

Consigli per fare movimento: Rafforzamento muscolare quotidiano – Tronco, schiena, addome

I muscoli del tronco stabili sono la base più importante per la vita quotidiana e per numerosi sport. I seguenti esercizi per il tronco, la schiena e i muscoli addominali aiutano a rafforzarli e a stabilizzarli.

Prima dell'allenamento

1. **Riscaldamento dei muscoli:** prima di eseguire gli esercizi per la forza occorre aumentare la temperatura del corpo per prepararlo a svolgere la successiva attività di movimento. Lo si può fare con un riscaldamento della durata di almeno 5 minuti (corsa leggera, saltelli, etc.).
2. **Respirare correttamente:** durante gli esercizi si deve respirare regolarmente evitando di trattenere il respiro.
3. **Movimenti lenti:** gli esercizi devono essere eseguiti lentamente e in modo controllato.
4. **Ripetizioni:** nel caso ideale si ripete l'esercizio almeno 20 volte facendo da 1 a 2 minuti di pausa fra le varie sequenze.
5. **Stretching:** dopo gli esercizi va fatto un allungamento muscolare.

Appoggio sugli avambracci



Posizione iniziale: gomiti ad angolo retto appoggiati al suolo sotto le spalle. Mantenere la tensione nella muscolatura addominale e il corpo allineato, testa sul prolungamento della colonna vertebrale.



Posizione finale: sollevare la gamba tesa al massimo all'altezza di un piede alternando i lati. Corpo in posizione stabile.

Decubito laterale



Posizione iniziale: piedi, cosce e spalle allineati. Sollevarsi appoggiando il peso sull'avambraccio e sulla parte esterna del piede. Mantenere la tensione negli addominali. Per evitare di muoversi si può svolgere l'esercizio appoggiati ad una parete.



Posizione finale: sollevare e abbassare il bacino sfiorando il suolo. Evitare di spingere il bacino all'indietro.

Posizione supina



Posizione iniziale: una gamba flessa e l'altra tesa verso l'alto.



Posizione finale: sollevare e abbassare il bacino sfiorando il suolo. Gamba e tronco formano una linea.

Schiena – Braccia in posizione a U



Posizione iniziale: distesi bocconi, gambe tese. La testa rimane leggermente rialzata sul prolungamento della colonna vertebrale. Le braccia sono appoggiate a terra all'altezza della testa.



Posizione finale: mantenere la posizione delle braccia e sollevare il dorso stringendo le scapole per stabilizzare la colonna vertebrale. La testa va sollevata 5-15 cm.

Schiena – Braccia tese



Posizione iniziale: posizione bocconi, gambe e braccia tese.



Posizione finale: sollevare di circa 10-15 cm il braccio sinistro e la gamba destra alternando i lati. Durante l'esecuzione tenere la testa leggermente sollevata come prolungamento della colonna vertebrale.

Muscoli addominali retti



Posizione iniziale: in posizione supina, piegare le gambe e sollevarle a 90°. Braccia a terra con i palmi delle mani rivolti verso i piedi.



Posizione finale: piegare in avanti il tronco fino a sollevare le scapole da terra e poi ritornare lentamente in posizione supina. Le mani spingono verso i piedi. Tenere la testa alzata.

Muscoli addominali obliqui



Posizione iniziale: in posizione supina, piegare le gambe e sollevarle a 90°. Poggiare le braccia tese sulla coscia sinistra (e poi destra).



Posizione finale: piegare in avanti il tronco fino a sollevare le scapole da terra e poi ritornare lentamente in posizione supina. I palmi delle mani spingono verso i piedi ai lati della coscia sinistra (e poi destra). Tenere la testa alzata.

Fonte: Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP