

# Leg raise

In questo esercizio i muscoli primari sollecitati sono quelli retti dell'addome, mentre i secondari i flessori dell'anca e quelli del pavimento pelvico.

- ① Sdraiarsi sulla schiena e distendere le gambe.
- ② Sollevare le gambe ed espirare.
- ③ Abbassare di nuovo lentamente le gambe ed espirare.

## più facile

- Eseguire l'esercizio alternando le gambe.

## più difficile

- Bloccare tra i piedi uno zaino o un pallone da ginnastica.

## Osservazioni

- È importante mantenere i lombari a terra durante tutto il movimento (spingerli attivamente contro il pavimento per attivare la muscolatura del pavimento pelvico).
- In questo esercizio le gambe possono essere leggermente flesse.



# Plank sul rullo

I muscoli primari sollecitati in questo esercizio sono quelli del tronco. I secondari invece coinvolgono busto e gambe (statico).

- Appoggiare gli avambracci sul rullo e tenere le spalle in linea con i gomiti.
- Portarsi in posizione di plank e contrarre i muscoli di tutto il corpo.
- Mantenere la posizione per qualche secondo inspirando ed espirando.

## più facile

- Eseguire il plank con gli avambracci appoggiati a terra (senza rullo) o sulle mani con le braccia tese.

## più difficile

- Immaginare di avere delle calamite appese su gomiti e dita che si attraggono a vicenda. Generare un'ulteriore tensione nell'area addominale senza spingere il bacino troppo verso l'alto.

## Osservazioni

- Mantenere l'addome contratto e le gambe quasi completamente estese.
- Muovere il rullo spingendo attivamente gli avambracci per generare maggiore tensione.



# Plank laterale

Durante questo esercizio vengono innanzitutto allenati i muscoli laterali dell'addome e in seguito la muscolatura del tronco e delle spalle.

- Posizionarsi in appoggio laterale, gambe tese a terra.
- Sollevare il bacino e spingerlo verso l'alto.
- Mantenere la posizione per qualche secondo inspirando ed espirando.

## più facile

- Tenere un ginocchio appoggiato a terra, le gambe lievemente flesse e sollevare il corpo. Grazie alla leva più corta, è possibile gestire meno peso.

## più difficile

- Distendere verso l'alto il braccio superiore, portarlo poi verso il basso ed estenderlo completamente sotto il corpo, nel frattempo ruotare leggermente il busto. Riportare poi il braccio verso l'alto e ripetere il movimento.

## Osservazioni

- In posizione di plank laterale, la spalla è in linea con il gomito.
- Immaginare durante l'esercizio di avere una corda intorno ai fianchi che spinge il corpo leggermente verso l'alto.
- Eseguire l'esercizio in appoggio anche dall'altro lato.



# Sit up

Questo esercizio sollecita principalmente i muscoli retti dell'addome, mentre i muscoli secondari coinvolti sono quelli del pavimento pelvico e i flessori dell'anca.

- ① Sdraiarsi sulla schiena, con i piedi appoggiati a terra o le gambe sollevate lievemente flesse.
- ② Srotolare la schiena vertebra dopo vertebra il più lontano possibile. Risalire espirando. Mantenere la posizione al punto massimo.
- ③ Riavvolgere lentamente la colonna vertebrale per tornare alla posizione iniziale. Inspirare mentre si scende.

## più facile

- Sollevarsi utilizzando un elastico o un asciugamano, quindi riportare la colonna vertebrale nella posizione iniziale in modo controllato.

## più difficile

- Tenere la tensione al punto di massima contrazione per circa 3 secondi e spingere attivamente l'addome verso il suolo.

## Osservazioni

- L'area lombare rimane a terra durante l'intero movimento e non si solleva.
- Se durante la discesa la tensione nei muscoli addominali si allenta, fermarsi e srotolare di nuovo la colonna vertebrale.



# Superman

Un esercizio durante il quale si allenano principalmente i muscoli retti dell'addome e il muscolo sacrospinale, secondariamente quelli delle spalle e dei glutei.

- ① In quadrupedia, posizionare mani e ginocchia a terra, a larghezza spalle.
- ② Distendere contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra.
- ③ Avvicinare poi il gomito destro e il ginocchio sinistro sotto il corpo ed espirare.

## più facile

- Eseguire un movimento parziale: non estendere fino in fondo e avvicinare il più possibile gomito e ginocchio.

## più difficile

- Eseguire il movimento al rallentatore e generare più tensione possibile nell'addome.

## Osservazioni

- Nella posizione iniziale le spalle sono in linea con gomiti e polsi.
- Nel portare il gomito al ginocchio, arrotondare al massimo la colonna vertebrale e contrarre attivamente i muscoli addominali.
- Eseguire l'esercizio anche con il braccio sinistro e la gamba destra.



# Plank diagonale

Questo esercizio sollecita innanzitutto i muscoli retti e laterali dell'addome, in seguito coinvolge la muscolatura delle spalle, delle braccia e dei flessori dell'anca.

- ① Portarsi in posizione per i piegamenti sulle braccia.
- ② Portare il ginocchio destro diagonalmente davanti al polso sinistro.
- ③ Riportare quindi il ginocchio destro nella posizione iniziale ed eseguire lo stesso movimento con il ginocchio sinistro.

## più facile

- Eseguire un movimento parziale: non portare il ginocchio fino al polso, ma soltanto sotto l'addome e riportarlo alla posizione iniziale.

## più difficile

- Eseguire il movimento al rallentatore e generare più tensione possibile nell'addome.

## Osservazioni

- Mentre si porta il ginocchio in avanti, il bacino ruota leggermente.
- Espirare quando il ginocchio va avanti, inspirare quando lo si riporta indietro.

