

**Esercizi • Salute • Maternità e fitness**

# **ALLENAMENTO AL FEMMINILE**

**Scegli dove e quando tenerti in forma**

**Noe Todea**



## **Declinazione di responsabilità**

Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Copyright © 2022 Elika srl  
Via Fossalta 3895  
47522 Cesena (FC) – Italy  
info@elika.it  
www.elika.it

Traduzione dallo spagnolo: Claudia Bondi  
Revisione e coordinamento editoriale: Clizia Rocchi  
Grafica e impaginazione: Filippo Buratti  
Immagini: archivio dell'autrice; © Mónica Bellón Del Amo; © Shutterstock per le pagg. 14, 23, 34, 36, 42, 43, 190, 199, 205, 207, 215 e 216; © alademosca per le illustrazioni.

Edizione originale pubblicata da © Libros Cúpola, Editorial Planeta, S. A., 2018, Barcelona - España

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

# INDICE

<b>L'autrice</b>	5		
<b>Prefazione</b>	7		
<b>Introduzione</b>	11		
<b>Capitolo 1</b>		<b>Capitolo 5</b>	
<b>Questione di priorità</b>	12	<b>Mantenimento</b>	147
La scala dei valori di Maslow	14	I punti chiave	148
La spirale negativa	16	Fase 3	
		Allenamento 1	151
		Allenamento 2	173
<b>Capitolo 2</b>		Longevità e salute	184
<b>Comprendere il proprio corpo</b>	18	Gestite bene il vostro tempo?	185
Il sistema endocrino	21		
Come funzionano gli ormoni	22	<b>Capitolo 6</b>	
La menopausa	23	<b>Alla scoperta di nuove abitudini</b>	187
Cambiamenti decennio dopo decennio	24	Metodi complementari per ottenere	
Invecchiamento precoce	26	una migliore forma fisica	188
		Il successo dello yoga	190
<b>Capitolo 3</b>		Rafforzare il core	191
<b>I cambiamenti della vita</b>	28		
Prima vs dopo	31	<b>Capitolo 7</b>	
Obiettivi a breve e lungo termine	32	<b>Uno stile di vita sano</b>	195
Scegliete dove e quando	33	Alimentazione, riposo e svago	197
Allenarsi in gravidanza	35	Svago e riposo: amici eterni	200
Semplici rimedi posturali	41	Le mie ricette preferite	201
Esercizi durante la gravidanza	43	Alimenti alleati	208
Recupero post partum	58		
		<b>Capitolo 8</b>	
<b>Capitolo 4</b>		<b>Miti e verità</b>	211
<b>Come strutturare</b>		Domande frequenti	213
<b>l'allenamento a casa</b>	60	Il potere del marketing	218
Fase 1		Conclusioni	219
Allenamento 1	65	Ringraziamenti	221
Allenamento 2	85		
Fase 2			
Allenamento 1	105		
Allenamento 2	125		
Allenamento di forza			
e allenamento aerobico	140		
Il giorno di cardio extra	145		

## ALLENARSI IN GRAVIDANZA

Se ci sono ancora dubbi su quanto possa fare bene o male allenarsi durante questo periodo della vita, li chiariamo: l'esercizio fisico è necessario, sano e molto utile in gravidanza. Tuttavia, è molto importante ciò che si fa e come lo si fa, senza correre rischi.

Quando ho iniziato a raccogliere dati bibliografici per questo libro, una delle cose che mi ha davvero colpito è stata che, nonostante siano disponibili prove scientifiche schiaccianti che dimostrano la relazione più che positiva tra l'esercizio fisico e la gravidanza – in quanto aiuta a ridurre i rischi e le complicazioni sia per la madre che per il bambino –, la maggior parte delle donne non segue nemmeno le raccomandazioni minime per mantenere la propria salute e il proprio benessere durante questa fase.

Avere già fatto prima qualche tipo di allenamento o attività sarà sempre un vantaggio: è stato dimostrato che le gravidanze di persone allenate vengono portate avanti con meno disagi e meno rischi. Dopo il parto, il recupero è più veloce, e si evidenzia una minore separazione della linea alba situata al centro dell'addome, nota come diastasi addominale.

In ogni caso, sarà il vostro medico a darvi il via libera per allenarvi, quando sarete pronte. Durante i mesi di gravidanza, l'evoluzione del feto viene strettamente monitorata e il vostro specialista vi suggerirà l'attività fisica come mezzo per migliorare la qualità di vita di entrambi. Deve però essere un'attività controllata e sorvegliata; in caso contrario, fate attenzione a queste raccomandazioni:

**Nel 1° trimestre:** tra il 1° e il 4° mese, si consiglia un'attività costante, tre giorni alla settimana, con sessioni da trenta a quaranta minuti. Questo è il periodo in cui bisogna essere più prudenti. La maggior parte dei casi di aborto spontaneo si verifica quando il bambino si sta formando.

Sono necessarie 300 kcal in più al giorno per mantenere l'omeostasi metabolica –ovvero l'insieme dei processi che mantengono l'equilibrio tra le varie funzioni del corpo– quindi quando si fa esercizio

fisico, bisogna assicurarsi che la dieta contenga tutti i nutrienti necessari per il fabbisogno energetico e la condizione ottimale del corpo.

Per gli esercizi di tonificazione, potete usare gymball, manubri o kettlebell (del peso adatto a voi), bande elastiche di varie dimensioni, Bosu e TRX.

