

Scheda Esercizi Addome

Fase 1: Riscaldamento

1. Stretching lombo-sacrale



Passare dalla posizione **A** alla posizione **B** emettendo lentamente l'aria dei polmoni. Forzare con le braccia l'avvicinamento delle ginocchia al torace. Ritornare nella posizione di partenza e ripetere dieci volte.

2. Mobilizzazione lombo-sacrale



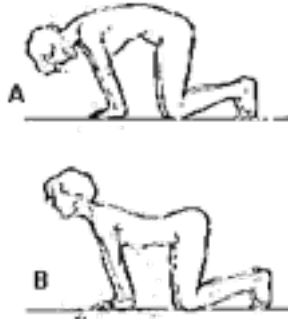
Appiattare la colonna lombare sul tappetino mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 10 Volte.

3. Stretching dorso-lombare



Accavallare una gamba sull'altra ed effettuare una torsione di tronco in direzione della gamba Più alta. Gomiti aperti e mani intrecciate dietro il capo. Mantenere la posizione per 30 secondi e poi cambio lato.

4. Mobilizzazione dorso-lombare



Dalla posizione **A**, con le mani non all'altezza delle spalle ma più vicina le ginocchia, passare la posizione **B** a quando in avanti al massimo il dorso. Mantenere la posizione per 15 secondi, ritornare nella posizione **A**. Ripetere 10 volte.

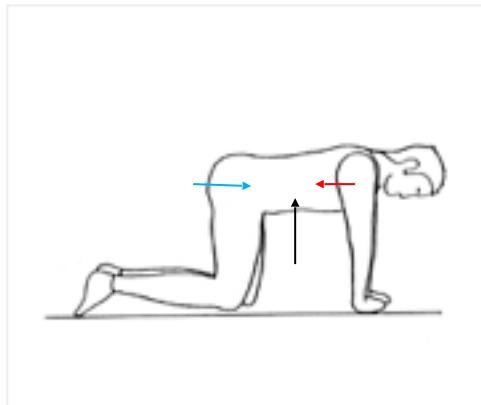
Fase 2: Rinforzo Trasverso Addominale

1. Posizione supina



In posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul tappetino. Effettuare un'inspirazione profonda, trattenere l'aria (piccola apnea), contrarre i muscoli pelvici (come per trattenere la pipì), portare la pancia in dentro (come per indossare dei pantaloni strettissimi). Infine espirare. 10 ripetizioni x 3 serie.

2. Posizione prono-quadrupedale



Effettuare un'inspirazione profonda (diaframma scende-freccia rossa) e trattenere l'aria (piccola apnea), contrarre i muscoli pelvici, come per trattenere la pipì (pavimento pelvico sale-freccia blu), portare la pancia in dentro come per indossare dei pantaloni strettissimi (trasverso addominale-freccia nera). Mantenere il tutto per 5 secondi, Infine espirare. 10 ripetizioni x 3 serie.

Fase 3: Rinforzo Obliqui

1. Concentrica



Incrociare gomito con ginocchio contro laterale. 20 ripetizioni per lato - 2 serie

2. Concentrica con stabilizzazione dei retti



Mantenendo le spalle staccate dal tappetino e le braccia tese lungo i fianchi, toccare i piedi alternativamente. 20 ripetizioni per lato – 2 serie

3. Isometrica in Plank Position



Spalla abdotta a circa 90°, gomito flesso a 90° e allineato con anca e piedi. Mantenere la posizione per 30 secondi; poi cambiare lato. 1 serie

N.B. fare gli esercizi rigorosamente in successione: pausa tra una serie e l'altra 30 secondi – pausa tra un esercizio e l'altro 1 minuto.

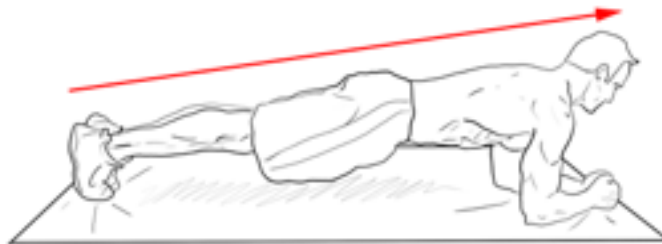
Fase 4: Rinforzo retti addominali con trasverso attivo

1. Sit-up inverso



Posizione supina, braccia tese lungo i fianchi; piedi uniti e ginocchia tese; posizione di partenza ad anche flesse. Inspirazione profonda, piccola apnea, pancia in dentro, lasciar cadere le gambe rallentandone il più possibile la discesa (N.B. trattenere sempre il ventre in dentro durante l'esercizio). 2 serie per 10 ripetizioni cad. **N.B. La fase importante dell'esercizio è rallentare la discesa delle gambe mantenendo l'addome in dentro!!! La risalita non serve!!!!**

2. Plank classico



Mantenere la posizione rappresentata per 45 secondi. È fondamentale durante l'esercizio portare la pancia in dentro e trattenerla in tal posizione per tutta la durata dell'esercizio. 1 sola serie

3. AB SLIDE



Ginocchia unite (cuscinetto sotto di esse), impugnare l'attrezzo e lasciarlo rotolare fin tanto che le rotelle superano la proiezione delle spalle sul suolo. A quel punto tornare indietro. Durante tutto l'esercizio, mantenere l'addome in dentro. 2 serie x 10 rip.

N.B. l'esercizio richiede un grosso controllo addomino-lombare! Al momento non eseguirlo, lo vediamo bene in studio e poi decidiamo se inserirlo oppure no