



PILATES PER IL MAL DI SCHIENA



AVVERTENZE

Di seguito trovi alcuni esercizi di rilassamento e fortificazione della schiena, finalizzati alla prevenzione del dolore e al miglioramento della postura.

Gli esercizi, le modalità di esecuzione e tutto il materiale presente all'interno di questo documento hanno un carattere puramente informativo e non intendono in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o di professionisti del settore.

In caso di patologie o di qualsiasi altro possibile problema di salute, non eseguire alcun tipo di allenamento senza prima aver richiesto il parere di uno specialista.

Fitprime non si assume alcuna responsabilità circa potenziali danni collegabili - anche solo per ipotesi - all'uso di tali informazioni da parte dell'utente.

ESERCIZIO E SVOLGIMENTO

/. PELVIC CURL

Muscoli coinvolti:

Glutei, cosce e addome.

Svolgimento:

- sdraiati in posizione supina, con le ginocchia piegate e i piedi piatti sul tappetino;
- distendi le braccia lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso il basso;
- contrai gli addominali in fase di espirazione, sollevando lentamente la schiena e i fianchi dal materassino. Questo movimento va compiuto cercando di sollevare lentamente la schiena dal pavimento, una vertebra alla volta;
- con un uguale e speculare movimento lento, espira e torna nella posizione iniziale.

Ripetizioni:

1 serie, da 10/20 ripetizioni.

ESERCIZIO E SVOLGIMENTO

/ SUPINE SPINE TWIST

Muscoli coinvolti:

Muscoli della schiena e addome.

Svolgimento:

- sdraiati in posizione supina, con le gambe alzate, le ginocchia ad angolo retto e i polpacci paralleli al tappetino;
- allunga le braccia sul tappetino fino a formare una T con il resto del corpo e tieni i palmi delle mani rivolti verso l'alto;
- inspira e ruota la colonna muovendo il bacino e le gambe come se fossero un tutt'uno. Ricorda di mantenere le spalle fisse sul tappetino.
- torna al centro espirando;
- ripeti il movimento dall'altro lato.

Ripetizioni:

1 serie, da 10 ripetizioni per lato.

ESERCIZIO E SVOLGIMENTO

/ . SHOULDER BRIDGE

Muscoli coinvolti:

Muscoli pelvici, addome, glutei, gambe.

Svolgimento:

- sdraiati in posizione supina, con le gambe piegate e i piedi poggiati al suolo;
- allunga le braccia lungo il corpo, con le mani rivolte verso il basso;
- espirando, solleva la schiena fino e restare poggiato/a solo sulle spalle, i dorsi delle mani e i piedi. Ricorda di mantenere i glutei e gli addominali contratti;
- estendi una gamba e slanciala verso il torace;
- ritorna in posizione di partenza e ripeti.

Ripetizioni:

1 serie, da 5/10 ripetizioni per gamba.