Per gli esercizi cardiovascolari è necessario monitorare la frequenza cardiaca. Nuotare, camminare a passo spedito, lavorare sull'ellittica o sulla cyclette sono tutte opzioni valide. Il volume sistolico e la frequenza cardiaca aumentano a riposo: passano dai 60-70 battiti al minuto di una persona normale, a 80-90.

Questo implica una maggiore gittata cardiaca, e quindi bisogna fare più attenzione quando si intraprendono attività che aumentano la frequenza cardiaca. Il consumo massimo di ossigeno diminuisce a causa della restrizione del movimento diaframmatico e a causa del feto, che ha bisogno di una parte di quell'ossigeno.

**Nel 2° trimestre:** la madre aumenterà di peso e i cambiamenti morfologici influenzeranno la postura, che vedrà un aumento della lordosi lombare di quasi il 60% quando si è in piedi, compensata dalla cifosi toracica nella parte superiore del corpo. D'altra parte, le articolazioni saranno un po' più sciolte, quindi cercate di non abbandonare gli esercizi di tonificazione e correzione.

**Nel 3° trimestre:** la lordosi cervicale e il collasso delle scapole si accentuano per continuare a compensare la postura che peggiora all'aumentare del peso sostenuto dall'utero. L'ultimo periodo sarà un buon momento per concentrarsi sugli esercizi preparatori per il parto, oltre a mantenere almeno due giorni di attività fisica cardiovascolare.

In tutte le fasi, e soprattutto nell'ultima fase di preparazione al parto, il pavimento pelvico sarà la regione muscolare principale su cui lavorare. Se si vuole condurre una vita normale e godere di una certa qualità di vita in futuro, bisogna essere consapevoli

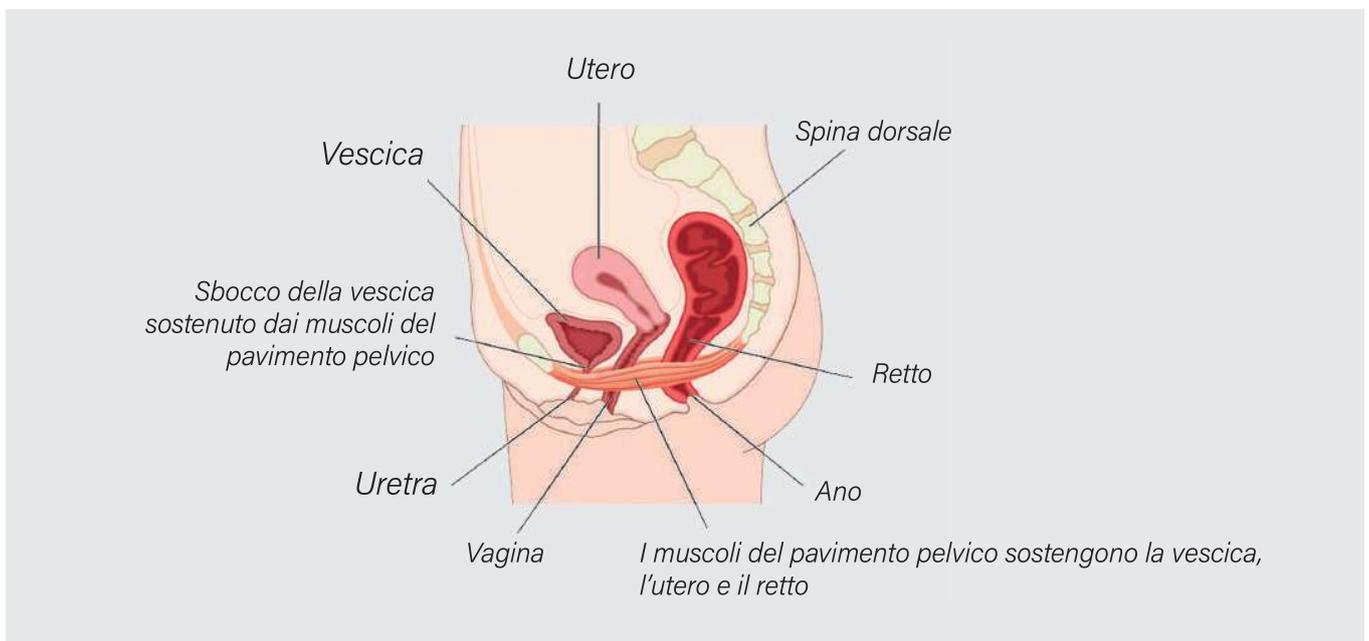
della sua utilità e conoscere le ripercussioni che possono esserci. Fortunatamente, non è più il grande sconosciuto com'era per le madri del secolo scorso, ma molte vivono ancora con questo problema. Le cause sono state la mancanza di informazione e il grande handicap di tutti i muscoli profondi: ovvero, che non si vedono!

Creare un'abitudine è la prima azione che deve venire da voi; prima iniziate, più veloce sarà il vostro recupero. Non pensateci solo all'ultimo minuto, perché può risultare stancante o noioso, ma non c'è neanche bisogno di dedicargli troppo tempo al giorno e, se pensate di avere bisogno di un aiuto, fatevi aiutare da un professionista due o tre volte a settimana.

