

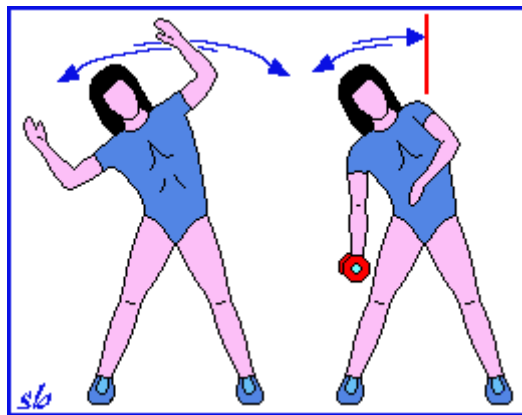
ESERCIZI PER REGIONE POSTERIORE ADDOME

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

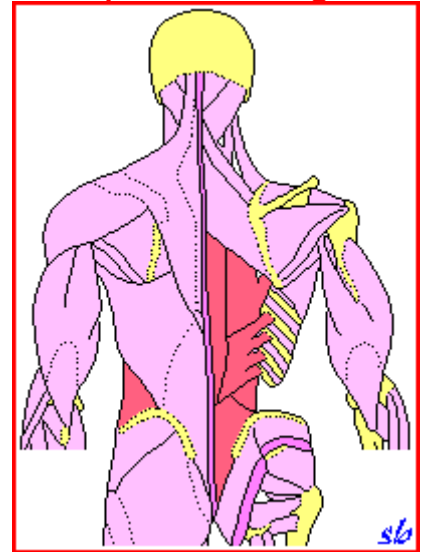
Per approfondire gli aspetti cinesiologici e metodologici vedi:
L'allenamento dei muscoli della regione lombare

INCLINAZIONI LATERALI DEL BUSTO DA STAZIONE ERETTA (side bend) (a carico naturale, con manubrio o cinturini zavorrati)

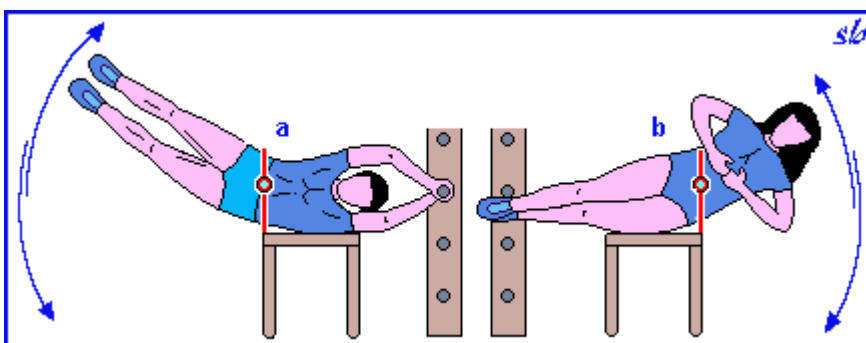
- Dopo aver disposto i piedi in posizione divaricata, esegui dei movimenti di inclinazione nella maniera più ampia possibile, mantenendo il bacino bloccato e mobilizzando solo il torace.
- Parti sempre da fermo dalla posizione di busto inclinato.
- Mantieni il busto esteso e la testa leggermente sollevata.
- Puoi graduare il carico posizionando le braccia in basso lungo il corpo, sul petto, sulla fronte o in alto.



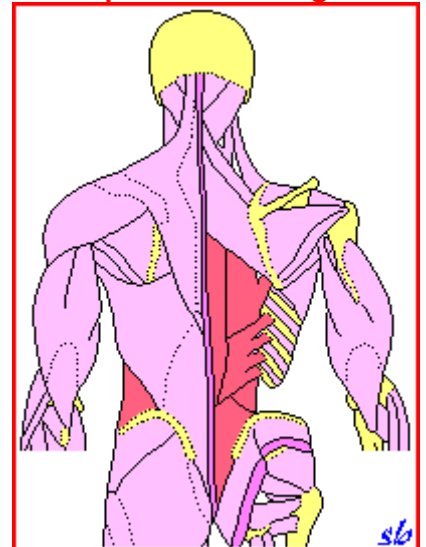
Principali muscoli agonisti



FLESSIONI DEL BUSTO DA DECUBITO LATERALE SU PANCA (lying side bend) Varianti: mobilizzando il bacino sul torace (a) o mobilizzando torace sul bacino (b). (a carico naturale o con cintura zavorrata)



