

# ESERCIZI PER IL RINFORZO DELLA PARETE ADDOMINALE

---

*dispensa a cura di*  
Valentina Vandelli

*dottoressa in*  
Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria  
Preventiva e Adattata

A seguito di un colloquio conoscitivo si svolgono lezioni individuali calibrate sulle esigenze di ciascuno al fine di garantire al meglio il conseguimento dei risultati attesi.

*Per informazioni:*

**Dottoressa Valentina Vandelli**

cell. 339 78 08 740

*riceve presso:*

**La Palestra**

Via Rampari di San Paolo, 48

44121 Ferrara

## INTRODUZIONE

Diversi studi hanno dimostrato che l'esecuzione di esercizi addominali classici (spalle che si staccano dal pavimento con conseguente riduzione della distanza tra spalle e bacino) possono aumentare in maniera importante la pressione intraddominale e avere così conseguenze negative sull'organismo aumentando nella donna il rischio di discesa degli organi presenti nella cavità pelvica (prolasso), incontinenza, rilassamento del muscolo perineale e, anche nell'uomo, di ernie addominali e inguinali.

La parete addominale ha però molte importanti funzioni (contenimento dei visceri, stabilizzazione lombare, facilitazione della defecazione, funzione estetica..) e per questo è fondamentale trovare una modalità corretta per allenarla senza che venga generato un incremento della pressione intraddominale, con tutte le implicazioni negative che esso induce.

Per questo motivo vengono di seguito proposti esercizi di rinforzo in contrazione isometrica, ossia esercizi contro resistenza, senza accorciamento del muscolo retto dell'addome.

La posizione di partenza prevede sempre una massima distanza tra spalle e bacino, quindi una colonna ben allungata anche grazie ad una retropulsione del mento.

Per assicurarsi di eseguire gli esercizi correttamente, è sufficiente appoggiare una mano sull'addome oppure osservarsi allo specchio e verificare così che l'addome rientri durante la fase di lavoro. Solo in questo caso i visceri sono spinti verso la colonna e in alto.

Ogni esercizio deve essere svolto in espirazione in modo da garantire la messa in gioco anche degli strati più profondi della parete addominale, in primo luogo del muscolo trasverso: principale responsabile di un corretto contenimento dei visceri con tutto ciò che di positivo ne consegue.

In ogni sessione di lavoro si possono eseguire fino a tre degli esercizi proposti, svolgendo per ognuno due serie da dieci ripetizioni intervallate da venti secondi di recupero.

Mano a mano che il grado di allenamento andrà migliorando, si potranno rivedere le quantità proposte.

## ESERCIZIO 1



Coricarsi in decubito supino.  
Colonna ben allungata, muscolo retto dell'addome rilassato e mento retratto per rettilinizzare il tratto cervicale.  
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.  
A questo punto spingere con le mani contro le ginocchia espirando 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.

## ESERCIZIO 2



Coricarsi in decubito supino.  
Colonna ben allungata, muscolo retto dell'addome rilassato e mento retratto per rettilinizzare il tratto cervicale.  
Piede sinistro appoggiato al suolo, piede destro sul ginocchio della gamba sinistra.  
Mettere le mani con le dita rivolte verso l'alto, sul ginocchio destro.  
A questo punto spingere con le mani contro il ginocchio espirando per 3 secondi.  
Ripetere l'esercizio cambiando gamba.

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

## ESERCIZIO 3



Coricarsi in decubito supino.  
Colonna ben allungata, muscolo retto dell'addome rilassato e mento retratto per rettilinizzare il tratto cervicale.  
Mettere una mano sotto l'occipite e una sull'addome.  
A questo punto spingere la mano contro la testa espirando 3 secondi.