## Alla scoperta del pavimento pelvico

Definiamola brevemente in modo da comprenderne l'importanza: la muscolatura del pavimento pelvico è un fascio di muscoli e legamenti che chiude la cavità addominale come un ponte sospeso. Sostiene la vescica, l'utero, il retto e la vagina contro la forza di gravità. È responsabile della stabilità della colonna lombare e del bacino.

Sapete perché il pavimento pelvico si indebolisce? Con il passare del tempo, si aggiungono situazioni che aumentano la pressione intra-addominale e rendono i tessuti più lassi e ipotonicici. L'obesità e la pratica di sport ad alto impatto non aiutano, ma bisogna ricordare che è un muscolo come gli altri che quindi, come gli altri, va allenato.



Il benessere fisico e psicologico delle donne è associato all'allenamento di questa muscolatura, poiché per esempio gioca un ruolo molto importante nelle relazioni intime.

Gli esercizi di Kegel sono sempre stati considerati il modo più efficace per mantenere questa muscolatura in salute; tuttavia, ci sono molte altre possibilità, come praticare Pilates o svolgere esercizi che coinvolgono

tutta la linea mediana, la quale collega i muscoli degli adduttori, del perineo e del trasverso dell'addome come una cerniera, rafforzando tutta la linea con la respirazione.

Nelle fasi della gravidanza come il terzo trimestre e la fase post partum, allenarlo o non allenarlo è una scelta decisiva, e determinerà se dovrete convivere con il dolore, il disagio e l'impossibilità di fare certi sport o di giocare con i vostri figli.



Se ci fermiamo un attimo ad analizzare la situazione della menopausa e le conseguenze della mancanza di estrogeni, arriveremo alla conclusione che si tratta di un problema serio; i cambiamenti ormonali produrranno atrofia e ipotonia dei tessuti della zona.

Se a questo aggiungiamo l'esecuzione dei tradizionali addominali (Crunch) a terra, incorreremo nuovamente in una pressione dei muscoli sulla zona perianale, che viene spinta a terra e che andrebbe evitata a tutti i costi, in quanto dannosa.

## Benefici dell'attività fisica durante la gravidanza

- Aumenta il consumo calorico.
- Mantiene il tono muscolare.
- Evita l'iperinsulinismo, la stitichezza e la distensione addominale (tra gli altri).
- Evita il diabete gestazionale.
- Mantiene la salute cardiovascolare.
- Evita il sovraccarico sul muscolo quadrato dei lombi e sulle ginocchia.
- Promuove il recupero post partum.
- Migliora la vascolarizzazione del ritorno venoso.
- Migliora l'umore e il riposo.

## Benefici del lavoro sul pavimento pelvico

- Riduce e previene l'incontinenza urinaria.
- Previene il prollasso dell'utero, della vescica e di altri organi che soffrono durante il parto.
- Migliora e aumenta il piacere durante il rapporto sessuale.
- Tonificando i muscoli, migliora la circolazione nella zona e permette di guarire più velocemente da episiotomie e lacerazioni.
- Quindi, faciliterà anche il parto; una muscolatura più allenata sopporta meglio quella fase.
- Influisce positivamente sulla sicurezza e sulla qualità della vita della donna.

Proprio come la parte fisica, la parte psicologica è un pilastro che deve essere mantenuto per reggere le fondamenta. La parte fisica e quella psichica conservano uno stretto legame, tanto che cercherete sensazioni positive con l'attività o l'esercizio, e attraverso di essa ridurrete l'ansia, la stanchezza o l'irritabilità.

Di tutti i cambiamenti subiti nelle diverse fasi della gravidanza, ognuna con le sue peculiarità, sbalzi di umore e voglie, la strategia compensatoria dell'attività

(bassa, media o intensa) permette di affrontarne molti, soprattutto i cambiamenti chimici attraverso il sistema ormonale che influiscono direttamente sullo stato psicofisico.

Condurre una vita attiva in qualsiasi fase vi renderà più felici perché, in sintesi, vi prenderete cura di voi, dormirete meglio, avrete meno squilibri e, facendo esercizio, farete sì che altri ormoni producano un clima migliore, riducendo al minimo gli effetti negativi e i loro cambiamenti psicofisici.

Un fatto molto sorprendente è che alcuni studi hanno dimostrato che l'umore dei bambini delle donne in buone condizioni fisiche è migliore di quello dei bambini di madri sedentarie. I primi rispondono meglio agli stimoli ambientali o luminosi, e hanno una migliore organizzazione motoria nella scala Brazelton (tecnica per valutare i deficit e le abilità del neonato).

Continuando con l'effetto dell'attività fisica in gravidanza, voglio condividere con voi una notizia sorprendente: negli anni Sessanta e Settanta, alcuni atleti e allenatori erano già a conoscenza degli effetti che potevano prodursi nelle donne incinte da poche settimane.

Lo verificarono in una competizione di alto livello ai Giochi Olimpici di Melbourne nel 1956, e anni dopo saltò fuori una notizia molto controversa: 10 delle

26 atlete russe che erano andate a medaglia in quei Giochi erano incinte. Gli esperti affermano che durante il primo trimestre la capacità cardiovascolare aumenta in quanto si hanno più globuli rossi e un maggiore trasporto di ossigeno alle cellule.