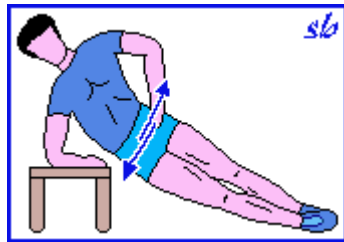
Principali muscoli agonisti



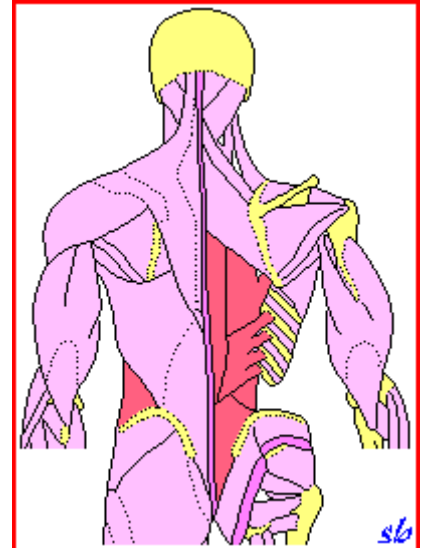
- Distenditi lateralmente sulla panca in modo tale che il movimento si sviluppi intorno alla regione lombare.
- Puoi graduare il carico posizionando le braccia in basso lungo il corpo, sul petto, sulla fronte o in alto. Se utilizzi un peso la posizione più idonea è sul petto.

FLESSIONI DEL BUSTO DA DECUBITO LATERALE CON BRACCIO IN APPOGGIO SU UNA PANCA

(a carico naturale, con cinturini zavorrati, disco o scarpe di ferro)



Principali muscoli agonisti



- Parti da corpo allineato, quindi sposta il bacino verso l'alto e verso il basso utilizzando la massima escursione articolare.

ESTENSIONI DEL BUSTO DA PRONO SU PANCA (hyperextension back)

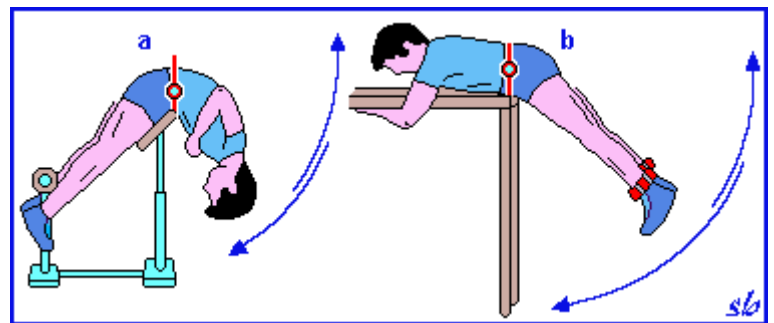
Varianti: mobilizzando il torace sul bacino (a) o mobilizzando il bacino sul torace (b).
(a carico naturale, con cinturini zavorrati, disco o scarpe di ferro)

- Distenditi sulla panca in modo che il movimento si sviluppi intorno alla regione lombare.

- Nella fase di massima estensione non oltrepassare l'allineamento del busto con gli arti inferiori. Un'accentuazione esagerata dell'arco lombare può causare traumi alle strutture articolari delle vertebre lombari.

- Puoi graduare il carico posizionando le braccia in basso lungo il corpo, sul petto, sulla fronte o in alto. Se utilizzi un peso la posizione più idonea è sul petto.

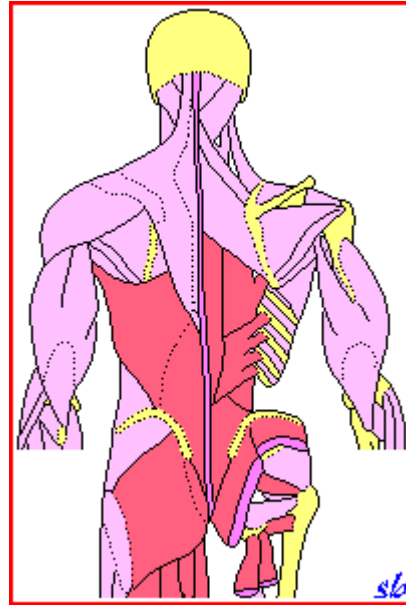
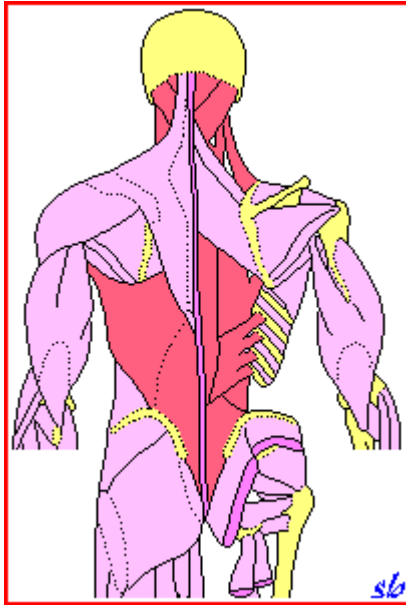
- Nella mobilizzazione del bacino sul torace una azione dinamica viene esercitata anche dai muscoli estensori delle cosce.



Principali muscoli agonisti

Mobilizzazione del busto (a)

Mobilizzazione del bacino (b)



ESTENSIONI DEL BUSTO (con torso machine)



- Estendi il busto dopo aver eseguito una flessione accentuata.
- La rotazione sull'articolazione dell'anca fa intervenire dinamicamente anche i muscoli estensori delle cosce.

Principali muscoli agonisti

