

SCOLIOSI STOP!

SCOLIOSI STOP!

Bonetti Dott.ssa Stefania



Questo è il programma di allenamento che ho ottimizzato e riassunto per te, per migliorare la tua postura e insegnarti il corretto allineamento della colonna vertebrale per eliminare gli atteggiamenti scoliotici.

Bonetti D.ssa Stefania
www.amicafisioterapista.it

PROGRAMMA DI ESERCIZI PER MIGLIORARE LA POSTURA E L'ALLINEAMENTO DELLA SCOLIOSI

Questo è il programma di allenamento che ho ottimizzato e riassunto per te, per migliorare la tua postura e insegnarti il corretto allineamento della colonna vertebrale per eliminare gli atteggiamenti scoliotici.

Imparerai quali sono le posture corrette per la tua schiena ed otterrai, nel giro 2-3 settimane, una figura slanciata ed armoniosa.

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 gli inestetismi posturali causati dalla tua scoliosi, e di avere un corpo nuovo, slanciato, armonioso 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. The hundred modificato
3. Roll up
4. Single leg stretch
5. Double leg stretch modificato
6. Side kick: double leg lift
7. Swimming
8. Mermaid modificato
9. Rilassamento

SEI PRONTO?

ALLORA VIA!

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

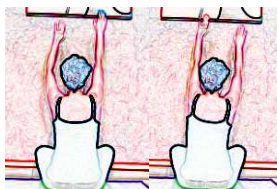


5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

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.

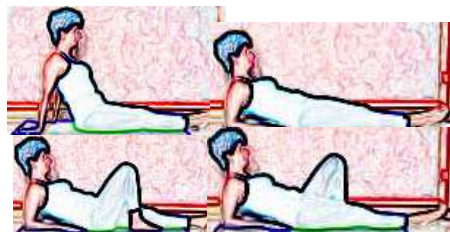


Bacino



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.

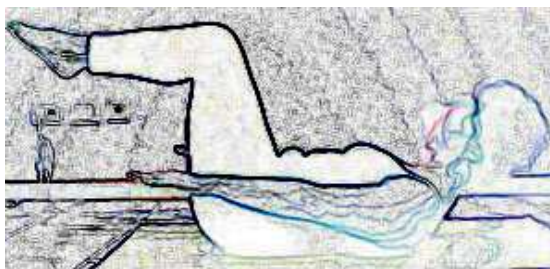
Obiettivo: con questo esercizio alleni la muscolatura addominale per stabilizzare il busto e proteggere la zona lombare ed impostare una corretta postura per la colonna vertebrale.

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.

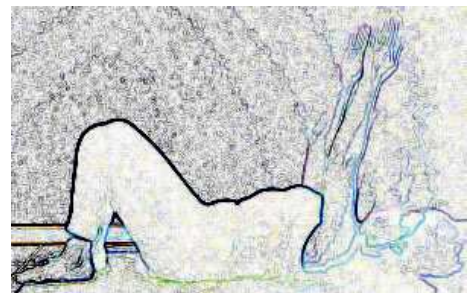
Obiettivo: maggiore mobilità della colonna vertebrale e rinforzo degli addominali per ridurre l'iperlordosi lombare.

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 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.



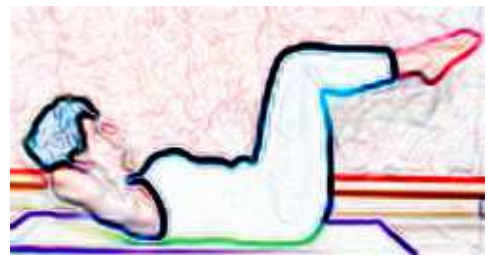
5.DOUBLE LEG STRETCH MODIFICATO

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 alleni: 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.

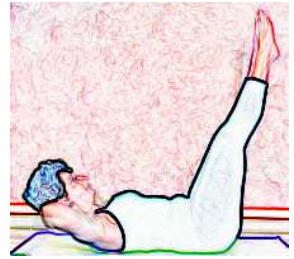


Inspira dal naso e mentre espi dalla bocca allunga entrambe le gambe contemporaneamente verso il tappetino, abbassale fino a che la zona lombare resta appoggiata al tappetino. Mentre hai le gambe allungate cerca di stringerle una contro l'altra in modo da essere compatto.

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.



6.SIDE KICK: DOUBLE LEG LIFT

In questo esercizio devi muovere contemporaneamente braccia e gambe da prono, devi essere concentrato per muoverti in maniera precisa. Con il tempo e l'allenamento tutto ciò sarà per te molto più semplice e fluido.

Che muscoli alleni: rinforzi i muscoli della zona posteriore del corpo: braccia, scapole, schiena, glutei e cosce. Ma la cosa interessante di questo esercizio è che ti permette contemporaneamente di allungare anteriore del petto (pettorali) e delle anche.

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.

Posizione di partenza: prono, con la pancia sul tappetino, la testa ruotata verso destra, gambe ben tese ed unite, piedi allungati e tesi (a punta), gomiti piegati con le mani che appoggiano sulla schiena appena sotto le scapole con i palmi rivolti al soffitto. I gomiti restano appoggiati al tappetino.



