

SCOLIOSI STOP!

CIFOSI STOP!

Bonetti Dott.ssa Stefania



Questo è il programma di allenamento che ho ottimizzato e riassunto per te, per eliminare la cifosi dorsale o gibbo (gobba), conseguenza della tua scoliosi, che ti porta dolori dorsali ed atteggiamenti posturali scorretti che hai assunto in questi anni.

Bonetti D.ssa stefania
www.amicafisioterapista.it

[Digitare il numero di fax]

PROGRAMMA DI ESERCIZI PER ELIMINARE LA CIFOSI DORSALE (GOBBA)

Questo è il programma di allenamento che ho ottimizzato e riassunto per te, per eliminare la cifosi dorsale o gibbo (gobba), conseguenza della tua scoliosi, che ti porta dolori dorsali ed atteggiamenti posturali scorretti che hai assunto 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 postura gobba e china in avanti, conseguenza della cifosi dorsale, e i tuoi dolori dorsali, che diventeranno solo un vecchio ricordo, ed in cambio avrai un corpo nuovo, senza dolori e con una figura slanciata ed elegante.

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. Mobilizzazione delle spalle da supino
3. Rotazione delle spalle da supino
4. Estensioni posteriore
5. Swan dive modificato
6. Leg pull prono
7. Swimming
8. Rilassamento

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

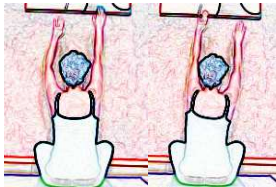


5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

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.

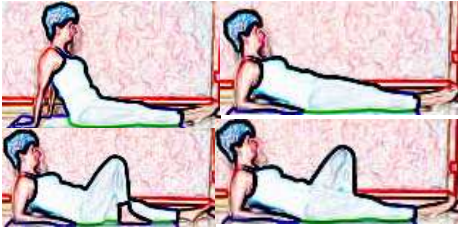


Bacino



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.MOBILIZZAZIONE DELLE SPALLE DA SUPINO

In questo esercizio devi concentrarti sulla stabilizzazione della parte superiore del tuo corpo, devi evitare, mentre muovi le braccia, di spingere il petto verso il soffitto creando un “buco” tra la schiena ed il tappetino.

Che muscoli alleni: muscoli addominali profondi, muscoli pettorali, muscoli delle braccia, muscoli posteriori della schiena.

Obiettivo: appiattire il gibbo dorsale mentre ruoti le braccia rinforzando i muscoli profondi addominali.

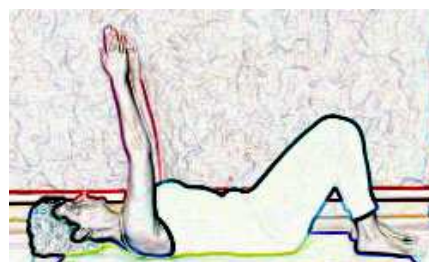
Posizione di partenza: supino (pancia verso il soffitto), le ginocchia sono piegate con i piedi



appoggiati al tappetino alla larghezza delle spalle. La pianta del piede è completamente appoggiata al tappetino, le braccia sono distese lungo i fianchi, i palmi delle mani sono appoggiati a terra, le spalle lontane dalle orecchie, scapole stabilizzate, la testa neutra (devi tenere un'immaginaria

arancia tra mento e petto).

Mentre inspiri dal naso solleva entrambe le braccia allungandole fino a quando le dita indicano il soffitto. palmi adesso sono rivolti verso l'interno.



Mentre espiri dalla bocca, vai in scoop addominale (



zona lombare deve essere attaccata al tappetino e la pancia “dura”), allunga le braccia indietro oltre la testa verso il tappetino, fino a dove riesci senza staccare la zona lombare dal tappetino (la schiena deve rimanere

sempre appoggiata al tappetino, non deve crearsi nessuno spazio tra la schiena ed il tappetino).

Mentre inspiri dal naso allunghi di nuovo le braccia fino a quando le dita indicano il soffitto.

Mentre espiri dalla bocca riporta le braccia lungo i fianchi appoggiate al tappetino.

Ripeti l'esercizio dalle 3 alle 5 volte.

