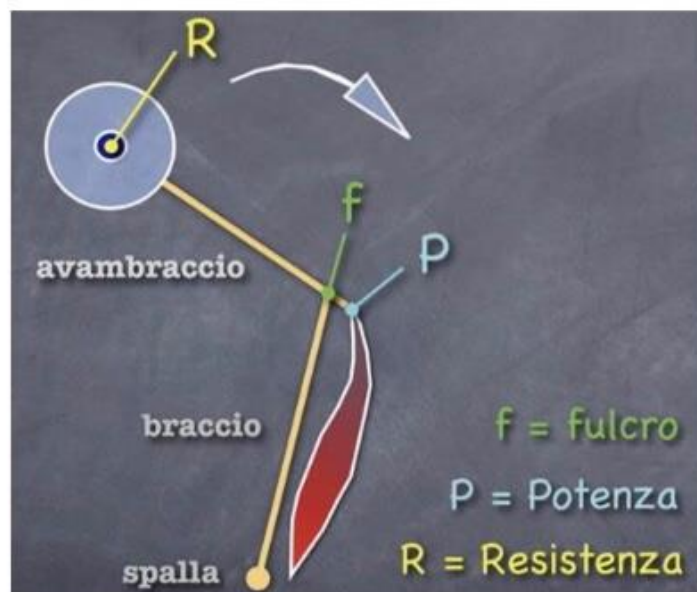
ESTENSIONE DEL GOMITO

Leva di primo genere

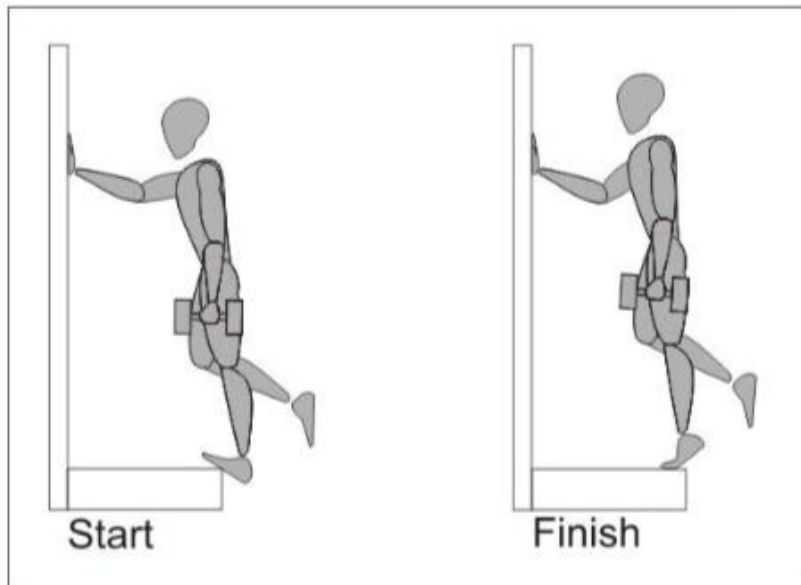


ESTENSIONE DEL GOMITO

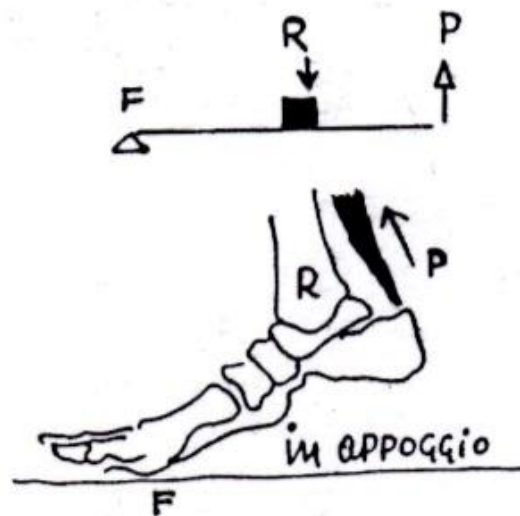
Leva di primo genere



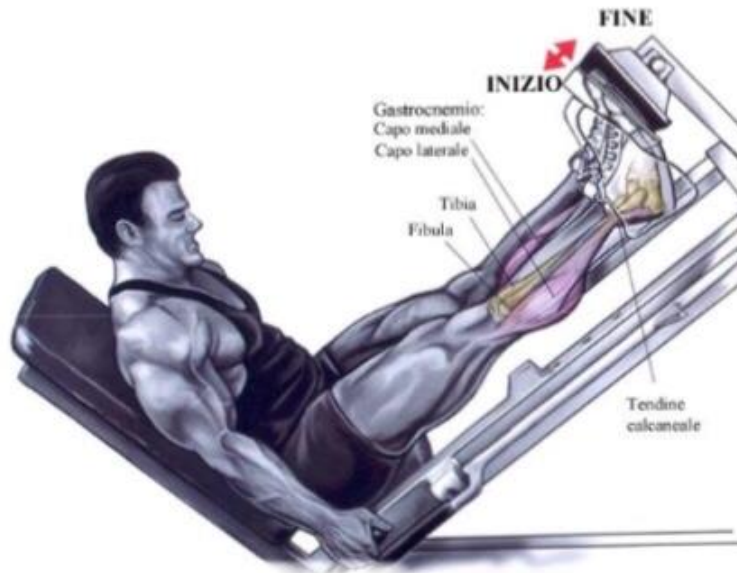
SOLLEVAMENTO SULLE PUNTE DEI PIEDI
Leva di secondo genere (sempre vantaggiosa)



