

Sport  
Sport  
Sport

## 15 MINUTI AL GIORNO PER EVITARE IL MAL DI SCHIENA

### □ Introduzione

I muscoli e le articolazioni che danno sostegno alla nostra schiena spesso mancano di forza e di flessibilità creandoci problemi e dolori.

Gli esercizi per la schiena aiutano ad aumentare forza e flessibilità a tutte quelle parti che danno supporto alla schiena.

Sono sufficienti 15 minuti, 3-5 volte alla settimana per condizionare i muscoli coinvolti e per mantenere la schiena nelle migliori condizioni.

La ginnastica non ha poi effetti positivi solo sulla schiena, ma anche sulla nostre condizioni generali di salute.

### □ Le tre curvature naturali della schiena

La schiena ha tre curvature naturali : cervicale (collo), toracica (parte centrale della schiena), lombare (parte inferiore della schiena).

Quando tutte tre le curvature sono bilanciate, orecchie, spalle, bacino sono allineati. Una "Buona postura" significa infatti mantenere le curvature bilanciate.

### □ 15 minuti 3-5 volte alla settimana

Si riportano gli esercizi che sono suggeriti per rinforzare la muscolatura e migliorare la flessibilità delle articolazioni.

Iniziare gli esercizi dalla posizione di partenza e nell'ordine indicati.

Prima di iniziare il programma e' consigliabile consultare il proprio medico di fiducia.

Non eseguire gli esercizi che provocano dolore.

### SDRAIATI

#### POSIZIONE DI PARTENZA

Sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate ed i piedi piatti sul pavimento. Cercare di sentire tutta la schiena adagiata sul pavimento.

Respirare profondamente, espandere i polmoni ed adagiare le mani sulle anche. Ci si deve sentire a proprio agio e rilassati.

#### - 1 INCLINAZIONE DEL BACINO

**Scopo:** Per allungare i muscoli della schiena, rinforzare i muscoli dello stomaco, migliorare la mobilità del bacino.

**Azione:** tendere l'addome e i glutei, premendo la parte inferiore della schiena sul pavimento con un movimento delicato. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

## **- 2 ROTAZIONE DELLA PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA**

**Scopo** : Per allungare e rinforzare i muscoli di rotazione della schiena.

**Azione** : Portare entrambe le ginocchia su un lato, ruotando la testa dal lato opposto. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

## **- 3 SOLLEVAMENTO CONTEMPORANEO GAMBE**

**Scopo** : Per allungare la muscolatura della parte inferiore della schiena e dei glutei.

**Azione** : Portare dolcemente entrambe le ginocchia al torace. Mantenere la posizione per 5 minuti. Ripetere inizialmente 5 volte ed arrivare gradualmente a 20 ripetizioni. Ritornare alla posizione di partenza.

## **- 4 SOLLEVAMENTO DELL' ANCA**

**Scopo** : Per rinforzare i glutei.

**Azione** : Senza arcuare la schiena, lentamente sollevare le anche verso l'alto. Mantenere una linea dritta tra ginocchia e spalle. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

## **-5 PARZIALE RANNICCHIAMENTO**

**Scopo** : Per rinforzare i muscoli addominali.

**Azione** : Incrociare le braccia al torace ed abbassare il mento. Tendere l' addome e rannicchiarsi a mezza via frontalmente. Conservare la posizione per 5 secondi. Riabbassare le spalle a terra. Ripetere 5 volte. Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

## **SDRAIATI**

### ***POSIZIONE DI PARTENZA***

Sdraiarsi sulla schiena con una gamba piegata, un piede piatto sul pavimento e l' altra gamba completamente distesa. Come in precedenza, cercare di sentire la schiena completamente rilassata sul pavimento. Mantenere le mani rilassate sullo stomaco in modo da sentire i muscoli addominali "lavorare" durante gli esercizi.

## **- 6 SOLLEVAMENTO DI UNA SOLA GAMBA ALLA VOLTA**

**Scopo** : Per allungare la muscolatura dell' anca, della parte inferiore della schiena, dei glutei.

**Azione** : Portare lentamente il ginocchio piegato al torace, mantenendo l' altro ginocchio e la parte inferiore della schiena premuti contro il pavimento. Mantenere 5 secondi. Rilassarsi. Ripetere 5 volte. Fare lo stesso esercizio con l' altra gamba. Ritornare alla posizione di partenza. Ricordarsi di respirare bene e rilassarsi.