Si diceva che queste gravidanze fossero state imposte dai loro allenatori e che avrebbero finito drammaticamente per essere interrotte. Si sfruttava la natura per evitare il doping. In studi successivi è stato osservato che le prestazioni possono essere maggiori del 10-30%. Oggi si stanno prendendo altre misure, dato che ci sono molte concorrenti incinte. Così, il CIO (Comitato Internazionale Olimpico) ha condotto un altro studio sull'argomento pubblicato dal British Journal of Sports Medicine, in cui 16 specialisti concordano sul fatto che "l'esercizio intenso durante la gravidanza non aumenta il rischio di complicazioni per la madre o il bambino, e può anche essere benefico".





Nonostante questo, comunque, ogni donna e ogni gravidanza è diversa; più della metà delle donne provano disagio durante la gravidanza con episodi di vomito e debolezza. Il miglior consiglio è quello di minimizzare i rischi: né allenarsi troppo né troppo poco.

Dovete sapere che bisogna prestare particolare attenzione a due patologie molto comuni nelle donne incinte: la preeclampsia e il diabete gestazionale. Sono malattie silenziose, non si sa di averle sviluppate fino a quando non si consulta un medico. La prima colpisce il 5% delle donne incinte ed è causata dall'ipertensione aggiunta alla perdita di proteine nelle urine, una condizione che può peggiorare se non trattata in tempo. La madre può subire danni al sistema vascolare o nervoso, e i suoi effetti sul feto consistono in un ritardo della crescita. La patologia può provocare il distacco prematuro della placenta.

Il diabete gestazionale, d'altra parte, è molto comune all'inizio della gravidanza, quando gli ormoni prodotti in questa fase possono bloccare il lavoro dell'insulina causandone livelli nel sangue alle stelle. Se il corpo non riesce a regolare questa condizione, la malattia può causare alterazioni nel feto, ripetersi in altre gravidanze o addirittura portare al diabete di tipo II.

Dovete sapere che l'ipoglicemia è il problema metabolico più comune nei neonati. Se l'insulina non funziona correttamente, sia nel corpo della madre che in quello del bambino, ne conseguiranno molti problemi; infatti, entrambi possono svilupparla.

## SEMPLICI RIMEDI POSTURALI

Nella maggior parte dei casi non siamo consapevoli della postura che assumiamo e di come svolgiamo i gesti quotidiani. Poi spuntano contratture, fastidi, infiammazioni, ecc. senza sapere perché. Be', per il 90-95% della popolazione è una questione di postura; ce l'hanno detto migliaia di volte, soprattutto fisioterapisti e operatori sanitari, ed è curioso che una cosa così banale come la postura quotidiana possa portare così tanti problemi. La risposta è molto semplice: il corpo rimane in queste posizioni per ore, giorni, mesi e anni.

Come possono non essere associate a tutta una serie di squilibri e dolori?

Nel caso delle donne incinte, come abbiamo visto nei cambiamenti fisici durante i trimestri, lo è ancora di più. La soluzione è abbastanza semplice, ma, poiché viviamo in un flusso permanente di pensieri, non ci ricordiamo di pensare a come siamo posizionate. Quindi l'importante è non trascurare la propria postura.

### Consigli

**Fianchi e bacino:** cercate di mantenere una postura neutra per non accentuare la lordosi lombare.

**Piedi:** cercate di mantenerli paralleli in ogni momento e di mantenere il peso su tutta la pianta; dovrete sentirlo sia sul tallone che sull'alluce. Ovviamente, è importante indossare scarpe comode ed evitare tacchi superiori a 4-5 centimetri.

**Ginocchia:** è molto importante fare attenzione al modo in cui questa articolazione sopporta il carico quotidiano per non sottoporla a uno stress maggiore

di quello che già sopporta per reggere il peso del corpo. Inoltre, la postura del ginocchio influenza la posizione dell'anca e della colonna vertebrale, quindi evitate l'iperestensione e mantenete una postura rilassata con le ginocchia leggermente piegate.

**Colonna vertebrale:** sappiamo che il muscolo quadrato lombare e la colonna vertebrale dorsale e cervicale si modificheranno, quindi la strategia è quella di allenarli con esercizi che non accentuino le loro curvature e non favoriscano la comparsa del dolore.



**Spalle e collo:** avere i muscoli del trapezio tesi è comune, soprattutto a causa dello stress; lo facciamo senza rendercene conto, quindi li sovraccarichiamo. Dobbiamo cercare di tenerli lontani dalle orecchie. Di tanto in tanto avrete bisogno di allungarli; chiedete a qualcuno di tirarvi le braccia verso il pavimento per qualche secondo o di spingervi le spalle verso il basso. In un altro ordine di fattori, quando si modifica la curva dorsale, appare il cosiddetto atteggiamento cifotico, che genera una piccola gobba e a sua volta pone le spalle in rotazione interna (incline in avanti). Un'altra semplice azione per migliorare la vostra postura e l'estetica del tronco sarà quindi quella di spingerle indietro.

**Collo e testa:** se seguiamo la linea naturale della colonna vertebrale, questa conduce alla testa, quindi se la zona dorsale è modificata a causa della cifosi, le spalle saranno ruotate in avanti, il trapezio sarà teso e la cervicale sarà rivolta all'indietro. È molto semplice passare a una postura in cui si abbassa leggermente il mento e si libera così la tensione cervicale.

