



Sommario

Anatomia	2
Funzioni	3
Disfunzioni	4
Un pavimento pelvico più forte	5
Good Practice	6
Contrazione e rilassamento	7
Percezione del pavimento pelvico in coppia	8
Esercizi generici	10
Focus specifici	12
Salti	15
Informazioni	16

Categorie

Età: da ca. 12/14 anni in poi

Livello scolastico: dalla 2a media in poi

Livello: principianti, avanzate, esperte

FTEM: da F2 a T4

Pavimento pelvico forte nella donna

Un pavimento pelvico forte è di importanza inestimabile per le ragazze e le donne. Sostiene gli organi interni, previene disturbi quali l'incontinenza e contribuisce al miglioramento della postura. Un pavimento pelvico tonico e in salute è particolarmente importante soprattutto nello sport, dove il corpo è sottoposto a forti sollecitazioni.

Argomento tabù per molto tempo, oggi la consapevolezza dell'importanza del pavimento pelvico sta lentamente crescendo. L'attenzione si concentra sull'allenamento mirato e sulla prevenzione nella medicina dello sport, in fisioterapia e presso tutta la popolazione.

Un pavimento pelvico in salute contribuisce alla stabilità fisica, ma anche al benessere emotivo. Problemi quali perdite involontarie di urina possono suscitare un senso di vergogna e limitare le attività sociali o sportive. Un pavimento pelvico tonico ha un impatto positivo su entrambe le cose.

Carichi sportivi

Circa sei atlete di punta su dieci soffrono di disfunzioni del pavimento pelvico. Una cifra che spaventa a prima vista. Uno sguardo più attento permette di fornire una spiegazione: gli sport ad alto impatto (ad es. salto e corsa) e l'elevata intensità di allenamento accrescono il rischio o possono rivelare problematiche già esistenti. La situazione nello sport popolare è meno nota. Le atlete sono meno seguite e difficilmente si parla di questo problema. I disturbi non sono sempre evidenti e spesso le donne interessate dal problema non se ne accorgono o conoscono troppo poco questa zona centrale del loro corpo. Ma un pavimento pelvico debole può rappresentare un problema anche nella quotidianità. Sollevare pesi, ridere o starnutire possono mettere a dura prova i muscoli pelvici.

Tuttavia, lo sport può portare grandi benefici alla zona pelvica. Un allenamento regolare migliora la postura, aumenta la forza e può ridurre il rischio di malattie croniche. È stato inoltre dimostrato che le donne che allenano in modo mirato i loro muscoli pelvici, sviluppano una migliore consapevolezza del proprio corpo.

Mettere in pratica le conoscenze acquisite

Questo dossier spiega il funzionamento del pavimento pelvico, in che modo viene influenzato e come può essere rafforzato durante l'allenamento. Conoscenze ed esercizi pratici che tornano utili a tutti.

In queste pagine ci concentriamo principalmente sulle ragazze e le donne, poiché, per le loro caratteristiche anatomiche specifiche, devono prestare particolare attenzione a un pavimento pelvico forte, che garantisca loro maggiore stabilità e benessere.



Anatomia

Il pavimento pelvico è un complesso di muscoli e fasce connettivali che chiude la cavità addominale nella parte inferiore e sostiene gli organi interni. Svolge un ruolo essenziale per la continenza (il controllo consapevole dell'apertura e della chiusura dell'uretra e del retto), la distribuzione equilibrata della pressione nella cavità addominale nonché la stabilità dell'intero corpo.

Il pavimento pelvico è formato da muscoli, fasce e legamenti che chiudono inferiormente il bacino. Insieme ai muscoli addominali e dorsali e al diaframma, forma un'unità funzionale (cfr. immagine a destra). I muscoli del pavimento pelvico lavorano con la muscolatura addominale e dorsale profonda come un sistema di stabilizzazione. Senza di essi non funzionerebbe nulla. Ad ogni movimento, l'intero tronco interagisce con i muscoli stabilizzatori profondi, ma anche con la muscolatura globale responsabile dei movimenti primari. In altre parole: un pavimento pelvico forte è come una base d'appoggio invisibile dall'esterno, che tiene insieme il corpo e ne garantisce la stabilità.

Anche in movimenti apparentemente semplici quali sollevare un braccio, il ruolo del pavimento pelvico è decisivo. Prima del movimento, il nostro sistema nervoso invia un segnale alla muscolatura profonda per attivarla. In questo modo si assicura che il tronco e le articolazioni siano già in una posizione stabile, prima che inizi il movimento vero e proprio.

Trasmissione della forza

Durante il sollevamento, la forza delle braccia viene trasferita al tronco attraverso la cintura scapolare. Se il pavimento pelvico è indebolito, questa forza non viene distribuita in modo ottimale. Questo può portare a una compensazione, sovraccaricando altri gruppi muscolari.

