

ESERCIZI CONSIGLIATI IN CASO DI DIASTASI MUSCOLI RETTI



ESERCIZIO 1 - CORE STABILITY

POSIZIONE : decubito supino

ESECUZIONE :

Colonna ben allungata, muscolo retto dell'addome rilassato, mento leggermente retratto ("mento verso lo sterno").

Mettere una mano sotto l'occipite e una sull'addome.

Esercitare una leggera spinta con la mano contro la testa espirando.

La mano si oppone alla spinta dell'occipite.

Eseguire l'esercizio 5 volte mantenendo l'espirazione per 3 secondi.

N.B : nell'espirazione controllo dell'ombelico che " tira " verso la colonna

www.martacavalli.it

Dr.ssa Marta Cavalli - Specialista in Chirurgia Generale - PhD in Basic and applied biomedical sciences - Ricercatrice in
Chirurgia Generale dell'Università degli Studi dell'Insubria
Iscrizione all'Ordine dei medici di Milano n° 7508 - P.Iva 06202710965 - Sede: Via Faravelli 16 – Milano

Dr.ssa Marta Cavalli



ESERCIZIO 2 - CORE STABILITY IN OPPOSIZIONE GAMBA

POSIZIONE : decubito supino Colonna ben allungata al suolo, sentire il contatto colonna/ suolo per ogni singola vertebra, muscolo retto dell'addome rilassato.

ESECUZIONE :

Piede destro appoggiato al suolo, piede sinistro appoggiato sul ginocchio della gamba destra. Mettere le mani con le dita rivolte verso l'alto, sul ginocchio sinistro. Spingere con le mani contro il ginocchio espirando.

Eeguire l'esercizio per 5 volte mantenendo l'inspirazione per 3 secondi.

Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

N.B: Nulla deve muoversi, il ginocchio si oppone alla spinta delle mani.

www.martacavalli.it

Dr.ssa Marta Cavalli - Specialista in Chirurgia Generale - PhD in Basic and applied biomedical sciences - Ricercatrice in Chirurgia Generale dell'Università degli Studi dell'Insubria
Iscrizione all'Ordine dei medici di Milano n° 7508 - P.Iva 06202710965 - Sede: Via Faravelli 16 – Milano



ESERCIZIO 3 - CORE STABILITY DOPPIA OPPOSIZIONE

POSIZIONE : decubito supino. Colonna ben allungata al suolo, sentire il contatto colonna/suolo per ogni singola vertebra, muscolo retto dell'addome rilassato.

ESECUZIONE :

Flettere le gambe verso il petto mantenendo i piedi leggermente più alti delle ginocchia. Mettere le mani sul ginocchio corrispondente, tenendo le dita rivolte verso l'alto. Spingere con le mani contro le ginocchia espirando.

Eseguire l'esercizio per 5 volte mantenendo l'espirazione per 3 secondi.

N.B: Nulla deve muoversi, le ginocchia si oppongono alla spinta delle mani.

Nel caso in cui la posizione di partenza induca un precoce affaticamento agli arti inferiori , lo stesso esercizio può essere svolto appoggiando i piedi ad una parete.

Dr.ssa Marta Cavalli



ESERCIZIO 4 - RANA

POSIZIONE : decubito supino. Colonna ben allungata al suolo, sentire il contatto colonna/suolo per ogni singola vertebra, muscolo retto dell'addome rilassato.

ESECUZIONE :

Flettere le gambe verso il petto (chiudendo leggermente angolo di flessione gambe/busto) piedi leggermente più alti delle ginocchia, talloni uniti piedi in posizione di V ("rana"). Posizionare i gomiti all'interno delle ginocchia, palmo delle mani unite ,eseguimo una spinta con i gomiti verso l'esterno mentre le gambe spingono in direzione opposta (all interno) ed espiriamo.