## **- 7 ALLUNGAMENTO TENDINI DEL GINOCCHIO**

**Scopo** : Per allungare i muscoli posteriori della coscia.

**Azione** : Con i glutei vicini ad una porta, allungare una gamba sul pavimento. Sollevare l' altra gamba e lasciarla riposare sullo stipite della porta. Mantenere la posizione per 20 secondi e poi lentamente passare all' altra gamba. Ripetere 5 volte. Passare alla posizione iniziale della serie degli esercizi successivi.

## **SUPINI**

### *POSIZIONE DI PARTENZA*

Sdraiarsi faccia a terra con i piedi leggermente divaricati con i muscoli dello stomaco e della schiena rilassati. Portare le mani sul pavimento all' altezza della testa.

### **- 8 PRESSIONE SUI GOMITI**

**Scopo** : Per allungare la muscolatura e mantenere la curvatura della parte inferiore della schiena.

**Azione** : Mantenendo il collo in linea con la spina dorsale, fare pressione sulle braccia. Mantenere il bacino e l'addome premuti sul pavimento. Mantenere la posizione per 20-30 secondi e poi abbassarsi lentamente.

Ripetere 5 volte.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

## **APPOGGIATI SU MANI E GINOCCHIA**

### *POSIZIONE DI PARTENZA*

Passare agli esercizi su mani e ginocchia, mantenendo le ginocchia direttamente sotto il bacino e le mani direttamente sotto le spalle. Mantenere l' addome piuttosto fermo in modo che la spina dorsale si trovi in una posizione neutrale (non arcuata od avvallata).

Mantenere il collo con la sua naturale curva in modo che le orecchie siano allineate con le spalle.

### **- 9 INARCAMENTO DELLA SCHIENA**

**Scopo** : Per potenziare i muscoli addominali, glutei ed allungare la schiena.

**Azione** : Inarcare la schiena verso l' alto agendo sui muscoli addominali e glutei. Fare scendere leggermente la testa sempre mantenendosi in posizione su mani e ginocchia. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 10 AVVALLAMENTO DELLA SCHIENA**

**Scopo** : Per allungare i muscoli della schiena.

**Azione** : Permettere allo stomaco ed ai muscoli dei glutei di rilassarsi ed alla schiena di avvallarsi. Fare attenzione a mantenere il peso del corpo distribuito uniformemente. Non tendere a sedersi sulle anche. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 11 ALLUNGAMENTO BRACCIA**

**Scopo** : Per potenziare la muscolatura delle spalle e la parte superiore della schiena.

**Azione** : Allungare un braccio in avanti. Non sollevare la testa ed essere certi di non "affondare" sul braccio di sostegno. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l' esercizio passando al braccio successivo.

Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 12 ALLUNGAMENTO GAMBE**

**Scopo** : Per potenziare i muscoli dei glutei.

**Azione** : Estendere una gamba diritta verso l'indietro, mantenendola parallela al pavimento. Mantenere la posizione per 5 secondi. Non permettere alla schiena, testa, stomaco di avvallarsi e fare il possibile per evitare l' inarcamento della schiena. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l' esercizio passando all' altra gamba.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

## **SEDUTI**

### *POSIZIONE DI PARTENZA*

Sedersi su una sedia con i piedi piatti sul pavimento. Il peso del corpo deve essere leggermente proiettato verso l'avanti in modo da essere bilanciati sulle due prominenti ossa al di sotto dei glutei. Rilassare le spalle e mantenere la testa a livello in modo da mantenere naturali tutte le tre curve.

