

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Neuro-Motorio
Medicina Fisica e Riabilitativa
Dott. Giovanni Camurri - Direttore

RAFFORZAMENTO della MUSCOLATURA del TRONCO

Reggio Emilia, Settembre 2006



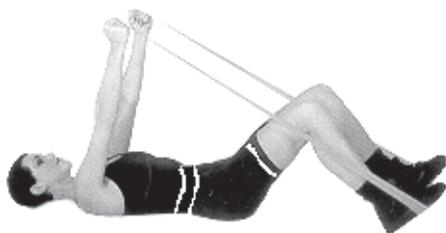
1. Rafforzamento della muscolatura del tronco

Supino: piedi appoggiati a terra, gambe piegate.

La banda elastica è tenuta con le due mani sotto i piedi. Braccia flesse. Gomiti vicino al corpo e appoggiati al suolo.



Posizione d'inizio



a) Tendere alternativamente o contemporaneamente le braccia in avanti (braccia verticali alle spalle).

Errori

- ⇒ Il capo è sollevato dal suolo.
- ⇒ Durante la tensione la colonna vertebrale non è ben appoggiata al suolo e si formano delle concavità.

2. Rafforzamento della muscolatura del tronco

Seduti su uno sgabello.

Tenere le braccia piegate diagonalmente davanti al petto.



Posizione d'inizio



Tendere alternativamente o contemporaneamente le braccia in diagonale.

Errori

- ⇒ Piegamento laterale del busto.
- ⇒ Tensione incompleta delle braccia.
- ⇒ Schiena curva.

3. Rafforzamento della muscolatura del tronco

Banda elastica

Posizione supina: gambe piegate e divaricate, la banda elastica doppia e tenuta con tutte e due le mani. Le braccia sono tese verso l'alto.



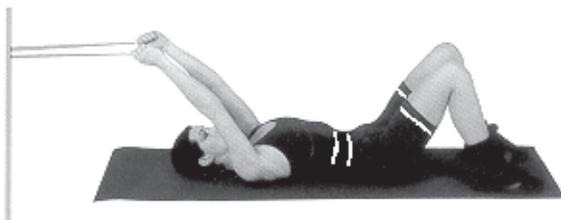
Posizione d'inizio



- a) Movimento delle braccia in direzione delle ginocchia. Leggero sollevamento del capo e delle spalle



- b) Movimento laterale delle braccia. Leggero sollevamento del capo e delle spalle in direzione del movimento.



Posizione d'inizio

Errori

- ➔ Tendendo la banda elastica ci si solleva durante il movimento.
- ➔ Movimenti troppo arretrati o troppo veloci del dorso.
- ➔ Capo e dorso si allontanano troppo.
- ➔ Torsioni eccessive del dorso.



- c) La banda elastica viene fissata verso l'esterno sul capo. I movimenti sono gli stessi di a) e b).

4. Rafforzamento della muscolatura del tronco

Banda elastica.

Prono: piedi appoggiati al suolo gambe tese. Tenere la banda elastica con le due mani dietro alla nuca. Le braccia sono piegate.



Posizione d'inizio



Tendere le braccia in avanti e non appoggiarle sul pavimento.

Errori

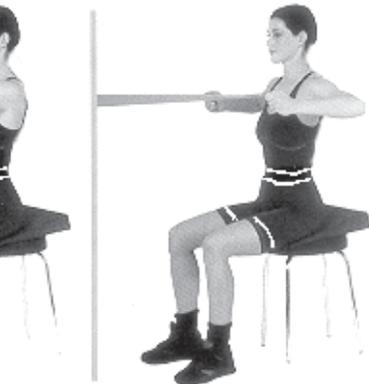
- ⇒ Capo appoggiato alla nuca.
- ⇒ Dorso troppo sollevato.
- ⇒ Allentare la tensione della banda elastica mentre si esegue l'esercizio.
- ⇒ Tensione incompleta delle ginocchia e non tenere le gambe all'ampiezza delle anche.

5. Rafforzamento della muscolatura del tronco

Seduti su uno sgabello: fissare la banda elastica davanti a sé all'altezza delle spalle e tenderla con ambedue le mani.



Posizione d'inizio



a) Piegarle contemporaneamente le braccia, i gomiti e le mani all'altezza delle spalle



b) Tendere le braccia lateralmente, braccia all'altezza delle spalle.

Errori

- ⇒ Tenere capo e dorso volti all'indietro.
- ⇒ Allentare la tensione del ventre e della schiena.

6. Rafforzamento della muscolatura del tronco

Banda elastica

Posizione del quadrupede: le cosce e le gambe sono ad angolo retto e il capo deve formare un prolungamento della colonna vertebrale (doppio mento).



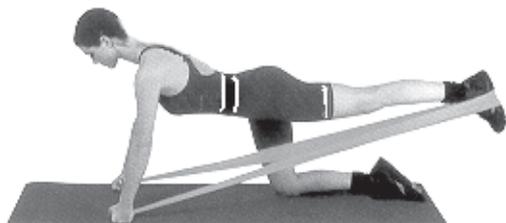
Posizione d'inizio



- a) La banda elastica è fissata in avanti all'altezza delle spalle ed è tenuta con una mano, vincere la resistenza della banda elastica piegando il gomito.



Posizione d'inizio



- b) Tenere la banda con ambedue le mani al suolo e intorno ad un piede. Tendere la gamba cercando di vincere la resistenza della banda elastica.



Posizione d'inizio



- c) Combinazione di a) e b) tenere la banda elastica diagonalmente con le mani ad un piede. Il braccio è piegato all'altezza delle spalle, la gamba è flessa e sollevata, tendere contemporaneamente il braccio e la gamba fino all'altezza del dorso.

Errori

- Durante l'esecuzione dell'esercizio, il capo non resta nella posizione corretta (prolungamento della colonna vertebrale).
- Il mento è teso in avanti, non c'è doppio mento.
- Schiena curva e torsione del dorso nel momento in cui si tende la banda elastica.
- Le mani non si appoggiano sotto le spalle.
- Le ginocchia sono serrate, non hanno la stessa ampiezza delle anche.

7. Rafforzamento della muscolatura del tronco

In piedi: gambe divaricate con ginocchia leggermente piegate. Piegare il dorso in avanti tenendo la schiena dritta. Tenere la banda elastica con le braccia leggermente piegate nelle due mani e sotto la pianta dei piedi.



Posizione
d'inizio

a) Piegare alternativa-
mente le braccia
verso l'alto. Gomiti
più alti delle mani.

b) Piegare contempo-
raneamente le brac-
cia verso l'alto



c) tendere le braccia
lateralmente all'al-
tezza delle spalle.

Errori

- ⇒ Testa sul petto.
- ⇒ Schiena curva.
- ⇒ Posizione delle gambe troppo stretta.
- ⇒ Torsione del dorso a causa di una tensione non equilibrata con le braccia..