Eseguire l'esercizio per 5 volte mantenendo l'espirazione per 3 secondi.

www.martacavalli.it

Dr.ssa Marta Cavalli - Specialista in Chirurgia Generale - PhD in Basic and applied biomedical sciences - Ricercatrice in Chirurgia Generale dell'Università degli Studi dell'Insubria
Iscrizione all'Ordine dei medici di Milano n° 7508 - P.Iva 06202710965 - Sede: Via Faravelli 16 – Milano

Dr.ssa Marta Cavalli



ESERCIZIO 5 - TORSIONE BUSTO

POSIZIONE : seduta gambe incrociate, bacino in leggera anti versione, colonna ben sostenuta.

ESECUZIONE :

Mantenere le braccia a semicerchio davanti al petto (le mani all'altezza dello sterno) , colonna ben sostenuta, scapole vicine, eseguire un torsione del busto a sinistra mantenendo la colonna sempre in linea .

Espirare nella fase di torsione ed inspirare nella fase del recupero (ritorno posizione di partenza).

Eseguire l'esercizio 5 volte mantenendo l'espiazione per 3 secondi.

Ripetere dall'altro lato.

N.B. : la posizione di partenza può essere eseguita anche con una gamba tesa ed una piegata, e, se non si riuscisse a mantenere il bacino in leggera anti versione , mettere un piccolo rialzo sotto i glutei.

www.martacavalli.it

Dr.ssa Marta Cavalli - Specialista in Chirurgia Generale - PhD in Basic and applied biomedical sciences - Ricercatrice in Chirurgia Generale dell'Università degli Studi dell'Insubria

Iscrizione all'Ordine dei medici di Milano n° 7508 - P.Iva 06202710965 - Sede: Via Faravelli 16 – Milano

Dr.ssa Marta Cavalli



ESERCIZIO 6 - INCLINAZIONE BUSTO

POSIZIONE : seduta gambe incrociate, bacino in leggera anti versione, colonna ben sostenuta.

ESECUZIONE :

posizionare le braccia dietro la nuca con le mani incrociate, colonna ben sostenuta, scapole vicine, eseguire un'inclinazione laterale del busto cercando di accorciare il fianco sinistro .
Espirare nella fase di inclinazione.

Eseguire l'esercizio per 5 volte mantenendo l'espiazione per 3 secondi.

Ripetere dall'altro lato.

N.B. : la posizione di partenza può essere eseguita anche con una gamba piegata e l'altra tesa, e, se non si riuscisse a mantenere il bacino in leggera anti versione, mettere un piccolo rialzo sotto i glutei.

www.martacavalli.it

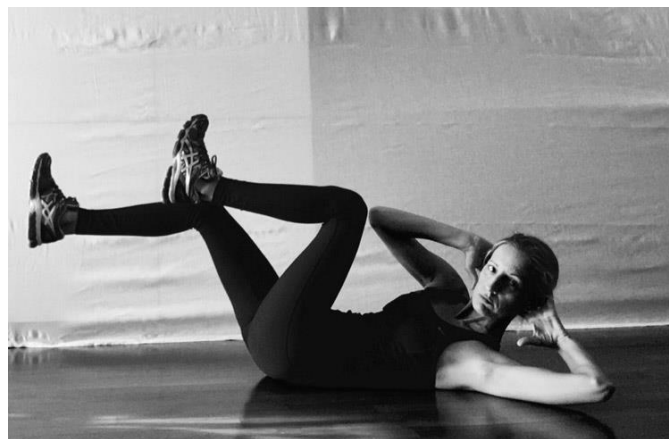
Dr.ssa Marta Cavalli - Specialista in Chirurgia Generale - PhD in Basic and applied biomedical sciences - Ricercatrice in
Chirurgia Generale dell'Università degli Studi dell'Insubria
Iscrizione all'Ordine dei medici di Milano n° 7508 - P.Iva 06202710965 - Sede: Via Faravelli 16 – Milano

ESERCIZI DA EVITARE

CRUNCH



OBLIQUE TWIST



REVERSE CRUNCH



www.martacavalli.it