### **- 13 ALLUNGAMENTO LATERALE**

**Scopo** : Allungare la muscolatura della schiena e dei fianchi.

**Azione** : Allungare un braccio sulla testa e lentamente piegarlo verso il lato opposto. Non piegarlo. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio. Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 14 SCHIACCIAMENTO DELLE SPALLE**

**Scopo** : Per allungare e potenziare la muscolatura delle spalle.

**Azione** : Mettere le braccia verso l'alto con il palmo verso l'avanti. Spingere le braccia verso l'indietro, schiacciando le scapole insieme. Mantenere la posizione per alcuni secondi. Rilassarsi e ripetere 3 volte. Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 15 ROTAZIONE DEL COLLO**

**Scopo** : Per allungare la muscolatura del collo.

**Azione** : Mantenere testa e collo dritti. Con gli occhi a livello, ruotare la testa in modo da vedere una spalla da sopra. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ripetere l'esercizio dall'altro lato. Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 16 INCLINAZIONE DEL COLLO**

**Scopo** : Per allungare la muscolatura del collo.

**Azione** : Con le spalle rilassate, piegare leggermente il mento. Inclinare la testa in modo che un orecchio si trovi al di sopra di una spalla. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

### **- 17 ALZATA DI SPALLE**

**Scopo** : Per potenziare ed allungare la muscolatura delle spalle e della parte superiore della schiena.

**Azione** : Sollevare le spalle il più possibile come se si volessero toccare le orecchie. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 5 volte.

Passare alla posizione iniziale della serie di esercizi successivi.

## **IN PIEDI**

### *POSIZIONE DI PARTENZA*

In piedi con le anche ed i glutei leggermente appoggiati alla parete e le spalle rilassate. I piedi devono essere leggermente divaricati direttamente al di sotto delle anche. Mantenere gli occhi ed il mento a livello cercando di focalizzare frontalmente. Tutte le tre curvature devono sentirsi bilanciate.

### **- 18 SLITTAMENTO LUNGO LA PARETE**

**Scopo** : Per potenziare la muscolatura della schiena, anche e gambe.

**Azione** : Con la schiena contro la parete e con le gambe leggermente divaricate, scivolare lentamente in modo diritto sino a trovarsi in posizione di "mezzo-seduto". Fare attenzione a non perdere le tre curve naturali. Mantenere la posizione per 5 secondi e poi ritornare lentamente alla posizione iniziale, sempre strisciando sul muro. Ripetere 5 volte.

Progressivamente aumentare i tempi sino ad arrivare al minuto.

### **- 19 ALLUNGAMENTO POLPACCIO**

**Scopo** : Allungare i muscoli del polpaccio.

**Azione** : Con i piedi leggermente divaricati, piegare la gamba anteriore, mantenendo il tallone della gamba posteriore sul pavimento. Inclinarsi verso l'avanti afferrando con le mani la spalla di una seggiola od appoggiandosi ad un tavolo. Mantenere la posizione per 20-30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Ritornare alla posizione di partenza.

### **- 20 PIEGATURA DELLA SCHIENA**

**Scopo** : Per allungare la muscolatura delle spalle, schiena ed anche.






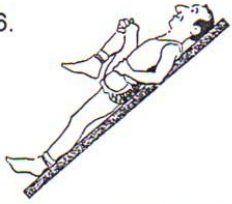
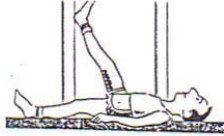
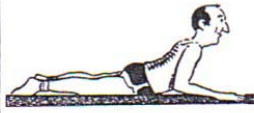
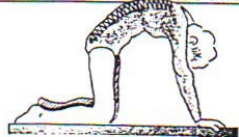
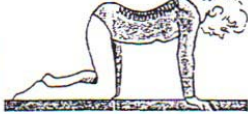
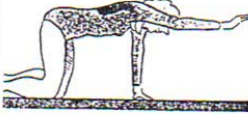
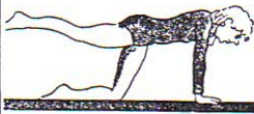







**Azione** : In posizione in piedi, portare i palmi delle due mani sulla parte inferiore della schiena. Piegare la schiena, senza super-arcare il collo. Mantenere la posizione per 5 secondi. Rilassarsi e ripetere 3 volte.

Ritornare alla posizione di partenza.

### **□ Riferimenti**

Back Exercises for a healthy back - Your 15 Minute Workout - Krames Communications -  
A K-III Education Company.

□ Tabella Esercizi

1. 	2. 	3. 	4. 
5. 	6. 	7. 	8. 
9. 	10. 	11. 	12. 
13. 	14. 	15. 	16. 
17. 	18. 	19. 	20. 