Inspira dal naso e mentre espiri dalla bocca per 3 volte piega le ginocchia portando i talloni verso i glutei con le punte dei piedi ben tese. Ricorda che mentre esegui questi calci, i glutei e bacino devono restare immobili, quindi se avverti che il bacino si alza stringi di più il sedere e fai dei calci più piccoli.



Inspira dalla bocca, vai in scoop con gli addominali, questo passaggio è fondamentale se non vuoi farti male alla zona lombare, quindi allunga le gambe ben



tese sollevate dal tappetino con i piedi a punta e contemporaneamente allunga le braccia verso i piedi con i palmi rivolti verso il corpo e staccate dal tappetino. Stacca anche la testa dal tappetino e apri bene le spalle, con gli occhi guarda verso il tappetino, ricorda che devi mantenere un'arancia tra il mento e il petto. La cosa più importante in questa fase dell'esercizio non è tanto quanto riesci a sollevare busto e gambe dal tappetino ma quanto riesci ad allungare la colonna

vertebrale, ovvero mentre sei sollevato devi allungarti come se ti tirassero dalla punta dei capelli e dalle dita dei piedi.



Espira dalla bocca e riappoggiati al tappetino e ruota la testa a sinistra e ritorni alla posizione di partenza. Pieghi 3 volte le ginocchia fino ad arrivare con i talloni verso i glutei.

Mentre inspiri dal naso allunghi e stacchi gambe e braccia dal tappetino come nella precedente sequenza e mantieni la testa al centro con gli occhi rivolti al tappetino.



Espiri e ritorni alla posizione di partenza con la testa ruotata a destra.

Ripeti l'esercizio dalle 6 alle 8 volte, facendo attenzione non muovere il bacino ed il busto durante l'esecuzione mantenendo lo scoop addominale intenso per proteggere la zona lombare durante l'esercizio.

All'inizio, se controllare gambe e braccia risulta complesso, e vanifica l'esecuzione dell'esercizio, esegui la stessa sequenza che ti ho indicato ma lasci le gambe, ben tese ed allungate divaricate a larghezza spalle, appoggiate al tappetino e ti concentri sulle braccia, schiena e testa.

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 migliora 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.

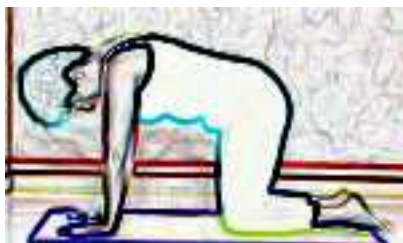
Dopo 20 movimenti, quindi 2 respiri completi, allungati bene e torna alla posizione di partenza.

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.MARMAID MODIFICATO

Questo esercizio serve per allungare la muscolatura di un lato del corpo e per creare spazio tra le costole e le vertebre, in modo da mantenere in salute la schiena e i suoi dischi intervertebrali.

Quali muscoli alleni: i muscoli addominali superficiali e profondi, muscoli dei fianchi e delle braccia.

Obiettivo: allungare la muscolatura della colonna vertebrale per ottenere una figura slanciata e allineata correttamente, rinforzare la muscolatura addominale profonda per sostenere la zona lombare e ricreare il bustino naturale, che assottiglia la vita ed elimina i dolori lombari.

Posizione di partenza: siediti sul tappetino, con la schiena dritta, come se un filo ti tirasse dai capelli verso il soffitto, appoggia il tuo peso sul gluteo destro e le gambe sono piegate dal lato sinistro (proprio come una sirenetta).



Inspira dal naso e con la mano sinistra afferra e stringi le caviglie e allunga verso il soffitto il braccio destro, appoggia il braccio al tuo orecchio.



Espira dalla bocca e spingi il braccio destro (il gomito deve rimanere dritto) verso sinistra. Il lato destro delle coste devi

allungarlo bene mentre il lato sinistro deve accorciarsi e formare una C. E' fondamentale che mentre ti inclini con il busto non sollevi il gluteo destro dal tappetino e devi sempre mantenere gli addominali in scoop e lo sguardo dritto davanti a te. Attento a non ruotare mai il busto verso le ginocchia.

Ginocchia e caviglie devono sempre essere uno sopra l'altra. Ripeti la stessa sequenza per 3 volte consecutive sempre dallo stesso lato, ed ogni volta cerca di allungarti sempre più.



Finita la sequenza, con il respiro libero, appoggia il palmo destro sul tappetino abbastanza distante dal tuo corpo, poi inclina il busto andando ad appoggiare al tappetino il fianco destro e solleva verso il soffitto il braccio sinistro, braccio unito all'orecchio. Ora ritornate nella posizione di partenza inspirando l'aria dal naso e ricominciate la sequenza.

Ripeti l'esercizio dalle 2 alle 3 volte per lato.

Per cambiare lato attiva gli addominali e passa con i glutei dal lato destr a quello sinistro, e ricomincia l'esercizio.

9.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

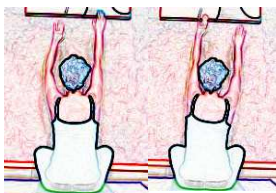


5 rotazioni delle spalle in avanti e 5 rotazioni delle spalle indietro,

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.