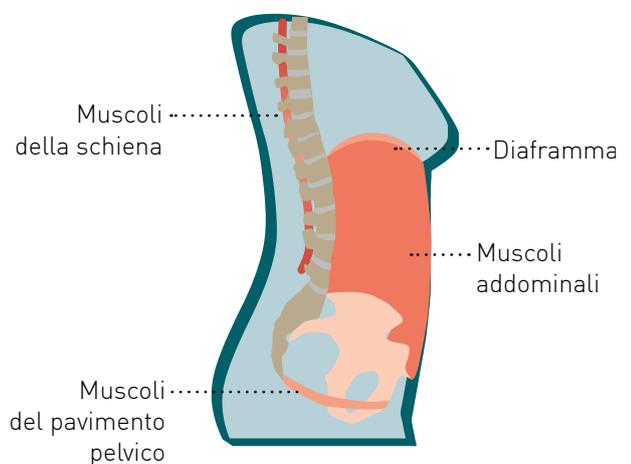
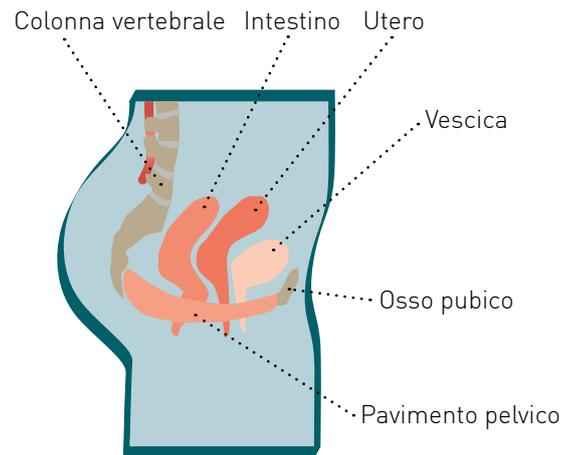
Possibili conseguenze:

- Quando solleva pesi, la parte bassa della schiena può essere troppo instabile.
- L'atleta può perdere l'equilibrio quando solleva pesi pesanti.

Un pavimento pelvico forte, invece, stabilizza l'intero corpo e permette di eseguire movimenti quali sollevare pesi in modo sicuro ed efficace.

Rilassamento per una prestazione ottimale

Affinché i muscoli pelvici possano tendersi al massimo, devono potersi anche rilassare completamente. In questo modo aumenta l'irrorazione sanguigna e di conseguenza migliora la rigenerazione muscolare. I muscoli potranno così sviluppare rapidamente tutta la loro forza durante la contrazione successiva.



Differenze anatomiche tra donna e uomo

Ci sono parecchie differenze tra il pavimento pelvico femminile e quello maschile, caratteristiche che espongono le donne a maggiori sollecitazioni:

- **Orifizio supplementare:** il pavimento pelvico femminile sostiene l'utero e la vagina e presenta un ulteriore orifizio, che lo rende suscettibile alla destabilizzazione.
- **Bacino più largo:** le fibre muscolari sono orientate in modo diverso a causa della maggiore ampiezza del bacino, cosa che riduce la tolleranza al carico.
- **Tessuto più morbido:** il tessuto connettivo più elastico nella donna facilita lo stiramento del pavimento pelvico, compromettendone così la funzionalità.
- **Uretra più corta:** aumenta il rischio di perdite involontarie di urina.
- **Influssi ormonali:** i cambiamenti ormonali, in particolare a livello di estrogeni, influiscono sull'elasticità e la stabilità del pavimento pelvico.

Funzioni

Il pavimento pelvico sostiene gli organi, garantisce la continenza e la stabilità, consente il rilassamento e partecipa all'attività motoria. Nello sport, viene particolarmente sollecitato, poiché deve sopportare carichi elevati e prevenire le lesioni. Un pavimento pelvico tonico ed elastico permette di ottenere prestazioni migliori e protegge da disturbi quali dolori o perdite di urina. Ma cosa succede quando si indebolisce?

Il pavimento pelvico svolge sostanzialmente due compiti:

- **Sostegno e contrazione:** Sostiene gli organi interni quali vescica, utero e intestino.

La contrazione garantisce la continenza.

Rilassamento: Si rilassa durante la minzione e le attività sportive per potersi poi contrarre al massimo, sviluppare rapidamente tutta la sua forza e mantenerla a lungo.

Queste funzioni sono perlopiù inconse. Tuttavia, durante l'allenamento o in situazioni di sforzo possiamo contrarre e rilasciare volontariamente i muscoli pelvici, per evitare ad esempio una perdita di urina. Il pavimento pelvico riveste un ruolo fondamentale anche per l'attività sessuale: favorisce e controlla l'eccitazione. La sua capacità di sviluppare tanta forza in brevissimo tempo e di lavorare a pieno ritmo sulla durata rende questa struttura anatomica particolarmente versatile.

Pavimento pelvico e sport

Durante la pratica sportiva, il pavimento pelvico viene fortemente sollecitato e deve ammortizzare carichi di natura diversa e talvolta molto pesanti. Il suo funzionamento ottimale è decisivo per:

- la **stabilità del corpo** e la **postura**,
- una **distribuzione equilibrata della pressione** quando viene esercitata una forza su tessuti, organi e muscoli,
- la **prevenzione delle lesioni** durante l'esecuzione di movimenti intensi.

Interazioni muscolari

Pavimento pelvico, muscolatura del tronco e della schiena nonché diaframma devono collaborare strettamente per stabilizzare e sostenere il corpo in ogni suo movimento e permettere una giusta distribuzione della pressione intra-addominale quando viene esercitata una forza sui tessuti della schiena, sugli organi, sulla parete addominale e sul pavimento pelvico stesso. Se uno di questi gruppi muscolari risulta troppo debole, il corpo lo compensa, il che può portare a un sovraccarico e a lesioni.

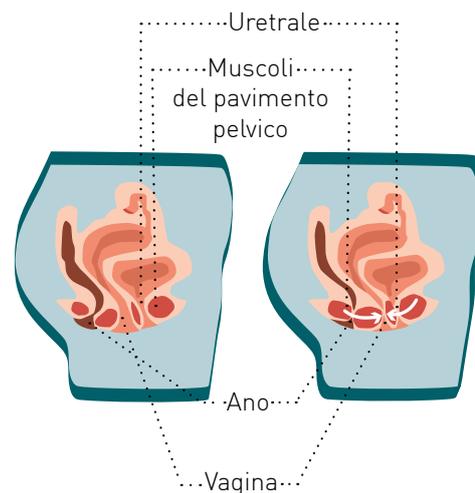
Carichi particolari: sport da impatto

Discipline sportive ad alto impatto quali corsa, salto, jogging o movimenti stop-and-go mettono a dura prova il pavimento pelvico. Queste attività provocano urti, pressioni e vibrazioni, soprattutto in combinazione con rapidi cambi di direzione, che devono essere ammortizzati e stabilizzati velocemente. Anche il sollevamento di pesi richiede una muscolatura pelvica stabile.

L'importanza di un pavimento pelvico forte

Un pavimento pelvico tonico protegge da

- **lesioni:** si evitano sovraccarico e disfunzioni.
 - **disturbi:** si possono prevenire dolori e perdite involontarie di urina.
- Tuttavia, spesso in un primo tempo le atlete non notano altri disturbi associati a un pavimento pelvico debilitato. Nel prossimo capitolo (a pag. 4) analizziamo l'impatto di queste disfunzioni.



Modulo di apprendimento «Il corpo della donna nello sport»

Elaborato da Swiss Olympic e Gioventù+Sport, il modulo di apprendimento «Il corpo della donna nello sport» tratta le differenze anatomiche e fisiologiche tra donne e uomini e il loro impatto sulla pianificazione e sull'allenamento stesso. Al termine di questo modulo, Sibylle Matter Brügger, specialista in medicina dello sport, fa luce sui fatti presunti o reali.

- Modulo di apprendimento «[Il corpo della donna nello sport](#)»

Disfunzioni

Una normale tensione muscolare nonché la capacità di contrarre e rilassare consapevolmente i muscoli pelvici sono essenziali per una funzione di sostegno ottimale del pavimento pelvico. Perciò è importante rafforzare/allenare la muscolatura pelvica, per contrastare indebolimento e tensioni.

Una disfunzione del pavimento pelvico è un disturbo della sua funzione. Ci sono **due tipi** di disfunzioni:

- Se il **pavimento pelvico è contratto**, la tensione muscolare è **elevata** o troppo elevata. Possibili conseguenze:
 - dolori, ad es. a livello di bacino profondo, bassa schiena, coccige, muscoli del pavimento pelvico, anche durante la minzione o l'inserimento di un tampone
 - incontinenza da sforzo
 - prolasso della vescica, dell'utero o dell'intestino retto
- Se il **pavimento pelvico è indebolito**, la tensione muscolare è troppo bassa. Una situazione che può tradursi nei seguenti disturbi:
 - incontinenza da sforzo: perdita involontaria di urina, gas intestinali o feci quando aumenta la pressione nella cavità addominale, ad es. durante gli squat, i salti ecc.
 - prolasso della vescica, dell'utero o dell'intestino retto

Specialmente l'incontinenza da sforzo può influire sul benessere e compromettere la qualità di vita. Oltre ai disagi fisici, spesso subentrano anche stress psicologici quali vergogna o imbarazzo, che limitano il benessere e le prestazioni. Nel peggiore dei casi, questo può portare all'abbandono delle attività sportive.