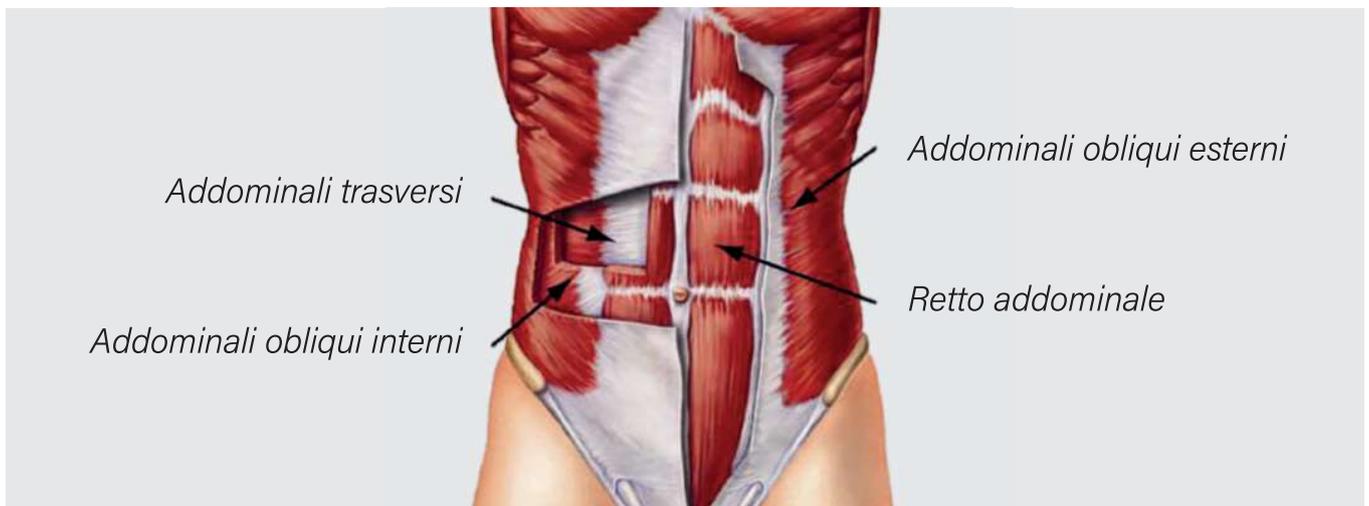
Molto importante: se passate ore davanti al computer o a leggere, probabilmente passate molto tempo con la testa inclinata in avanti. Questa sindrome è nota come "Text Neck" (o "sindrome da smartphone"). Per ogni centimetro in cui si sposta la testa in avanti, il carico sul collo aumenta da 8 a 10 chili. Questo provoca un disturbo posturale che porta dolore al

collo e alla testa, aumenta il mal di testa, può causare dolore cronico e può peggiorare la qualità di vita.

Secondo uno studio realizzato dal prestigioso dott. Kenneth Hansraj, chirurgo del New York Spine Surgery & Rehabilitation Medicine, milioni di persone mantengono la testa e il collo inclinati in media dalle 2 alle 4 ore al giorno mentre utilizzano il cellulare o altri dispositivi.

Nella sua ricerca il dott. Hansraj si è affidato a un modello informatico per analizzare la forza sostenuta dal tratto dorsale della colonna mentre la testa è inclinata verso il basso: con un'inclinazione di appena 15°, il collo sopporta una pressione simile a quella di 12,25 kg; con un'inclinazione di 45°, la forza aumenta fino ai 22,2 kg. Inclinare verso il basso la testa di 60° equivale a sostenere un peso di oltre 27 kg sulla parte superiore della schiena; praticamente è come tenere sulle spalle un bambino di 8 anni.

Mettevi davanti a uno specchio (e non per vedere se i vestiti vi stanno bene!). Cercate di non soffrire a causa della vostra postura, ma di adottare soluzioni pratiche.



## ESERCIZI DURANTE LA GRAVIDANZA

La connessione tra la respirazione, il trasverso e gli altri muscoli profondi è essenziale e sarà più facile imparare a instaurarla dalla posizione sdraiata (supina). Lavorate per tre minuti isolando la zona per sentire che il respiro arriva fino all'addome trasverso e poi al pavimento pelvico.

Questa respirazione collegherà anche la mente e il corpo permettendovi di controllare tutte le zone e tutti i muscoli coinvolti all'inizio del movimento. Non dimenticate di tenere le gambe piegate in linea con i fianchi, e le spalle e il collo rilassati. Ogni vertebra deve essere appoggiata al pavimento.

La differenza tra lavorare bene e lavorare in modo casuale sta nel riuscire a identificare il muscolo trasverso dell'addome. Questo vi permetterà di non perdere tono muscolare e continuare ad allenare gli addominali senza ricorrere ai tradizionali Crunch, che sono addirittura controindicati nei mesi di gravidanza e in quelli successivi di recupero.

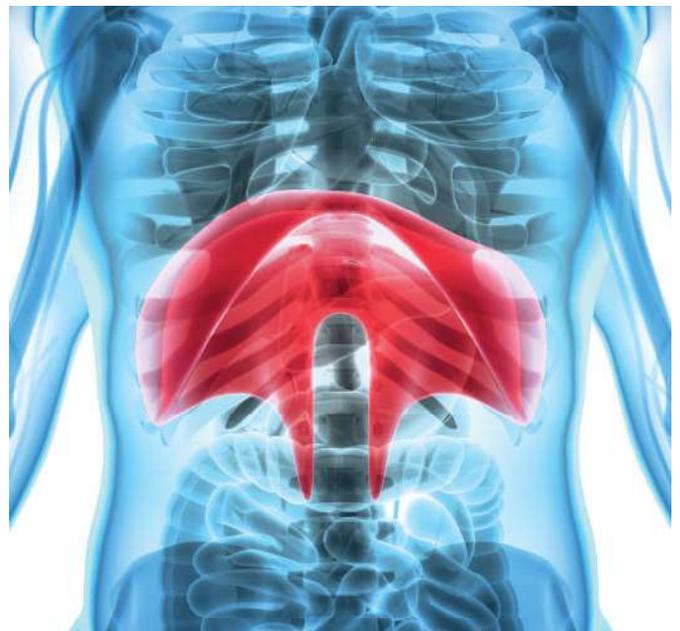
Il trasverso addominale è lo strato più profondo che avvolge la zona lombare, le vertebre dorsali e la cavità addominale. Dà stabilità alla colonna vertebrale e al tronco, allevia la pressione sul muscolo quadrato lombare e agisce comprimendo i visceri nella zona addominale. È un muscolo espiratore, ecco perché è importante la respirazione per attivarlo. Opera automaticamente nei movimenti in cui abbiamo bisogno di stabilità, ma riuscire ad attivarlo in modo consapevole ci permette di lavorare in maggiore sicurezza, soprattutto quando usiamo carichi elevati o eseguiamo movimenti combinati.

Un altro membro del core è il diaframma, un muscolo a forma di paracadute situato sotto i polmoni. Usiamo questo muscolo durante il giorno senza rendercene conto; esso controlla la pressione toracica nella respirazione, infatti è il muscolo più allenato dai cantanti.

Tuttavia, è un muscolo antagonista del pavimento pelvico: quando uno si contrae, l'altro si distende, e viceversa. Nonostante questo, è una parte importante in caso di pressione addominale.

Quando si iniziano gli esercizi in gravidanza, è bene evitare posizioni come quella supina (sdraiate sulla schiena). Si raccomanda di non fare esercizi in questa posizione dal quarto mese in poi, e, ovviamente, nemmeno in posizione prona (a pancia in giù) nel secondo e terzo trimestre.

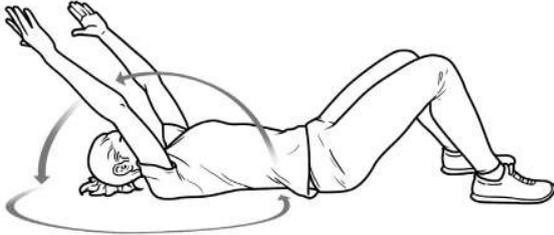
Naturalmente, come vedrete, la respirazione è il catalizzatore dell'attività fisica, quindi evitate a tutti i costi la manovra di Valsalva (trattenere il respiro durante uno sforzo). Una volta controllata la respirazione nella zona costale e rilassato il diaframma, passeremo alla mobilità articolare.



## POSIZIONI DA SDRAIATE (PER IL 1° TRIMESTRE)

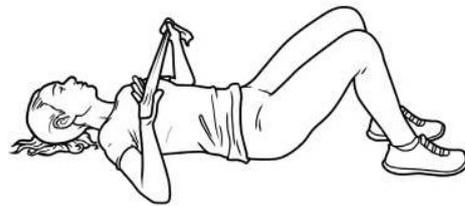
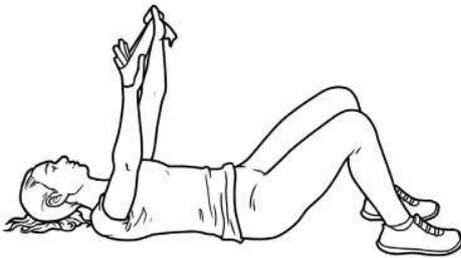
Decubito supino-spalle e scapole.

# 1



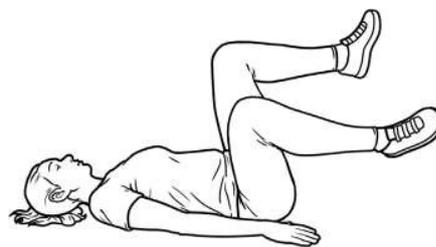
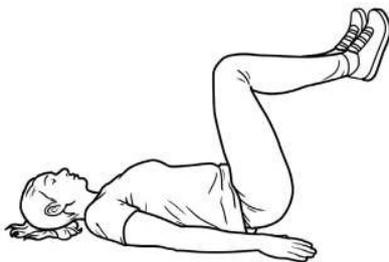
**Cerchi con le spalle**

# 2



**Unire e separare le scapole con i gomiti a 90°**

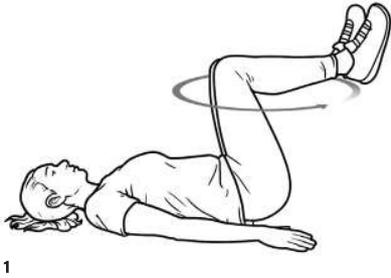
# 3



**Mobilità delle anche**

Con gambe in table top, lasciate cadere lateralmente una gamba e riportatela al centro verso la linea mediana.