3.ROTAZIONE DELLE SPALLE DA SUPINO

In questo esercizio devi concentrarti sulla stabilizzazione della parte superiore del tuo corpo, devi evitare, mentre muovi le braccia, di spingere il petto verso il soffitto creando un “buco” tra la schiena ed il tappetino.

Che muscoli alleni: muscoli addominali profondi, muscoli pettorali, muscoli delle braccia, muscoli posteriori della schiena.

Obiettivo: appiattire il gibbo dorsale mentre ruoti le braccia rinforzando i muscoli profondi addominali.

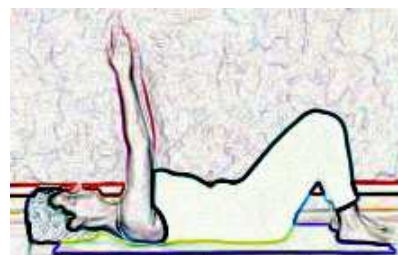
Posizione di partenza: supino (pancia verso il soffitto), le ginocchia sono piegate con i piedi



appoggiati al tappetino alla larghezza delle spalle. La pianta del piede è completamente appoggiata al tappetino, le braccia sono distese lungo i fianchi, i palmi delle mani sono appoggiati a terra, le spalle lontane dalle orecchie, scapole stabilizzate, la testa neutra (devi tenere

un’immaginaria arancia tra mento e petto).

Mentre inspiri dal naso solleva entrambe le braccia allungandole fino a quando le dita indicano il soffitto. I palmi adesso sono rivolti verso l’interno.



palmi

Mentre espiri dalla bocca, vai in scoop addominale (la lombare deve essere attaccata al tappetino e la pancia

zona



“dura”), allunga le braccia indietro oltre la testa verso il tappetino, fino a dove riesci senza staccare la zona lombare dal tappetino (la schiena deve rimanere sempre appoggiata al tappetino, non deve crearsi nessuno spazio tra la schiena

ed il tappetino).

Mentre inspiri dal naso apri le braccia appoggiate al tappetino, con i gomiti diritti, fino ad arrivare all’altezza spalle.



delle

Mentre espiri dalla bocca ritorna nella posizione di partenza facendo scivolare le braccia sul tappetino.

Ripeti l’esercizio dalle 3 alle 5 volte.

4. ESTENSIONE POSTERIORE

Questo esercizio prepara i muscoli dorsali tramite un leggero allungamento della schiena. Per eseguire correttamente l'esercizio devi attivare per prima cosa la muscolatura profonda e solo poi solleva testa e spalle dal tappetino. Più precisi saranno i movimenti di questo esercizio meglio eseguirai gli allungamenti dorsali più complessi che verranno in seguito.

Che muscoli alleni: addominali profondi, muscoli delle braccia, muscoli estensori della schiena, glutei e i muscoli posteriori delle gambe.

Obiettivo: eliminare la cifosi dorsale, aprire bene le spalle e rinforzare i muscoli dorsali.

Posizione di partenza: prono (pancia sul tappetino), gomiti piegati, mani appoggiate sotto le



spalle con i palmi appoggiati al tappetino, spalle lontane dalle orecchie e scapole stabilizzate. Testa allineata e neutra (arancia tra il mento e il petto e sguardo verso il tappetino). Gambe ben distese, unite

e parallele.

Mentre inspiri allungati il più possibile (immagina che un filo tiri dai capelli ed un altro dalle dita dei piedi), senza fare alcun movimento.

Mentre espiri dalla bocca vai in scoop con gli addominali, ovvero tra la pancia ed il tappetino deve passare un foglio, non devi trattenere il fiato e tirare in dentro la pancia, ma tirare l'ombelico verso le vertebre e far diventare la pancia "dura". Fai scendere le scapole



verso i glutei come se dovessi farle entrare nella tasca dei jeans. Spingi con le mani contro il tappetino e solleva testa e spalle, ricorda di mantenere tra il mento ed il petto la tua arancia immaginaria e con lo sguardo guarda il bordo del

tappetino. Sollevati più che puoi mantenendo le costole appoggiate al tappetino.