Fattori di rischio per la salute del pavimento pelvico

Sono svariati i fattori che possono indebolire il pavimento pelvico:

- **Fattori fisici:** debolezza fisica generale, debolezza del tessuto connettivo, sovrappeso o età avanzata.
- **Eventi della vita:** gravidanza, parto, interventi chirurgici.
- **Problemi di salute:** tosse cronica, malattie neurologiche o congenite.
- **Influssi esterni:** elevate sollecitazioni fisiche nello sport.

Lea Cermusoni, co-autrice di questo dossier, spiega l'importanza di un pavimento pelvico forte nelle donne.



Un pavimento pelvico più forte

La prevenzione svolge un ruolo fondamentale nell'allenamento del pavimento pelvico. Il coinvolgimento mirato dell'area pelvica nell'allenamento, sia nello sport popolare che di prestazione, porta non solo grandi benefici, bensì è essenziale per la salute e la prestazione a lungo termine.

Un pavimento pelvico ben allenato garantisce la stabilità del corpo, migliora la postura, può prevenire lesioni e migliorare le prestazioni atletiche. Inoltre, contribuisce notevolmente alla qualità di vita, contrastando perdite involontarie di urina e altri disturbi.

È fondamentale che le atlete

- sviluppino una **conoscenza di base** del pavimento pelvico,
- imparino a **contrarre e rilassare in modo mirato** i muscoli pelvici,
- rafforzino il pavimento pelvico con un **allenamento regolare guidato da un esperto** in materia,
- imparino a controllarlo efficacemente in **sequenze di movimento/ situazioni di carico complesse e specifiche** alla disciplina sportiva.

Importante per tutti!

Più elevati sono i pesi, le forze, la pressione e i carichi propri di un determinato sport, maggiore è la sollecitazione sul pavimento pelvico. Un principio che vale anche per discipline sportive quali la corsa, caratterizzate da movimenti e impatti (colpi) ripetitivi.

È tuttavia importante sottolineare che tutte le atlete, a prescindere dalla disciplina sportiva, dal livello di prestazione o dal contesto (società sportiva o scuola), traggono beneficio da un pavimento pelvico tonico. Perciò, l'allenamento dell'area pelvica dovrebbe essere un elemento centrale di qualsiasi programma di allenamento del tronco.



Maggiori informazioni

In presenza di disturbi o per ottenere informazioni più dettagliate, allenatori, allenatrici ed atlete dovrebbero rivolgersi a specialisti del ramo (medici, fisioterapisti).

Per maggiori informazioni: www.pelvisuisse.ch.

Good Practice

Oltre a sottolineare l'importanza di una respirazione ottimale e consapevole per l'allenamento del pavimento pelvico, la parte pratica di questo dossier propone una raccolta di esercizi statici e dinamici. Questi esercizi sono compatibili con tutte le discipline sportive e contribuiscono a rafforzare in modo mirato la muscolatura pelvica e a migliorare le prestazioni sportive.

Respirare in modo corretto

Sostanzialmente, nella pratica vale quanto segue: in presenza di deficit o disfunzioni esistenti/note, l'allenamento del pavimento pelvico dovrebbe essere effettuato due o tre volte la settimana. Se non è il caso, è sufficiente una sessione settimanale con due o tre serie di 8-12 ripetizioni. La qualità dell'esecuzione è sempre fondamentale.

Una **respirazione ottimale** è essenziale per un allenamento efficace del pavimento pelvico. La muscolatura addominale supporta la contrazione del pavimento pelvico: espirando si contrae, inspirando si rilassa, un processo che corrisponde alla funzione naturale e di solito avviene automaticamente.

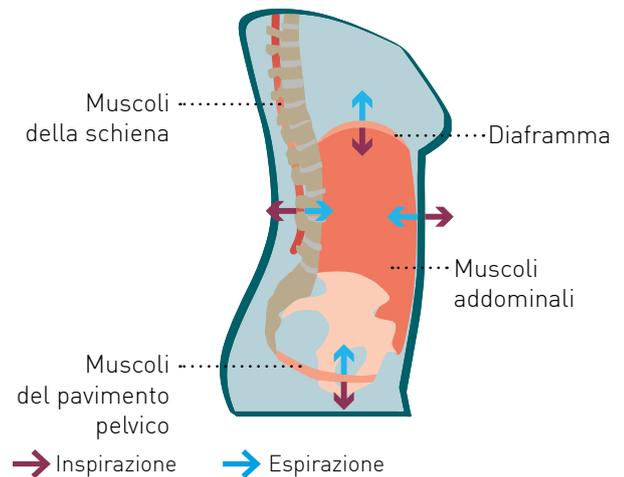
Un errore frequente consiste nel premere durante uno sforzo, indirizzando la massima pressione verso il bacino e i piedi. Perciò, assicurarsi sempre che il pavimento pelvico e i muscoli addominali profondi generino una contropressione. Espirare aiuta.

Riscaldamento e defaticamento

L'allenamento deve iniziare con [esercizi di contrazione e rilassamento](#) (in varie posizioni) (cfr. pag. 7), che migliorano la consapevolezza della muscolatura del pavimento pelvico e preparano le atlete allo sforzo imminente. Possono poi essere integrati nell'allenamento di rinforzo della muscolatura del tronco [esercizi di percezione](#) (cfr. pag. 8) nonché [esercizi generali](#) (cfr. pag. 10) oppure [esercizi specifici per il pavimento pelvico](#) (cfr. pag. 12-14). Quest'ultimi sono indicati per la fase di riscaldamento o per l'allenamento in generale, per esempio anche con dei [salti](#) (cfr. pag. 15).

Gli esercizi devono evolvere gradualmente da movimenti isolati in esercizi completi e dinamici per tutto il corpo. Devono inoltre coinvolgere contemporaneamente diversi gruppi muscolari e promuovono la forza funzionale.

Dopo uno sforzo, si possono integrare esercizi di rilassamento e allungamento del pavimento pelvico, che supportano la rigenerazione, rilassano la muscolatura e rafforzano la consapevolezza del corpo.



Questo video di Swiss Olympic mostra come respirare in modo corretto durante la contrazione e il rilassamento.



Good Practice – **Contrazione e rilassamento**

Un allenamento efficace del pavimento pelvico inizia con la contrazione e il rilascio consapevole della muscolatura, per favorire il controllo e la percezione. Viene poi integrata l'attivazione con esercizi che coinvolgono tutto il corpo e movimenti specifici alla disciplina sportiva. La consapevolezza rafforza la stabilità e la forza in ogni situazione di carico.

Questi esercizi servono ad allenare in modo isolato la contrazione e il rilassamento consapevole della muscolatura del pavimento pelvico. Una volta acquisita questa base, la contrazione e il rilascio possono essere integrati nei seguenti ambiti:

- **Combinazione con esercizi di rafforzamento:** gli esercizi per il pavimento pelvico possono essere integrati in modo efficace in esercizi che coinvolgono tutto il corpo quali affondi o squat. Il pavimento pelvico si contrae in modo mirato per supportare la stabilità e la forza.
- **Allenamento funzionale:** movimenti specifici alla disciplina sportiva tratti dall'allenamento regolare possono essere eseguiti concentrandosi sul pavimento pelvico. Si promuove così la stabilità e la forza in sequenze motorie complesse, ad es. durante una sequenza di servizio-ricezione nella pallavolo, in cui vengono attivati sia il pavimento pelvico che la muscolatura del tronco.

È importante anche riportare regolarmente l'attenzione delle atlete sul pavimento pelvico e sul movimento di contrazione-rilassamento. Questo contribuisce ad aumentare la consapevolezza del proprio corpo e promuove l'uso mirato dell'area pelvica in collegamento con la muscolatura del tronco.

Contrazione

Questo esercizio mira ad attivare e rilassare il pavimento pelvico e i muscoli circostanti per migliorare la consapevolezza e il controllo di queste aree.

In posizione supina: ispirare profondamente in direzione della schiena, dei fianchi e del bacino, e sentire come i muscoli si espandono. Espirando, portare verso l'alto tutti e tre gli orifici (uretra, vagina e ano), come a formare la cima di una montagna - espirando contrarre il pavimento pelvico al 30% circa (variabile fino al 70%) della massima forza. I muscoli rimanenti (in particolare i glutei) rimangono rilassati, il bacino non si muove.

Ripetizione: 10x

Variante

- Questo esercizio può essere eseguito anche in posizione supina con le gambe sollevate, da seduti o in piedi. L'effetto è maggiore se si espira con le labbra quasi chiuse. I giochi del soffio (bolle di sapone, soffiare via le palline da ping-pong sul pavimento) hanno lo stesso effetto.

Rilassamento

Questo esercizio aiuta a rilassare il pavimento pelvico e i flessori dell'anca mentre il corpo si abbassa in una posizione di squat profonda.

Eseguire uno squat profondo a gambe unite tenendosi a un oggetto, con i piedi e i flessori dell'anca rilassati. Ispirare profondamente per 6 secondi in direzione della schiena, dei fianchi e del bacino, rilassando il pavimento pelvico.

Ripetizione: 10x

Questo video di Swiss Olympic mostra come rilassare bene il muscolo.



Good Practice – Percezione del pavimento pelvico in coppia

Non appena le atlete sono in grado di contrarre e rilassare, ossia di attivare bene il pavimento pelvico, possono eseguire con efficacia vari esercizi dedicati in modo specifico a quest'area. Iniziando dagli esercizi di percezione, che si integrano in modo ideale in un allenamento di rinforzo della muscolatura del tronco. I seguenti esercizi possono essere eseguiti in coppia, guidati in modo consapevole.

Osservazione: eseguendo ognuno dei seguenti esercizi, è opportuno chiedere di tanto in tanto alle atlete come si sta comportando il pavimento pelvico e di contrarlo o rilassarlo consapevolmente. Rafforzare questa tensione favorisce l'attivazione della muscolatura addominale profonda e di conseguenza aumenta l'efficacia dell'intero esercizio. Nell'allenamento di rinforzo della muscolatura del tronco o durante l'esecuzione di salti, per garantire una stabilità e un controllo ottimali il pavimento pelvico dovrebbe essere contratto in modo mirato durante l'espirazione.

Tango in equilibrio

Questo esercizio favorisce la percezione del pavimento pelvico e la consapevolezza delle tensioni corporee, in quanto due partner osservano insieme i movimenti e i cambiamenti nel corpo.

Le ragazze si posizionano una di fronte all'altra, percepiscono e osservano insieme come cambia il corpo e dove si manifestano tensioni. Gli esercizi di movimento comprendono: spostamento del peso sui talloni, allungamento del collo, una postura consapevole con schiena diritta nonché varie combinazioni di questi elementi.



Tensioni contrapposte

Questo esercizio inizia con una spinta reciproca e prosegue con la pancia tesa per osservare i cambiamenti nella percezione del corpo. Le ragazze si posizionano una di fronte all'altra e sperimentano l'impatto della tensione sul corpo, prima spingendosi l'una contro l'altra, poi contraendo l'addome.



La tavola

Questo esercizio consiste nel sollevare i piedi con l'aiuto del partner, mantenendo la tensione del corpo per testare la stabilità. Successivamente, la tensione viene mantenuta per alcuni secondi e poi rilasciata consapevolmente.

Una ragazza si sdraia sulla schiena, l'altra le blocca i piedi. La prima contrae tutto il corpo, fino a rimanere diritta e stabile come una tavola. Mentre la ragazza a terra mantiene la tensione, la compagna le solleva i piedi e quindi l'intera «tavola» per testare la stabilità del corpo. Mantiene questa contrazione per alcuni secondi, poi la rilascia consapevolmente e appoggia i piedi a terra.

Variante

- L'esercizio può essere eseguito anche in posizione prona, mantenendo il corpo stabile come una tavola.



Schiena contro schiena

Questo esercizio migliora la consapevolezza del corpo e la percezione del pavimento pelvico durante l'allenamento in coppia. Grazie a movimenti controllati sul pallone da ginnastica, le atlete imparano a sviluppare la tensione e a mantenere la stabilità, senza parlare, solo attraverso la consapevolezza del proprio corpo.

Due ragazze stanno sedute schiena contro schiena su un pallone da ginnastica, con la schiena diritta, le gambe divaricate e le ginocchia in linea con i piedi. Una delle due assume il comando e spinge il pallone con il bacino in diverse direzioni, senza parlare. La compagna, contrasta il movimento, cercando di far muovere il pallone il meno possibile.



Good Practice – **Esercizi generici**

Esercizi efficaci per attivare, rafforzare e mobilizzare il pavimento pelvico costituiscono la base per un core stabile. Dalla forma di base in posizione di quadrupedia alle varianti ludiche e dinamiche, tutti questi esercizi promuovono la forza, la flessibilità e l'interazione con altri gruppi muscolari.

Esercizio di base

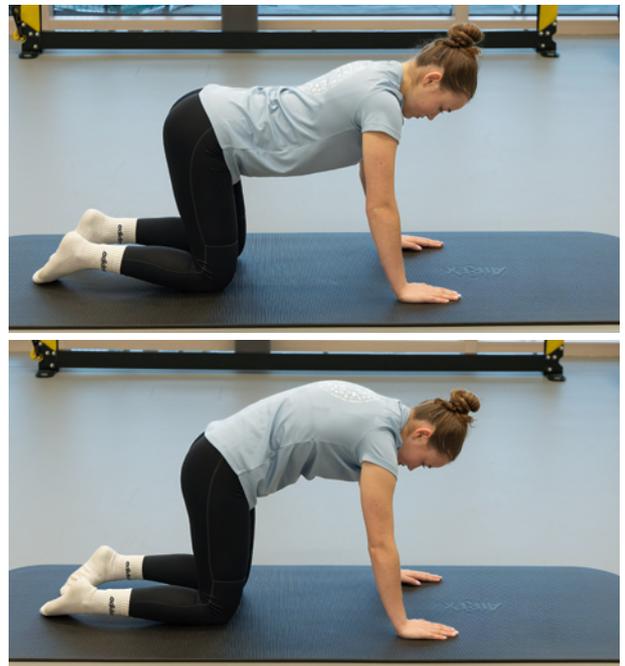
Questo esercizio serve ad attivare e rafforzare la muscolatura del pavimento pelvico nonché a mobilizzare la bassa schiena. In posizione di quadrupedia, con i polsi in linea con le spalle e le ginocchia con le anche.

- **Inspirando**, inarcare dolcemente la colonna vertebrale: la muscolatura del pavimento pelvico si rilassa in modo attivo.
- **Espirando**, arrotondare la bassa schiena (gobba del gatto): la muscolatura del pavimento pelvico si contrae al massimo in direzione della testa.

Variante

- Per intensificare l'esercizio
- Spostare in avanti le mani
- Espirando, sollevare leggermente il ginocchio o tenerlo sempre sollevato.

Osservazione: questo principio può essere integrato anche in altri esercizi statici o dinamici dell'allenamento di rinforzo del tronco o della forza.



Il corretto svolgimento dell'esercizio di base è illustrato in questo video di Swiss Olympic.



Varianti ludiche e dinamiche

Gara di fiato

Questo esercizio favorisce il controllo della respirazione e rafforza il pavimento pelvico.

In posizione di quadrupedia, soffiare una pallina da ping-pong attraverso la palestra. L'obiettivo del gioco è di riuscire a mantenere l'espansione il più a lungo possibile. Vince colei che riesce ad attraversare la palestra con meno respiri.



Tergicristalli

Questo esercizio favorisce la stabilità del pavimento pelvico, muovendo le ginocchia in modo controllato a destra e a sinistra in posizione supina.

In posizione supina, con le gambe sollevate a formare un tavolino. Muovere lentamente le ginocchia verso destra e sinistra contraendo forte i muscoli addominali e mantenendo la colonna vertebrale saldamente a terra. Si può anche stringere una palla tra le ginocchia.



Ricciolo

Questo esercizio attiva il pavimento pelvico e migliora la stabilità del corpo senza sovraccaricare la colonna vertebrale.

A pancia in giù su un pallone da ginnastica, rotolare in avanti finché il pallone si trova sopra le ginocchia. Quindi riportare le ginocchia con il pallone verso l'addome, mantenendo le mani in posizione. Allungare nuovamente le gambe, badando a non incurvare la schiena.

Variante (bruco)

- Le ginocchia sono appoggiate su un telo, un tappeto o un cuscino. Sostenere la parte superiore del corpo con le mani, portando le ginocchia in avanti. Questa posizione può essere utilizzata sia per spostarsi che per rimanere sul posto, seguita da un nuovo allungamento delle gambe.



Avanti e indietro

Questo esercizio migliora la mobilità delle anche e della parte bassa della schiena, rafforzando al contempo i muscoli del pavimento pelvico.

Seduti sul pavimento o su un tappetino, scivolare con il sedere in avanti, poi tornare indietro. Questo movimento promuove la flessibilità e la mobilità delle anche e della bassa schiena.



Good Practice – Focus specifici

Questi esercizi combinano l'attivazione e il rafforzamento mirati della muscolatura addominale e del pavimento pelvico con l'allenamento della stabilità e dell'equilibrio.

Con la palla, lo skateboard o il pallone da ginnastica, ogni movimento rafforza diversi gruppi di muscoli e favorisce la stabilità e la funzionalità del core.

Rafforzamento della muscolatura addominale profonda

La cerniera lampo

Questo esercizio migliora la percezione dei muscoli addominali profondi e stabilizza il pavimento pelvico.

In posizione supina con le gambe flesse, contrarre i muscoli addominali espirando. È utile immaginare di voler chiudere la cerniera di un pantalone stretto e di avvicinare le ossa pelviche.

Per controllare il movimento, appoggiare le dita sulle ossa pelviche a circa un centimetro dal centro della pancia ed esercitare una leggera pressione.



La sforbiciata

Questo esercizio attiva i muscoli addominali e sostiene la stabilità del tronco durante il movimento delle gambe.

In posizione supina con le gambe flesse, contrarre i muscoli addominali espirando. Poi sollevare una gamba, allungarla sul pavimento e riabbassarla rilasciando i muscoli addominali.



La tartaruga

Questo esercizio rafforza i muscoli addominali profondi e stabilizza la colonna lombare.

Sulla pancia, attivare i muscoli addominali profondi, premendo con forza il pube contro il pavimento durante l'espirazione. Questa tecnica migliora la stabilità della colonna lombare e rafforza la muscolatura addominale profonda.



Equilibrio

Il maggiolino

Questo esercizio favorisce l'equilibrio e stabilizza il corpo, in particolare nella zona del tronco.

Partendo da una posizione di quadrupedia sul pallone da ginnastica, rimanere in equilibrio sulle ginocchia. L'esercizio può essere eseguito con o senza il sostegno delle mani.

più facile

- Sedersi sul pallone per allenare l'equilibrio e favorire la stabilità del tronco.

Materiale: Pallone da ginnastica



Il bilzo balzo

Questo esercizio rafforza la muscolatura del piede, migliora l'equilibrio e la stabilità.

In piedi su una gamba, eseguire il bilzo balzo oscillando avanti e indietro dal tallone alla punta delle dita.



Lo skateboard

Un esercizio che favorisce la mobilità, rafforza la muscolatura del tronco e migliora l'equilibrio.

Posizionarsi in vari modi sullo skateboard: stare in piedi, farsi tirare o muoversi con le braccia sdraiati sulla pancia o sulla schiena.

Materiale: Skateboard



Con la palla

Osservazione: con questi esercizi, viene attivato il pavimento pelvico contraendolo durante l'espirazione. 4 - 6 lunghe espirazioni e contrazioni seguite da un rilascio totale con l'ispirazione.

Di lato

Questo esercizio aumenta l'attivazione del pavimento pelvico e rafforza i muscoli attraverso la compressione di una palla.

In posizione sdraiata sul fianco, schiacciare una palla tra le ginocchia piegate e contemporaneamente contrarre il pavimento pelvico per attivare la muscolatura.



Sulla pancia

Questo esercizio rafforza il pavimento pelvico e i muscoli addominali profondi grazie alla contrazione dei piedi.

A pancia in giù, premere una palla tra i piedi, con le ginocchia piegate a 90 gradi. Contrarre il pavimento pelvico, attivare la muscolatura addominale profonda e premere i piedi l'uno contro l'altro.



In posizione seduta

Questo esercizio stimola i muscoli del pavimento pelvico e favorisce la forza muscolare comprimendo le ginocchia durante l'espirazione.

In posizione seduta con le gambe piegate, sostenersi sugli avambracci bloccando una palla tra le ginocchia. Contrarre il pavimento pelvico durante l'espirazione e premere le ginocchia.



In quadrupedia

Questo esercizio attiva il pavimento pelvico e rafforza la stabilità del tronco comprimendo e sollevando le ginocchia.

In quadrupedia, con una palla tra le ginocchia. Contrarre il pavimento pelvico, premere le ginocchia e sollevarle per migliorare la stabilità del tronco.



Good Practice – Salti

Tra le sfide e le sollecitazioni maggiori per il pavimento pelvico troviamo i salti, in quanto i muscoli si devono contrarre molto rapidamente e con forza per contrastare la maggiore pressione nella cavità addominale e stabilizzare il tronco. Gli esercizi del pavimento pelvico sono un'ottima preparazione.

Contrazione del pavimento pelvico nel salto

Allenare con la corda il salto isolato o salti specifici alla disciplina sportiva favorisce l'espiazione forzata a ogni contatto con il suolo, la contrazione attiva del pavimento pelvico e della muscolatura addominale profonda. Un esercizio che aiuta la muscolatura a lavorare in modo ancor più efficace sotto sforzo e a rilassarsi nuovamente inspirando.



Questo video di Swiss Olympic illustra la corretta attivazione del pavimento pelvico durante i salti.



Check per allenatori relativo all'allenamento del pavimento

Le seguenti domande permettono di controllare se hai trasmesso alle tue allieve le **principali basi di allenamento del pavimento pelvico**:

- Le atlete sanno cos'è il pavimento pelvico?
- Le atlete sanno respirare a 360°?
- Possono sentire i muscoli del pavimento pelvico espirando e inspirando?
- Sono in grado di contrarre al massimo la muscolatura del pavimento pelvico per 10x10 secondi e di mantenere la massima tensione per 10 secondi?
- Riescono a contrarre rapidamente i muscoli 10x e a rilasciarli rapidamente?
- Riescono a farlo in diverse posizioni (ad es. in posizione supina, in quadrupedia, in piedi)?

Informazioni

Link

- Swiss Olympic | [Femme et sport d'élite \(d/f\)](#)
- Swiss Olympic | [Podcast: Le plancher pelvien: un héros invisible \(d/f\)](#)
- pelvisuisse | [Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie](#)

Ringraziamo...

Martina Maurer e Aline Kocher, collaboratrici dell'Ufficio federale dello sport UFSPÖ, per aver partecipato al fotoshooting.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ,
2532 Macolin

Autrici:

Lea Cermusoni, responsabile Ragazze e giovani donne nello sport, Gioventù+Sport, UFSPÖ

Ewa Haldemann, orientatrice professionale e responsabile del progetto «Donna e sport d'élite», Swiss Olympic

Luzia Kalberer, fisioterapista, Swiss Olympic Medical Center Macolin-Bienne, UFSPÖ

Redazione: Raphael Donzel, Ueli Känzig, Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Fotos: Ueli Känzig, media didattici UFSPÖ

Layout: Franziska Küffer, UFSPÖ