4



1



2

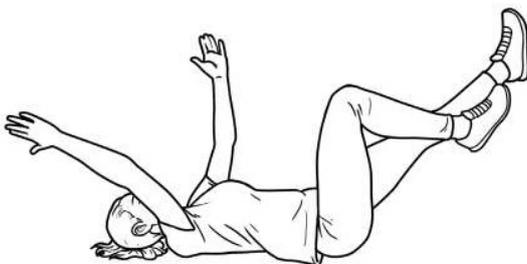
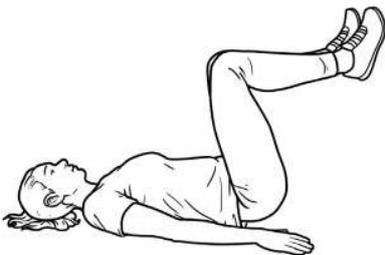


3

**Ruotare le anche con un movimento circolare delle gambe**

Anche con gymball.

5



**Stabilità lombo-addominale in decubito supino**

Dovete inspirare quando separate il braccio dalla gamba opposta ed espirare quando tornate indietro, facendo partire il movimento dal trasverso.

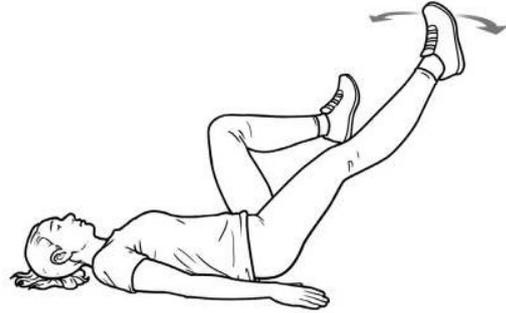
Mantenete la colonna vertebrale sempre appoggiata a terra.

Variante: utilizzate una banda elastica.

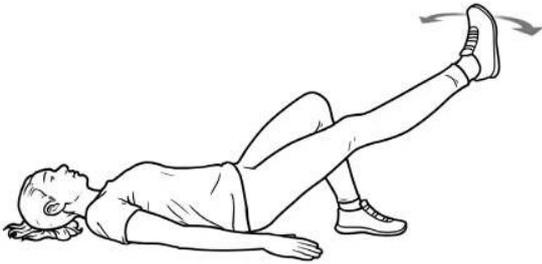
6



1



2



3

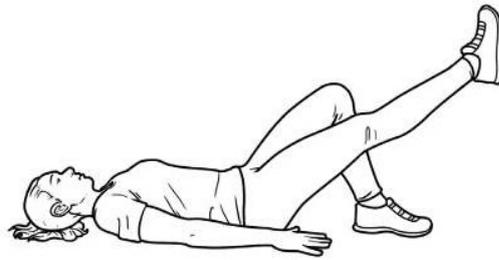
### Controllo dell'anca

Dalla posizione di table top, allungate una gamba spostandola in avanti e riportatela al punto di partenza. Se non riuscite a controllare l'anca, eseguite un movimento più piccolo e appoggiate un piede a terra (ginocchio piegato e l'altra gamba sollevata e tesa).

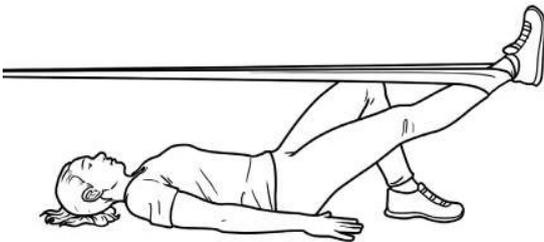
7



1



2

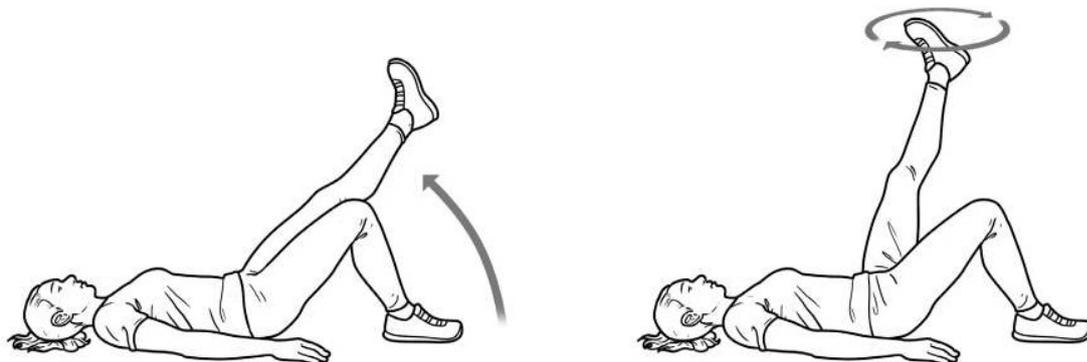


3

### Core

Stendete la gamba verso il cielo e tenendola tesa abbassatela delicatamente, mantenendo attivi il trasverso dell'addome e il pavimento pelvico. Variante: utilizzate un elastico ancorato dietro di voi, che passi al di sopra della vostra testa e che avvolga la gamba. Ripetete 10 volte per lato.