Mentre inspiri dal naso allunga ancora un po' la colonna vertebrale, ricorda di mantenere gli addominali in scoop, le spalle lontane dalle orecchie e lo sguardo sul bordo del tappetino.

Mentre espiri dalla bocca ritorna alla posizione di partenza, appoggia per prime le spalle, poi la testa e per ultime rilassa le braccia.

Ripeti l'esercizio dalle 3 alle 5 volte.

5.SWAN DIVE MODIFICATO

Questo esercizio lavora per allungare e distendere la muscolatura dorsale in modo da eliminare la cifosi.

Che muscoli allenati: muscoli dorsali, glutei, muscoli posteriori delle gambe, muscoli addominali superficiali e profondi.

Obiettivo: ridurre la tensione dei muscoli dorsali mentre li rinforzi allungandoli, è uno dei più importanti benefici di Pilates, ovvero i muscoli della tua schiena si rinforzano (schiena tonica) e allo stesso tempo allunghi la colonna dorsale (elimini il gibbo della scoliosi o gobba).

Posizione di partenza: prono (pancia sul tappetino), gambe ben distese, divaricate a



larghezza spalle e con i piedi girati verso l'esterno (extrarotati). Gomiti piegati e mani posizionate sotto le spalle con i palmi appoggiati al tappetino. La testa tiene un'arancia tra il

mento ed il petto e gli occhi guardano il tappetino.

Mentre inspiri l'aria dal naso ti allunghi bene (devi avere la sensazione che un filo ti tira dai capelli e uno dalle dita dei piedi), vai in scoop addominale (devi pensare che



tra la pancia ed il tappetino deve passare un foglio), allontani bene le spalle dalle orecchie e porti le scapole verso i glutei (infili le scapole nelle tasche dei jeans), sollevi la testa sempre

mantenendo l'arancia immaginaria tra petto e mento e pensi di far scorrere sul tappetino una pallina con il naso, guardi il bordo del tappetino davanti a te e facendo pressione con le mani sollevi leggermente le spalle dal tappetino.

Mentre espiri dalla bocca, sposta il peso del tuo corpo verso la testa, piegando



leggermente i gomiti e contemporaneamente solleva le gambe tese con i piedi a punta e ruotati in fuori dal tappetino.

Mentre inspiri dal naso allunga leggermente i gomiti, spostando il peso del tuo corpo verso le gambe, senza appoggiarle, inarcando leggermente la schiena.

Mentre espiri dalla bocca, sposta il peso del tuo corpo verso la testa, piegando leggermente i gomiti e contemporaneamente solleva le gambe tese con i piedi a punta e ruotati in fuori dal tappetino.

Ripetilo ancora una atto respiratorio completo, quindi durante l'ultima espirazione ritorna alla posizione di partenza.

Durante l'esecuzione di ogni oscillazione è importante che ricordi di mantenere gli addominali in scoop, altrimenti il rischio è che ti danneggi gravemente la schiena, questo è uno dei 6 principi fondamentali di Pilates.

Puoi ripetere fare dalle 3 alle 8 oscillazioni consecutive alla fine delle quali eseguirai uno

5.1SHELL STRETCH

Serve per rilassare la muscolatura posteriore della schiena. Eseguita dopo ogni allungamento si mantengono in buona salute i dischi intervertebrali e la schiena stessa.

Posizione di partenza: da prono, punta le mani e spingi sulle ginocchia, passa



dalla posizione a 4 zampe (gatto) e appoggia il sedere sui talloni. La pancia è appoggiata sulle cosce, le braccia puoi scegliere se

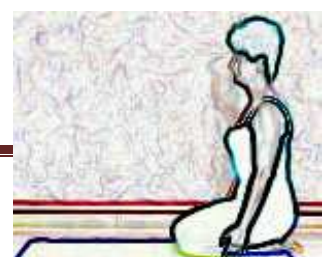


allungare in avanti con i palmi appoggiati al tappetino oppure rilassarle lasciandole morbide lungo i fianchi con il dorso della mano appoggiato al tappetino.



Inspira dal naso ed espira dalla bocca alcune volte e mantieni la posizione di partenza.