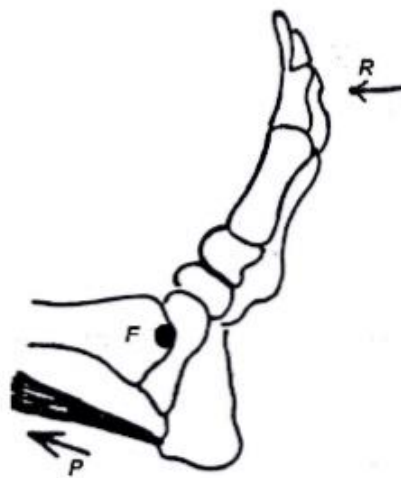
SOLLEVAMENTO SULLE PUNTE DEI PIEDI
Leva di secondo genere (sempre vantaggiosa)



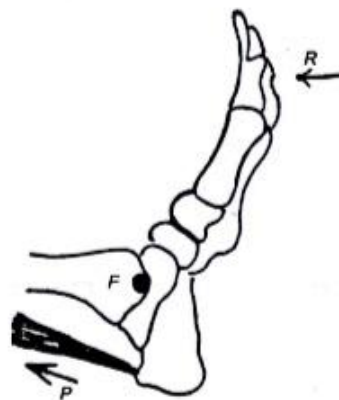
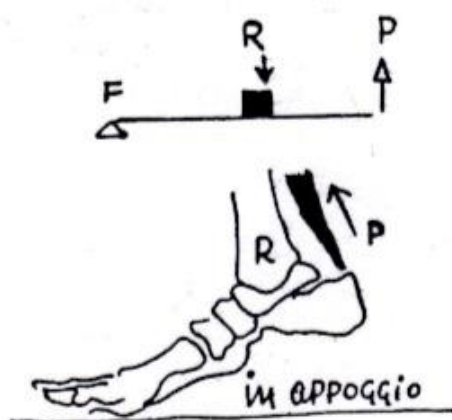
SPINTE CON LE PUNTE DEI PIEDI
Leva di primo genere (svantaggiosa)



SPINTE CON LE PUNTE DEI PIEDI
Leva di primo genere (svantaggiosa)