**N.B:** Nulla deve muoversi, la mano si oppone alla spinta dell'occipite.

## ESERCIZIO 4



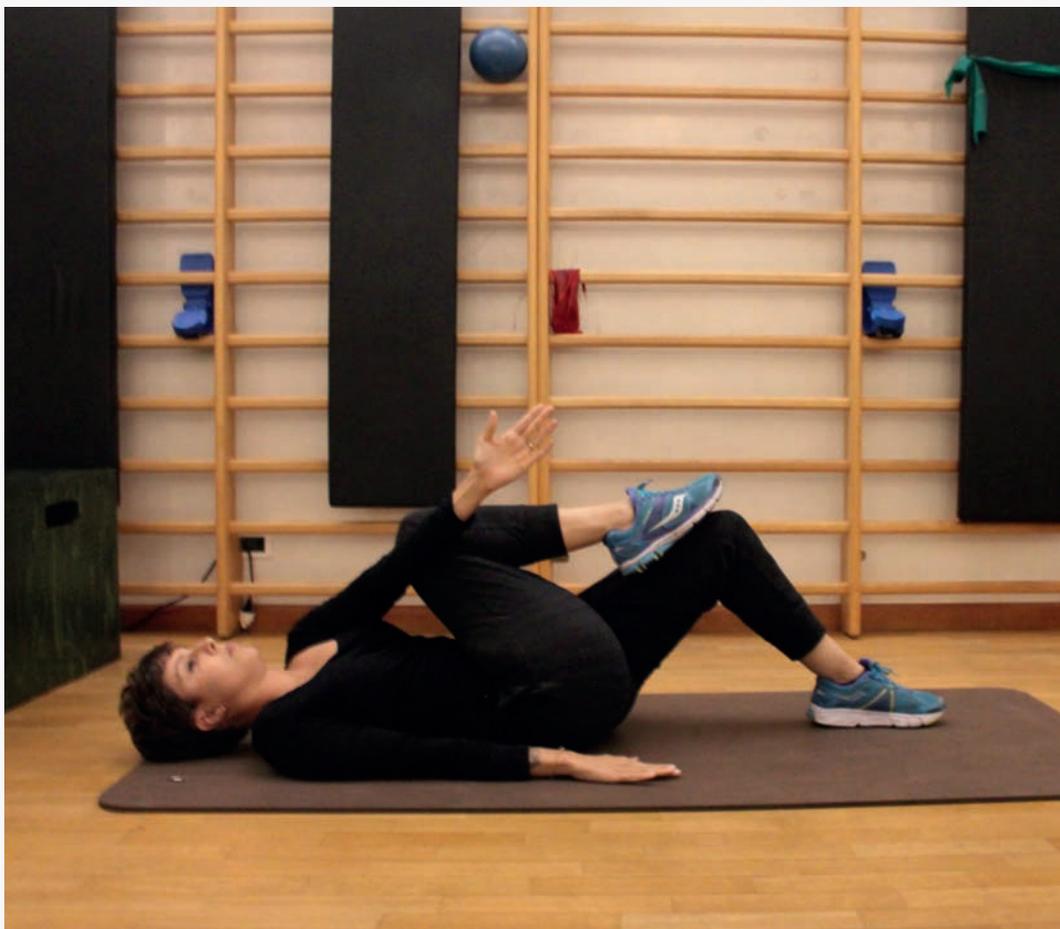
Coricarsi in decubito supino.  
Colonna ben allungata, muscolo retto dell'addome rilassato e mento retratto per rettilinizzare il tratto cervicale.

Piede sinistro appoggiato al suolo, piede destro sul ginocchio della gamba sinistra.  
Portare la coscia destra il più possibile sull'addome e far scivolare il braccio destro all'interno del ginocchio.

A questo punto spingere il braccio contro il ginocchio come per abduire la gamba, espirando per 3 secondi.

**N.B:** Nulla deve muoversi, il ginocchio si oppone alla spinta del braccio.

## ESERCIZIO 5



Coricarsi in decubito supino.  
Colonna ben allungata, muscolo retto dell'addome rilassato e mento retratto per rettilinizzare il tratto cervicale.  
Piede sinistro appoggiato al suolo, piede destro sul ginocchio della gamba sinistra.  
Portare la coscia destra il più possibile sull'addome e avvicinarla alla linea mediana.  
Il braccio sinistro si porta sull'esterno della gamba destra.  
A questo punto spingere il braccio contro il ginocchio come per addurre la gamba, espirando per 3 secondi.

**N.B:** Nulla deve muoversi, il ginocchio si oppone alla spinta del braccio.

## UN PICCOLO CONSIGLIO PER LA QUOTIDIANITA'

Se ci si osserva con attenzione dalla sera rispetto alla mattina, oppure dopo che si sono passate diverse ore in ortostatismo, piuttosto che dopo una lunga passeggiata, si potrà notare una maggiore protrusione dell'addome in avanti e in basso. Questa situazione molto comune si verifica perché, sotto il peso della forza di gravità, una parete addominale poco forte si lascia stirare senza riuscire più ad adempiere alla sua funzione contenitiva dei visceri della cavità pelvica. Per ovviare a questa problematica che nasconde conseguenze ben più negative di una semplice alterazione estetica (aumento del rischio di prolasso,

incontinenza e distensione del muscolo perineale nella donna, e inefficienza nello svolgere tutte le altre sue funzioni nell'uomo), è importante avvalersi di una pancera durante le attività giornaliere sopra citate. Con il suo ausilio si potrà arrivare a sera con un addome meno pronunciato, con un minor senso di pesantezza nel basso ventre e con una parete addominale meno sollecitata negativamente.

Affinchè possa svolgere correttamente la sua funzione, deve essere infilata da sdraiati, come si evince dalla fotografia, in modo che i visceri siano spinti verso la colonna al momento di indossarla.



Chiaramente la pancera non è la soluzione definitiva ad un addome ipotonico e poco competente, ma deve essere usata solo come un supporto nelle attività quotidiane.

Parallelamente ci si dovrà occupare di dare il giusto tono alla muscolatura addo-

minale, attraverso gli esercizi precedentemente descritti, in modo che nel tempo possa essere sempre più un vero e proprio supporto attivo.

Lavorare in sinergia è il miglior modo per ottenere ottimi e sorprendenti risultati