Mentre inspiri dal naso, srotola la schiena, vertebra dopo vertebra, vai in scoop



addominale, e partendo dalle vertebre lombari prosegui con le toraciche e concludi con quelle cervicali e la testa, fino al completo raddrizzamento della schiena e seduto sui talloni.

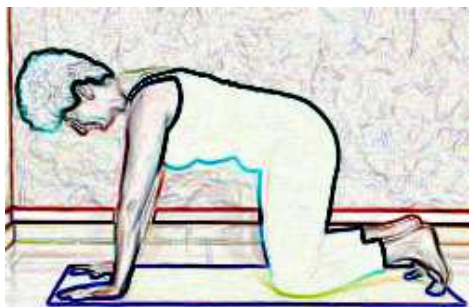
6.LEG PULL PRONO

In questo esercizio si mantiene in equilibrio il corpo durante tutta l'esecuzione, andando a stimolare e sviluppare la muscolatura addominale e dorsale profonda. Il movimento delle gambe rendono ancora più difficoltosa la stabilizzazione del busto. È un esercizio faticoso ma molto efficace per tutto il corpo.

Muscoli che allenati: muscoli addominali superficiali e profondi, pettorali, delle braccia, dorsali profondi e superficiali, glutei, muscoli posteriori delle gambe.

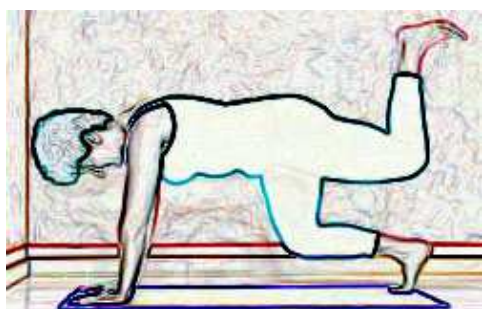
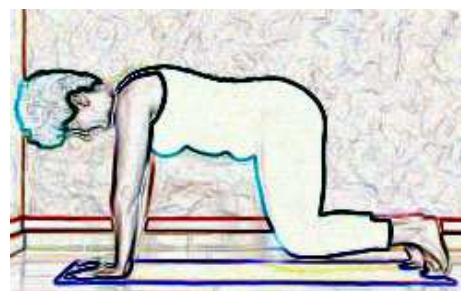
Obiettivo: rinforzare la muscolatura profonda dorsale per eliminare il gibbo e dare eleganza e flessibilità alla tua figura. Inoltre rinforzare gli addominali profondi per proteggere in maniera automatica la zona lombare.

Posizione di partenza: accomodati sul tappeto a 4 zampe (posizione quadrupedica).



Fai attenzione a posizionare le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi, spalle lontane dalle orecchie, scapole stabilizzate, collo e sguardo verso il tappetino. Devi sentire la colonna vertebrale allungata come se un filo ti tirasse dai capelli e l'altro dal coccige. I piedi sono a martello (caviglia piegata a 90°) e le dita appoggiate al tappetino.

Mentre inspiri dal naso vai in scoop con gli addominali, la pancia deve diventare dura mentre tiri l'ombelico verso le vertebre. Poi stacca dal tappetino, senza muovere il busto, le ginocchia di circa 5 centimetri.



Mentre espiri dalla bocca, mantenendo gli addominali sempre in scoop, non inarcare mai la schiena, e le ginocchia sollevate dal tappetino, stacca il piede destro portandolo verso il soffitto mantenendo il ginocchio piegato a 90°.

Mentre inspiri dal naso appoggia il piede destro.

Mentre espiri dalla bocca ripeti con il piede sinistro.

Ripeti l'alternarsi delle gambe per 2 o 3 volte, quindi, dopo aver appoggiato il piede durante l'inspirazione, mentre espi dalla bocca riappoggi le ginocchia al tappetino.

Durante l'esecuzione dell'intero esercizio devi mantenere gli addominali in scoop e la schiena allungata come se fosse tirata da 2 fili contemporaneamente ma in direzioni opposte. Ricorda inoltre di tenere le spalle lontane dalle orecchie e lo sguardo verso il tappetino.

7.SWIMMING

In questo esercizio simulerai una bella nuotata! Ti verrà richiesto un grande sforzo della muscolatura addominale e dorsale per mantenere il busto immobile, il mio suggerimento è di iniziare con movimenti piccoli e lenti, resta concentrato e con il tempo ampiezza e ritmo dei movimento aumenteranno insieme alla tua coordinazione e fluidità.