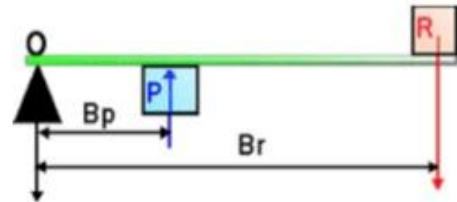
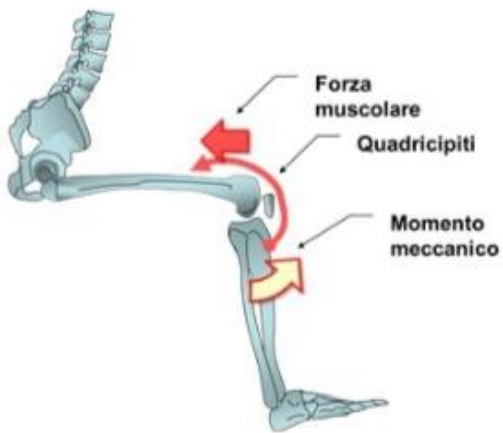
CONFRONTO TRA I DUE ESERCIZI



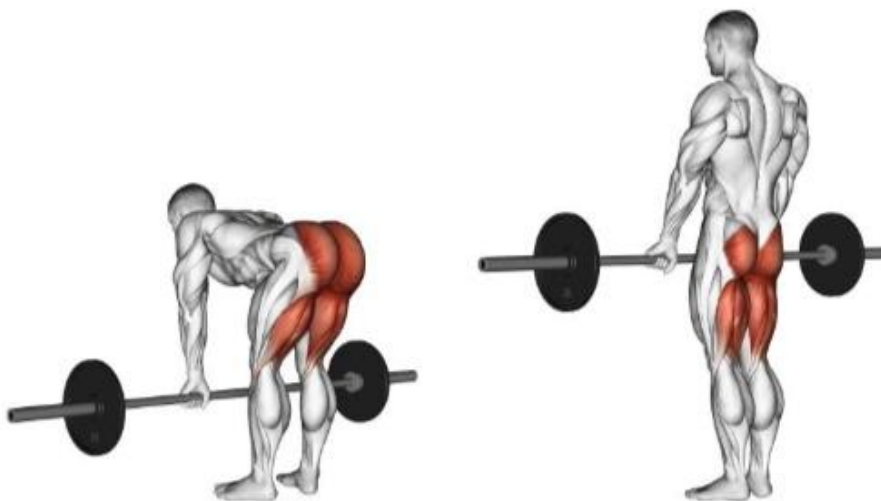
ESTENSIONE DELLA GAMBA



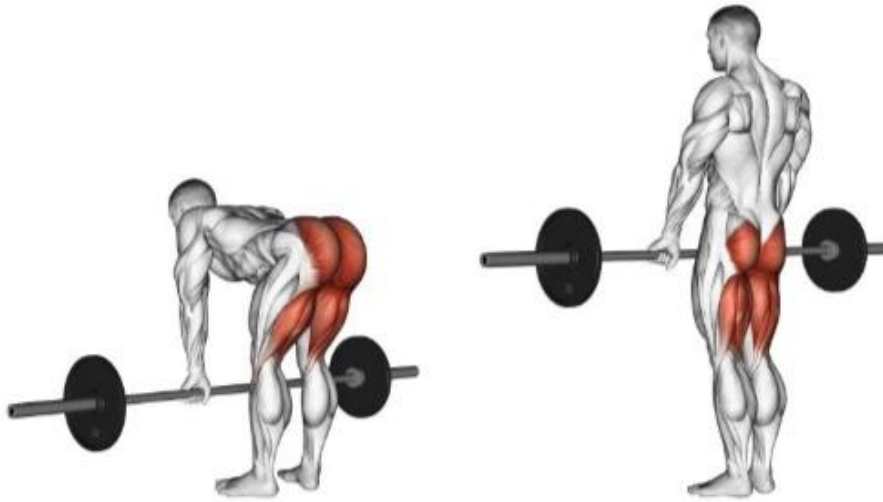
ESTENSIONE DELLA GAMBA leva di terzo genere



STACCHI A GAMBE TESE



STACCHI A GAMBE TESE



STACCHI A GAMBE TESE Leva di primo genere (svantaggiosa)

