

## DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA - VI DIVISIONE  
ISTITUTO ORTOPEDICO "G. PINI" - MILANO

OSPEDALE:  
PIAZZA CARDINAL FERRARI, 1  
20122 MILANO  
TEL. 02.58296680  
MASSIMO.FRANCESCHINI@GPINI.IT

STUDIO:  
VIA AMEDEO D'AOSTA, 5  
20129 MILANO  
TEL 02.29525572  
CENTROORTOPEDICORIABILITATIVO.IT

# ESERCIZI PER LA COLONNA



## ESERCIZI DI STRETCHING

1. **Stretching 1:** Giacere supini. Portare un ginocchio al petto fino ad avvertire un allungamento confortevole in sede lombare. Mantenere la posizione per 30-45 secondi poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



2. **Stretching 2:** Giacere supini. Portare entrambe le ginocchia al petto fino ad avvertire un allungamento confortevole in sede lombare. Mantenere la posizione per 30-45 secondi poi rilasciare. Ripetere per 3 volte.



3. **Stretching 3:** Giacere supini. Mantenendo la schiena al suolo e i piedi uniti, ruotare le ginocchia verso un lato. Mantenere tale posizione per 30-45 secondi poi rilasciare. Ripetere, quindi, verso il lato opposto.



4. **Stretching dei flessori:** Rimanere in piedi con una gamba appoggiata su uno sgabello. Allungare i muscoli posteriori della coscia, piegando progressivamente la gamba d'appoggio. Mantenere la posizione per 30-45 secondi, poi rilasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



5. **Stretching dei glutei:** Sdraiati sulla schiena con entrambe le ginocchia piegate, appoggiare una caviglia sull'altro ginocchio. Afferrare la coscia dell'altra gamba e tirare il ginocchio verso il petto. Tenete questa posizione per 30-45 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



6. **Estensione:** Giacere proni mantenendo le mani all'altezza del capo. Sollevare dolcemente il busto, mantenendo il bacino a contatto del suolo. Mantenere la posizione per 10-15 secondi poi rilassarsi.



## ESERCIZI DI RINFORZO

1. **Tilt pelvico:** Giacere supini con le ginocchia piegate, le piante dei piedi a terra e le braccia dietro la testa. Sollevando il bacino, schiacciare la colonna contro il suolo. Tenere la posizione per 10-15 secondi (progressivamente fino a 60) poi rilasciare.



2. **Curl parziali:** Giacere supini con le ginocchia piegate, le piante dei piedi a terra e le braccia lungo il corpo. Contrarre i muscoli addominali. Sollevare la testa portando il mento verso il petto. Con le mani tese, flettere il busto in avanti fino a quando le spalle si staccano dal suolo. Mantenere questa posizione per 3 secondi. Non trattenere il respiro. Ripetere 10 volte per 3 serie.



3. **Curl obliqui:** Giacere supini con le ginocchia piegate, le piante dei piedi a terra e le braccia lungo il corpo. Con le mani tese, flettere il busto in avanti e lateralmente fino a quando le spalle si staccano dal suolo. Mantenere questa posizione per 3 secondi. Non trattenere il respiro. Ripetere l'esercizio verso il lato opposto. Ripetere 10 volte per 3 serie.



4. **Addominali bassi:** Giacere supini con un ginocchio piegato. Sollevare l'altra gamba estesa e mantenere la posizione per 5 sec. Ripetere l'esercizio con la gamba opposta. Ripetere 10 volte per 3 serie.



5. **Quadrupede:** In ginocchio e sulle mani (posizione quadrupede), faccia rivolta verso il suolo. Sollevare il braccio destro e la gamba sinistra, senza inarcare la schiena. Tenere la posizione per 10 secondi poi rilasciare. Ripetere l'esercizio sollevando braccio e gamba controlaterali. Ripetere 10 volte per 3 serie.



6. **Plancia laterale:** Giacere su un fianco con le gambe, il torace e le spalle in linea retta. Appoggiarsi sull'avambraccio in modo che il gomito sia direttamente sotto la spalla. Sollevare il bacino da terra e mantenere l'equilibrio appoggiando a terra solamente l'avambraccio e i piedi. Cercate di mantenere questa posizione per 15 secondi, quindi abbassare lentamente l'anca a terra. Eseguire l'esercizio sul lato opposto. Ripetere 10 volte per 3 serie.



7. **Dead bug:** Giacere supini e piegare le ginocchia in modo che i piedi siano ben appoggiati sul pavimento. Contrarre gli addominali e sollevare le gambe piegate in modo che le ginocchia siano sopra i fianchi, portando entrambe le braccia fino a metà testa. Spostare un braccio in su mentre raddrizzate la gamba opposta, senza lasciare che tocchi il pavimento. Mantenere gli addominali contratti fino a tornare alla posizione di partenza. Eseguire l'esercizio sul lato opposto. Ripetere 10 volte per 3 serie.



8. **Gluteal sets:** Giacere proni. Contrarre i glutei per 10 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 10 volte per 3 serie.