Che muscoli alleni: rinforzi tutta la muscolatura posteriore di braccia, schiena, glutei cosce e polpacci e la muscolatura addominale superficiale e profonda.

Obiettivo: rinforzare tutta la muscolatura posteriore del corpo, per eccellenza muscolatura profonda, serve a mantenere la corretta stazione eretta e slancia la tua figura verso l'alto, donando al tuo fisico un aspetto armonioso ed elegante, inoltre migliori la tua coordinazione fluidità nei movimenti quotidiani.

Posizione di partenza: proni, pancia appoggiata al tappetino, gambe ben tese e



distese, con i piedi appoggiati e le punte ruotate in fuori (extrarotate). Le braccia distese in avanti appoggiate al tappetino, spalle lontane dalle orecchie e ricordati di posizionare la testa

in modo di tenere un'immaginaria arancia tra mento e petto.

Inspira dal naso e mentre espiro dalla bocca allungati bene (come se un filo ti tirasse dai capelli e un altro dalle dita dei piedi) e vai in scoop addominale. Per prima cosa attiva le scapole facendole scivolare verso i glutei (come se dovessi infilarle nelle tasche dei jeans), solleva la testa (mantieni l'arancia tra il mento e il petto) e pensa di far rotolare una pallina con il naso sul tappetino e stacca le spalle mantenendole lontane dalle orecchie. Quindi stacca le braccia e le gambe dal tappetino, stringendo ancora più forte gli addominali (devi pensare che tra la pancia ed il tappetino possa passare un foglio).



Mentre inspiri dal naso muovi in maniera coordinata ed alternata BRACCIO DESTRO-GAMBA SINISTRA e BRACCIO SINISTRO-GAMBA DESTRA . Durante l'inspirazione alterni 5 volte e durante l'espirazione altre 5 volte, quindi un totale di 10 movimenti alternati per respiro completo.

Dopo 20 movimenti, quindi 2 respiri completi, allungati bene e torna alla posizione di partenza.

Ripeti l'esercizio dalle 2 alle 3 volte e alla fine, ogni volta esegui lo SHELL STRETCH.

7.1 SHELL STRETCH

Serve per rilassare la muscolatura posteriore della schiena. Eseguita dopo ogni allungamento si mantengono in buona salute i dischi intervertebrali e la schiena stessa.

Posizione di partenza: da prono, punta le mani e spingi sulle ginocchia, passa



dalla posizione a 4 zampe (gatto) e appoggia il sedere sui talloni. La pancia è appoggiata sulle cosce, le braccia puoi scegliere se



allungare in avanti con i palmi appoggiati al tappetino oppure rilassarle lasciandole morbide lungo i fianchi con il dorso della mano appoggiato al tappetino.

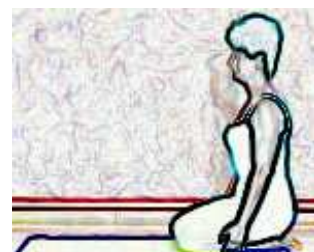


Inspira dal naso ed espira dalla bocca alcune volte e mantieni la posizione di partenza.

Mentre inspiri dal naso, srotola la schiena, vertebra



dopo vertebra, vai in scoop addominale, e partendo dalle vertebre lombari prosegui con le toraciche e concludi



con quelle cervicali e la testa, fino al completo raddrizzamento della schiena e seduto sui talloni.

8.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

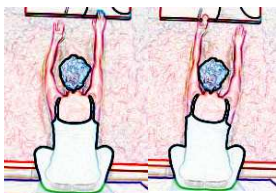


5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

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.

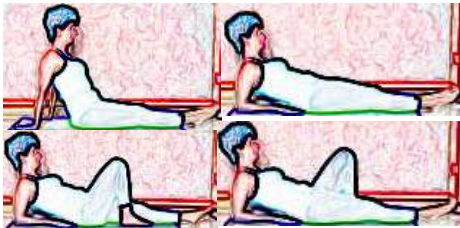


Bacino



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.