

Rafforzamento muscolare: Ridurre i dolori lombari

Con delle contrazioni morbide e lente si possono mitigare i dolori nella regione lombare della colonna vertebrale. Durante l'esercizio si deve continuare a respirare normalmente, in modo tale che sia possibile parlare.

Posizione iniziale

Per controllo, i polpastrelli delle dita vengono appoggiati sulla muscolatura addominale profonda, in modo tale da essere spinti circa 2 cm verso l'interno ed in basso rispetto alla cresta ossea del bacino.

- La colonna vertebrale viene mantenuta in posizione neutrale, senza essere spinta né in avanti né indietro.

Durante l'esecuzione

L'ombelico e la parete addominale vengono spinti leggermente in alto e internamente, solo nella regione inferiore dell'addome. È necessaria solo una contrazione lieve

- Mantenere la contrazione per 10 sec.
- Si deve continuare a respirare normalmente, in modo tale che sia possibile parlare.
- Bacino e colonna vertebrale non vengono mossi.
- Sotto i polpastrelli delle dita si deve avvertire la contrazione della muscolatura addominale profonda.
- La contrazione deve essere eseguita morbidamente e lentamente.
- La contrazione deve potere essere mantenuta 10 volte per 10 sec.
- Ora, durante la contrazione si deve cercare anche di attivare il pavimento pelvico (diaphragma pelvis). Il modo più adatto per farlo è immaginare di fermare il flusso mentre si sta urinando.



Prima della contrazione



Durante la contrazione

Variante

Spesso, per i principianti, l'esercizio è più semplice da supini, con gli arti inferiori piegati. I principi dell'esercizio sono esattamente gli stessi!



Contrazione sulla schiena



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO