

SCOLIOSI STOP!

IPERLORDOSI STOP!

Bonetti Dott.ssa Stefania



Questo è il programma di allenamento che ho ottimizzato e riassunto per te, per eliminare l'iperlordosi lombare, conseguenza della tua scoliosi, che ti porta dolori lombari e atteggiamenti posturali scorretti assunti in questi anni.

Bonetti D.ssa Stefania
www.amicafisioterapista.it

PROGRAMMA DI ESERCIZI PER ELIMINARE L'IPERLORDOSI LOMBARE

Questo è il programma di allenamento che ho ottimizzato e riassunto per te, per eliminare l'iperlordosi lombare, conseguenza della tua scoliosi, che ti porta dolori lombari e atteggiamenti posturali scorretti assunti in questi anni.

Questi esercizi, eseguiti con costanza (impegnati con 2 allenamenti di circa 30 minuti 2 volte la settimana, se poi vorrai potrai aumentare la frequenza degli allenamenti) e applicando i 6 principi fondamentali di Pilates (per maggiori informazioni vedi "Programma 100% Pilates"), ti consentiranno di eliminare definitivamente la tua pancia sporgente, conseguenza dell'iperlordosi lombare, e i tuoi dolori lombari, che diventeranno solo un vecchio ricordo, ed in cambio avrai un corpo nuovo, senza dolori e con vita stretta e pancia piatta.

In breve ti elenco gli esercizi presenti nel programma di allenamento durante il quale ti guiderò passo passo, e sarà proprio come avermi lì con te, perché hai a disposizione la mia esperienza comodamente a casa tua nel momento che più preferisci.

1. Riscaldamento
2. The hundred modificato (adatta scheda a programma pilates 100%)
3. Roll up modificato
4. Single leg circles
5. Single leg stretch
6. Double leg stretch modificato
7. Spine stretch forward
8. Shoulder bridge modificato
9. Wall: circles arm
10. Wall: rolling down
11. Rilassamento

**Sei pronto?
Al lavoro!**

1.RISCALDAMENTO

Seduto con le gambe piegate sul tappetino, schiena diritta e spalle rilassate, braccia lungo i fianchi morbide.

Collo

5 inclinazioni verso sinistra (orecchio verso la spalla)
5 inclinazioni verso destra (orecchio verso la spalla),



e 5



5 rotazioni lente verso sinistra (porta il mento verso la spalla), 5 rotazioni lente verso destra (ruota il mento verso la spalla).

Spalle

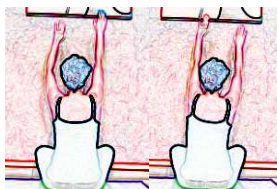


5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

Porta 5 volte le spalle verso le orecchie e rilassale per ritornare alla posizione iniziale.



Schiena



Allunga le braccia verso il soffitto e cerca, con un braccio per volta, di allungarti al massimo verso il soffitto. Ripeti 5 volte per braccio.

Allunga le braccia verso il soffitto, allunga la schiena più che puoi e piega il busto in avanti verso le ginocchia e ritorno. Ripeti 5 volte lentamente.

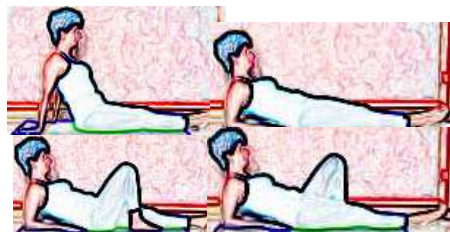


Bacino



Mani sui fianchi, cerca di muovere la zona lombare, prima inarcandola più che puoi e poi appiattendola, con movimenti lenti e dolci. Ripeti 5 volte.

Gambe



Allunga le gambe sul tappetino, appoggiati sulle mani o sui gomiti dietro la schiena sul tappetino, piega una gamba per volta, alternandole, striscia il piede sul tappetino. Ripeti 5 volte per gamba.

Caviglie

Con le gambe allungate sul tappetino, ruota i piedi in senso orario 5 volte ed in senso antiorario 5 volte.

2.THE HUNDRED MODIFICATO

In questo esercizio lavori mantenendo gli addominali in scoop mentre muovi contemporaneamente arti superiori ed inferiori. Il ritmo dell'esercizio viene scandito dai tuoi atti respiratori.

Quali muscoli alleni: muscoli addominali superficiali e profondi, muscoli degli arti superiori, delle cosce e dei fianchi.

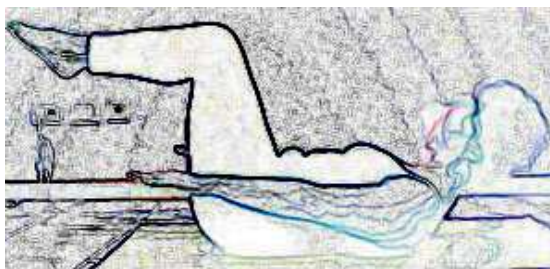
Obiettivo: con questo esercizio alleni la muscolatura addominale per stabilizzare il busto e proteggere la zona lombare ed impostare una corretta postura per la colonna vertebrale.

Posizione di partenza: supino, ginocchia piegate con i piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani rivolti a terra, scoop addominale, scapole stabilizzate, head nods.



Inspira dal naso e senza muoverti allunga bene la colonna.

Mentre espiri dalla bocca vai in scoop e stacca contemporaneamente i piedi dal tappetino, piega anche le ginocchia a 90° e allunga le punte dei piedi. In contemporanea devi sollevare la testa, avendo cura di mantenere la distanza di un'arancia tra il mento e il petto, e di sollevarla grazie all'accorciamento tra costole e bacino. Insieme a gambe e testa stacca dal tappetino le braccia mantenendo le scapole stabilizzate e le spalle abbassate e allargate. Lo sguardo è verso le cosce.



Mantieni questa posizione, inspira dal naso ed inizia ad oscillare le braccia, gomiti e polsi sono ben tesi, devi immaginare di schiacciare una pompa ad aria (quelle per gonfiare i materassini da mare) con le mani, mentre inspiri muovi 5 volte le braccia e durante l'espirazione altre 5 volte. Mantenendo la posizione devi ripetere 10 volte in tutto il movimento delle braccia associato a 5 inspiri brevi dal naso e 5 espiri brevi dalla bocca, in tutto devi mantenere la posizione per 100 secondi,

Ti consiglio di iniziare con 2/3 atti respiratori, quindi mantieni la posizione continuativamente per 20/30 secondi, poi mano mano che gli addominali si rinforzano incrementa i secondi fino ad arrivare ai 100 secondi completi.

Ripeti l'esercizio 2 o 3 volte.

3.ROLL UP MODIFICATO

Nel roll up prima si solleva dal tappetino tutta la colonna vertebrale, vertebra per vertebra, come se fosse una collana di perle, poi si srotola la colonna vertebrale, scendendo verso il tappetino.

Che muscoli si allenano: addominali profondi e superficiali, pettorali, muscoli dorsali della schiena, muscoli del bacino.

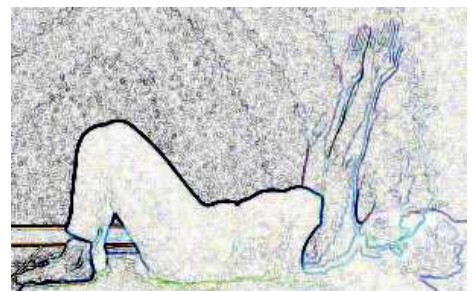
Obiettivo: maggiore mobilità della colonna vertebrale e rinforzo degli addominali per ridurre l'iperlordosi lombare.

Posizione di partenza: supino, bacino in posizione neutra, gambe piegate con i piedi appoggiati al tappetino, collo "lungo", braccia diritte appoggiate al tappetino che si allungano all'opposto dei piedi.



Inspira dal naso e solleva le braccia fino a che le dita indicano il soffitto.

Espira dalla bocca, solleva la testa, facendo attenzione a mantenere la distanza di un'arancia tra il



mento ed il petto, ricordati che l'arancia non va schiacciata ma non deve nemmeno essere lasciata cadere. Risali in maniera lenta e controllata, fino ad arrivare alla



posizione seduta. Molto importante, la testa ed ogni vertebra, si staccano dal tappetino grazie alla contrazione degli addominali, quindi ricorda di tirare l'ombelico verso le vertebre e la pancia deve risultare piatta, durante l'esecuzione dell'esercizio.

Le braccia vanno a toccare le ginocchia e rimangono parallele al pavimento. Ora rilassa la zona lombare e arrotonda la schiena; visto di fianco la tua colonna vertebrale sembra una C. senti come si allungano bene i muscoli posteriori della schiena e delle cosce. Importante, durante

l'esecuzione di tutto l'esercizio le spalle devono rimanere lontane dalle orecchie, "collo lungo".

Inspira dal naso ed incomincia a scendere verso il tappetino, cerca di appoggiare per prime le vertebre lombari, poi dorsali ed infine quelle cervicali.

Espira dalla bocca e continua a srotolare la colonna vertebrale fino a portare le braccia appoggiate al tappetino nella direzione opposta ai piedi.

Le prime volte che fai questo esercizio facilmente non riuscirai ad arriverai alla posizione seduta, semplicemente fermati fino a dove riesci a srotola la colonna vertebrale e poi ritorna verso il tappetino, vedrai che allenamento dopo allenamento riuscirai a raggiungere la posizione completa, segno dei tuoi miglioramenti.

Ripeti l'esercizio 4 o 5 volte, in maniera lenta e controllata, concentrati e applica i principi fondamentali di Pilates per beneficiare del 100% dei risultati.

4.SINGLE LEG CIRCLES

Inizialmente cerca di disegnare un piccolo cerchio con il piede verso il soffitto, man mano che i muscoli si rinforzano cerca di tratteggiare un cerchio sempre più ampio, senza però superare il limite che ti permette di mantenere immobile il busto e il bacino.

Che muscoli alleni: muscolo Trasverso profondo (stabilizzatore e protettore della zona lombare) i muscoli di bacino e cosce.

Obiettivo: stabilizzare il bacino ed il busto mentre le gambe sono in movimento.

Posizione di partenza: supino, collo lungo, bacino in zona neutra, braccia lungo i fianchi con i palmi appoggiati al tappetino. Una gamba è appoggiata al tappetino ben tesa con il piede con la punta ben tirata. L'altra gamba è allungata tesa con la punta verso il soffitto (la gamba forma un angolo di 90° con il bacino). Inizialmente la gamba può arrivare a formare un angolo inferiore ai 90° con il bacino, a seconda della tua elasticità muscolare.

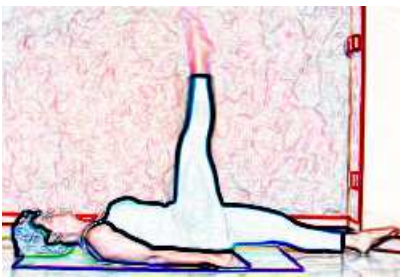
Inspira dal naso e incomincia fare un cerchio in senso orario.

Espira dalla bocca prosegui concludendo il primo cerchio.

Tra un cerchio e l'altro fai una brevissima pausa.

Fai 5 cerchi in senso orario e 5 in senso antiorario e poi cambia gamba.

La cosa fondamentale di questo apparentemente semplice esercizio è mantenere il bacino ed il busto immobili durante l'esecuzione dei cerchi, che dapprima saranno piccoli e poi man mano aumenteranno l'ampiezza e quindi la difficoltà di stabilizzazione.



5.SINGLE LEG STRETCH

Prevede l'allungamento di una gamba alternato all'altra, scandito dal ritmo del respiro.

Che muscoli allenati: i muscoli addominali, i muscoli dei fianchi e delle cosce.

Obiettivo: migliorare la stabilizzazione del bacino e la protezione della zona lombare durante la mobilizzazione degli arti inferiori. Favorire la coordinazione.

Posizione di partenza: supino, scoop/imprinting, scapole stabilizzate, gambe piegate angolo di 90° tra busto e gambe, ginocchia flesse a 90°, punte dei piedi ben tese e la testa sollevata dal tappetino (head nods).



Inspira dal naso e mentre espiri dalla bocca allunga la gamba sinistra verso il tappetino, abbassala fino a quando riesci a mantenere la zona lombare attaccata al tappetino. Contemporaneamente porta il ginocchio destro il più vicino possibile al petto. Le mani appoggiate alla gamba destra: una all'interno del ginocchio e l'altra tocca la caviglia all'esterno.



Mentre inspiri dal naso incominci ad alternare le gambe.

Mentre espiri dalla bocca allunghi la gamba destra verso il tappetino sempre abbassandola fino a che la zona lombare rimane attaccata al tappetino. Contemporaneamente avvicina il più possibile il ginocchio sinistro al petto. Le mani tengono la gamba sinistra: una mano sull'interno del ginocchio e l'altra sull'esterno della caviglia.

Mentre inspiri dal naso cambia le gambe.

Ripeti l'esercizio 8/10 volte alternando le gambe.

Ricorda il ritmo di questo esercizio è dato dagli atti respiratori, non deve essere quindi né troppo assennato né troppo lento. Il movimento deve risultare fluido e

non scattoso. Fondamentale è che mentre le gambe si muovono il busto ed il bacino rimangano immobili.

VARIANTE SEMPLIFICATA: anziché mantenere la testa sollevata dal tappetino per tutta la durata dell'esercizio, lasciala appoggiata al tappetino in modo che le spalle siano lontane dalle orecchie, in questo modo riesci a concentrarti meglio sullo scoop degli addominali e a mantenere immobile il bacino ed il busto mentre le gambe si muovono.



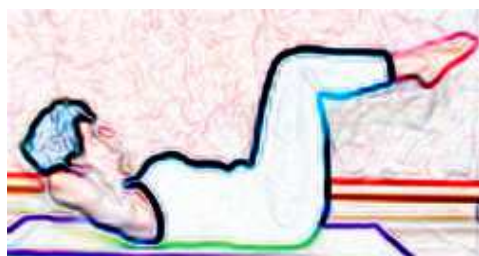
6.DOUBLE LEG STRETCH MODIFICATO

Questo esercizio mette alla prova i tuoi muscoli addominali, dovrai impegnare la loro forza per mantenere lo scoop. Devi mantenere i muscoli in costante tensione per mantenere immobile il busto ed il bacino mentre gli arti inferiori si muovono e sostenere la testa sollevata dal tappetino.

Quali muscoli allenati: muscoli addominali superficiali e profondi, muscoli stabilizzatori del busto e i muscoli dei fianchi e delle cosce.

Obiettivo: stabilizzare il busto ed il bacino in modo da proteggere la zona lombare e rinforzare la muscolatura addominale profonda, responsabile della postura corretta nella vita di tutti i giorni.

Posizione di partenza: supino, scoop/imprinting, scapole stabilizzate, gambe e ginocchia flesse a 90°, punte dei piedi ben tese, testa sollevata dal tappetino, mantenendo un'arancia tra mento e petto, e le mani appoggiate alla nuca sostengono la testa.

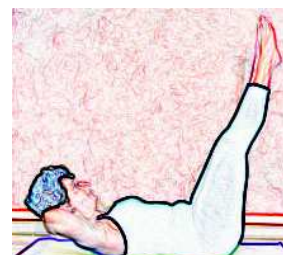


Inspira dal naso e mentre espiro dalla bocca allunga entrambe le gambe contemporaneamente verso il tappetino, abbassale fino a che la zona lombare resta appoggiata al tappetino. Mentre hai le gambe allungate cerca di stringerle una contro l'altra in modo da essere compatto.

Inspira dal naso e riporta le ginocchia al petto. Non mollare mai lo scoop, non pensare che mentre hai le ginocchia flesse sia un momento di riposo, ma rimani contratto e concentrato sulla stabilizzazione di busto e bacino.

Ripeti l'esercizio dalle 5 alle 10 volte, a seconda del tuo allenamento.

Importantissimo: se quando allunghi le gambe verso il tappetino, la zona lombare si stacca subito dal tappetino, allora allunga le gambe verso il soffitto anziché verso il tappetino.



VARIANTE SEMPLIFICATA: anziché mantenere la testa sollevata dal tappetino per tutta la durata dell'esercizio, lasciala appoggiata al tappetino in modo che le spalle siano lontane dalle orecchie, in questo modo riesci a concentrarti meglio sullo scoop degli addominali e a mantenere immobile il bacino ed il busto mentre le gambe si muovono.



7.SPINE STRETCH FORWARD

Consiste nel flettere la schiena in avanti e nell'allungare il dorso. Eseguito con entrambe le gambe tese sentirai un intenso allungamento della muscolatura posteriore delle cosce.

Quali muscoli alleni: rinforzi i muscoli posteriori del busto ed allunghi i muscoli posteriori delle cosce e della schiena, soprattutto dei fianchi e della zona lombare.

Obiettivo: ricreare la normale curva della zona lombare (lordosi), allungare e distendere la colonna vertebrale, impostare la corretta postura della colonna vertebrale

Posizione di partenza: seduto, con la schiena bene dritta, devi sederti sulle ossa che senti sporgere sotto il sedere. Le gambe devono essere il più distese possibile, se non riesci o metti un rialzo sotto il sedere (riviste o libri o cuscino) o pieghi le gambe fino a riuscire a sederti sopra le sporgenze ischiatiche. È fondamentale che raggiungi questa posizione iniziale. Le gambe sono distese, allargate quanto le spalle e i piedi a martello. Appoggia le mani sulle cosce e guarda un punto dritto avanti a te.



Inspira dal naso e allunga la testa e la colonna vertebrale verso il soffitto, come se un filo ti tirasse dalla punta dei capelli.

Mentre espiri dalla bocca pensa di appoggiarti con il busto su di un grosso pallone, incomincia ad arrotondare la zona lombare, prosegui con le vertebre dorsali fino alle cervicali e alla testa. Fai attenzione a mantenere il bacino verticale e ad appoggiare al tappetino tutti e due i glutei con lo stesso peso. Mentre ti srotoli vertebra dopo vertebra fai scivolare le mani sulle gambe fino ai piedi. Gli occhi guardano le gambe.



Inspira dal naso e mantieni la posizione. Respira utilizzando la parte laterale e posteriore del torace mantenendo gli addominali in scoop. Ascolta il tuo corpo ed ascolta come si allungano i muscoli dorsali e quelli dietro le cosce.

Espira dalla bocca e raddrizzati vertebra dopo vertebra, questa volta parti dalla testa, vertebre cervicali, dorsali ed infine quelle lombari. Le mani, facendole scivolare sulle gambe, riportale alla posizione di partenza e guarda di nuovo davanti a te.

Allungati dalla 4 alle 6 volte.

Importante: se senti una tensione eccessiva dietro le ginocchia, piegale leggermente, per allentare la tensione sulle articolazioni. Inoltre durante l'esecuzione di questo esercizio mantieni le spalle lontane dalle orecchie e con il mento mantieni la solita arancia appoggiata al petto.

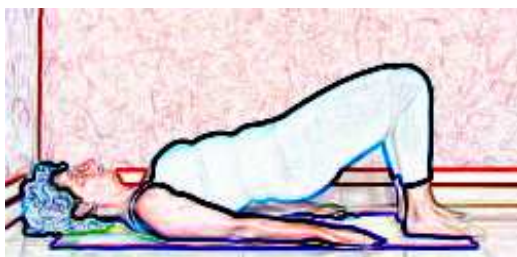
8.SHOULDER BRIDGE MODIFICATO

In questo esercizio sollevi il sedere dal tappetino e mentre il sedere è sollevato si staccano dal tappetino, in maniera alternata, prima un piede e poi l'altro, facendo molta attenzione a non muovere il bacino mentre il sedere è sollevato e i piedi si staccano dal suolo.

Quali muscoli allenati: addominali profondi e superficiali, muscoli dei fianchi, delle cosce ed i polpacci.

Obiettivo: stabilizzare il busto ed il bacino mentre gli arti inferiori si muovono proteggendo la zona lombare e rinforzando gli addominali profondi, responsabili della corretta postura della colonna vertebrale.

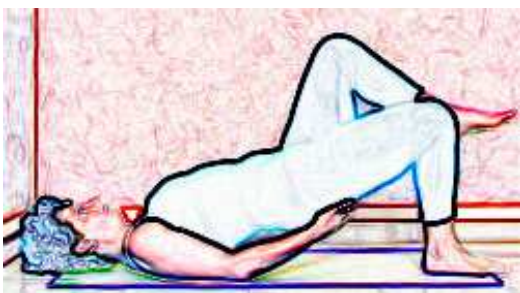
Posizione di partenza: supino, con il bacino neutro, le gambe piegate e i piedi appoggiati al tappetino distanti quanto la larghezza del bacino. Le braccia allungate lungo i fianchi, i palmi delle mani appoggiati al tappetino, spalle lontane dalle orecchie, scapole stabilizzate e head nods.



Solleva i glutei in modo che le ginocchia e le spalle formino una linea diagonale. Il peso del tuo corpo deve essere suddiviso tra i piedi e le scapole, non portare tutto il peso sulla nuca e non schiacciare il mento sul petto, deve esserci

sempre lo spazio per l'arancia. Mantieni questa posizione.

Inspira dal naso e sposta il peso sul piede destro e solleva il piede sinistro dal tappetino, mantieni immobile il busto ed il bacino.



Espira dalla bocca e riappoggia il piede al tappetino, mantieni immobili il busto ed il bacino, mantieni sollevato il sedere.



Inspira dal naso e sposta il peso sul piede sinistro e solleva il piede destro dal tappetino almeno di 5 centimetri, mantieni il bacino in linea, ovvero metti le mani sotto i glutei per controllare che il bacino non “cada” da un lato ma resti alto uguale da entrambi i lati.

Espira dalla bocca e riappoggia il piede sinistro al tappetino, mantenendo busto e bacino immobili, ed infine appoggia il sedere al tappetino.

Ripeti l'esercizio dalle 4 alle 6 volte.

9.WALL: CIRCLES ARM

In questo esercizio anziché utilizzare come punto di riferimento il tappetino utilizzerai una parete e lavorerai in carico sugli arti inferiori ed in movimento con gli arti superiori.

Che muscoli alleni: addominali profondi e superficiali, muscoli posteriori del dorso, muscoli delle cosce, polpacci e muscoli degli arti superiori.

Obiettivo: Il compito del muro (wall) è ridurre la colonna vertebrale e ristabilire la postura corretta. Lavori in carico, ottenendo la corretta postura della colonna vertebrale, in modo da imparare in maniera autonoma la giusta postura nelle attività della vita quotidiana.

Posizione di partenza: appoggiati con la schiena alla parete e allontana i piedi di un passo, le gambe ben tese ed i piedi con i talloni uniti e le punte leggermente divaricate. Appoggia la schiena dal coccige alla nuca contro il muro, addominali in scoop, scapole stabilizzate e spalle lontane dalle orecchie, head nods (mento e petto separati da un'arancia). Immagina un filo che ti tira dalla punta dei capelli verso il soffitto.



Inspira dal naso e apri il torace e premi le spalle verso il muro mentre le braccia sono rilassate lungo i fianchi, aumenta lo scoop e solleva le braccia dritte davanti a te fino a raggiungere l'altezza delle spalle, mantieni le spalle lontane dalle orecchie e attaccate al muro, anche la nuca deve rimanere attaccata al muro.





Espira dalla bocca e allarga le braccia verso il muro, non devi aprirle fino a toccare al muro, allargale fino a quando con la coda dell'occhio riesci a vedere le dita delle tue mani, quindi abbassa le braccia fino a toccare le cosce.

Ripeti l'esercizio dalle 4 alle 6 volte, facendo attenzione a non muovere il busto durante il movimento degli arti superiori e a mantenere ben allungati verso il soffitto colonna vertebrale e collo.

10. WALL: ROLL DOWN

In questo esercizio devi immaginare di essere un dinosauro preistorico, uno di quelli con gli aculei lungo la schiena: stacca un aculeo per volta dal muro mentre ti arrotoli verso il pavimento, e infilalo nuovamente nel muro mentre ti srotoli per risalire.

Che muscoli alleni: addominali profondi e superficiali, muscoli posteriori del dorso, muscoli delle cosce e polpacci.

Obiettivo: con questo esercizio migliori la mobilità e l'elasticità della tua colonna vertebrale, andando a rinforzare la muscolatura addominale profonda, che migliora la postura e protegge la zona lombare, il tutto mentre lavori contro gravità.

Posizione di partenza: appoggiati con la schiena alla parete e allontana i piedi di un passo, le gambe ben tese ed i piedi con i talloni uniti e le punte leggermente divaricate. Appoggia la schiena dal coccige alla nuca contro il muro, addominali in scoop, scapole stabilizzate e spalle lontane dalle orecchie, head nods (mento e petto separati da un'arancia). Immagina un filo che ti tira dalla punta dei capelli verso il soffitto.



Inspira l'aria dal naso e mentre espiri dalla bocca, incomincia ad allontanarti dal muro, devi partire dalla testa, quindi devi staccare dal muro la testa, le vertebre cervicali e la zona dorsale. Mentre ti abbassi lascia le braccia rilassate e premi sempre più la zona lombare

contro il muro, quest'ultima non staccarla mai dal muro, anzi devi premere l'ombelico contro le vertebre sempre di più man mano scendi verso il pavimento. Lascia che la testa cada verso il basso, lasciala rilassata, non contratta.



Mentre inspiri dal naso, incomincia a risalire, quindi infila nel muro un aculeo per volta, questa volta parti dalle vertebre dorsali, prosegui con quelle cervicali e per

ultima la testa. Lascia testa e braccia rilassate fino alla fine, per non irrigidire i muscoli del collo.

Ripeti l'esercizio dalle 3 alle 4 volte, fai attenzione a rilassare la testa, se senti tensione nella zona del collo, fermati quando incomincia un leggero fastidio, vedrai che l'ampiezza del movimento migliorerà allenamento dopo allenamento.

11.RILASSAMENTO

Seduto con le gambe piegate sul tappetino, schiena diritta e spalle rilassate, braccia lungo i fianchi morbide.

Collo

5 inclinazioni verso sinistra (orecchio verso la spalla) e 5 inclinazioni verso destra (orecchio verso la spalla),



5 rotazioni lente verso sinistra (porta il mento verso la spalla), 5 rotazioni lente verso destra (ruota il mento verso la spalla).

Spalle

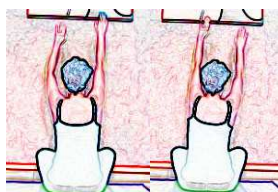


5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

Porta 5 volte le spalle verso le orecchie e rilassale per ritornare alla posizione iniziale.



Schiena



Allunga le braccia verso il soffitto e cerca, con un braccio per volta, di allungarti al massimo verso il soffitto. Ripeti 5 volte per braccio.

Allunga le braccia verso il soffitto, allunga la schiena più che puoi e piega il busto in avanti verso le ginocchia e ritorno. Ripeti 5 volte lentamente.

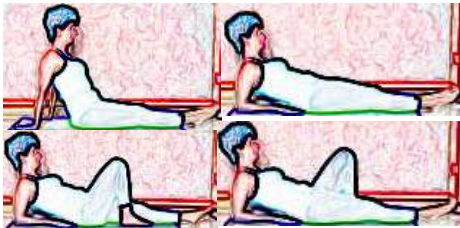


Bacino



Mani sui fianchi, cerca di muovere la zona lombare, prima inarcandola più che puoi e poi appiattendola, con movimenti lenti e dolci. Ripeti 5 volte.

Gambe



Allunga le gambe sul tappetino, appoggiati sulle mani o sui gomiti dietro la schiena sul tappetino, piega una gamba per volta, alternandole, striscia il piede sul tappetino. Ripeti 5 volte per gamba.

Caviglie

Con le gambe allungate sul tappetino, ruota i piedi in senso orario 5 volte ed in senso antiorario 5 volte.