8

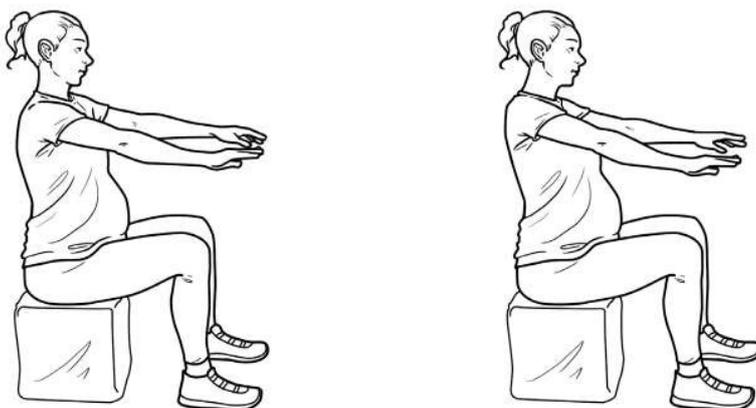


## Cerchi

Di nuovo, lavoriamo sul controllo dell'anca portando la gamba al cielo e disegnando un cerchio senza muovere le creste iliache dell'anca. Provate a farne 5 in entrambe le direzioni, in totale 10 per gamba.

## POSIZIONI DA SEDUTE

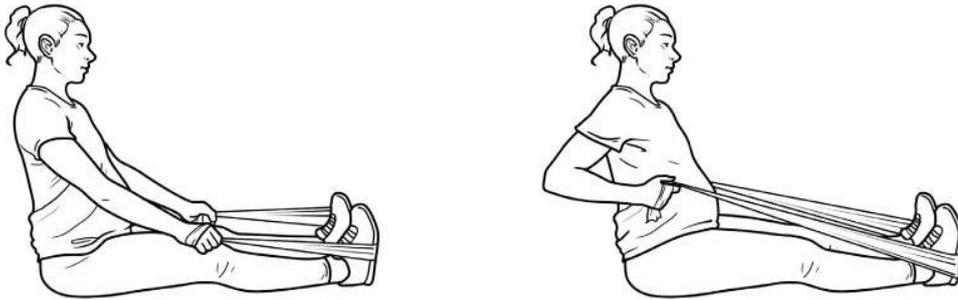
9



## Dissociazione delle scapole

Lavorate sulla parte superiore della schiena, isolando il movimento delle spalle. Inspirate quando portate le scapole in avanti ed espirate quando le portate all'indietro ed eseguite 12 ripetizioni.

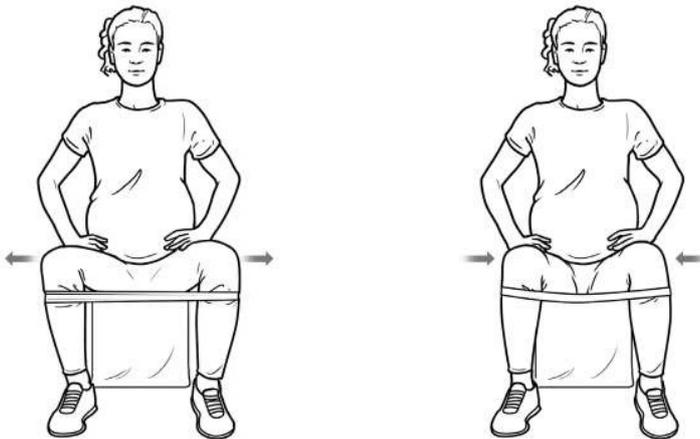
10



### Rematore a due mani - dorsale

Usate un elastico per tirare i gomiti all'indietro mentre rilasciate l'aria e attivate il trasverso; fate passare l'elastico intorno ai piedi e scegliete la tensione con cui volete lavorare. Faremo 15 ripetizioni.

11



### Attivazione del muscolo medio gluteo con una mini band

Sedute con la schiena eretta, avvolgetevi una mini band attorno alle gambe, appena sotto le ginocchia e divaricate le gambe. Anche se siete sedute, sentirete lavorare i glutei. Eseguite da 10 a 15 ripetizioni.



**1** Da una posizione di quadrupedia, con le spalle allineate ai polsi e le anche allineate alle ginocchia, generate un movimento avanti-indietro delle spalle. Portate le spalle verso le orecchie e poi allontanatele spingendole indietro.

**Consigli:** mantenete il bacino neutro e la colonna vertebrale dritta. Ci sarà un'attivazione maggiore nello spostamento all'indietro, dove rilascerete aria e contrarrete i muscoli profondi. Eseguite 10 ripetizioni, respiro profondo e ombelico in dentro.



**2** Divaricate un po' le ginocchia e spostate indietro le anche; poi tornate alla posizione iniziale rilassata. Nella prima fase del movimento, collegherete la muscolatura addominale al pavimento pelvico; nella fase finale separerete la colonna lombare dall'anca.

**Consigli:** cercate di tenere la schiena dritta ed evitate d'incurvare la colonna lombare. Ripetete 10 volte.



**3** Rotazioni delle spalle: mantenete la posizione con le ginocchia sul pavimento e cominciate a fare dei cerchi con le braccia; ogni 10 secondi cambiate la direzione.

**Consigli:** potete muovere le braccia in modo passivo e sentirete l'addome e gli obliqui lavorare accompagnando il movimento.



**4** Dalla posizione inginocchiata cercate di venire in avanti posizionando una gamba davanti a voi; tornate alla posizione di partenza e cambiate lato.

**Consigli:** iniziate con un movimento lento e vi renderete conto di quanto sia difficile mantenere la stabilità. Cambiate il ritmo e andate più veloce fino a raggiungere 20 ripetizioni.