



**CURA IL
MAL DI SCHIENA
CON L'ESERCIZIO
FISICO**

SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it

L'attività fisica può essere di grande aiuto nella cura di fastidiosi dolori muscolari, il più diffuso dei quali proprio il mal di schiena.

Tutti noi abbiamo sofferto di male alla schiena almeno una volta nella vita: è un **dolore molto comune** che può avere diverse cause ma molto spesso **può essere alleviato grazie a dei mirati esercizi di rieducazione muscolare.**

L'80% delle cause del mal di schiena deriva da tre fattori migliorabili direttamente o indirettamente con l'esercizio fisico: postura scorretta, condizione fisica carente, stress psicologici. Per passare dalla teoria alla pratica, questo approfondimento ti fornirà alcuni consigli utili non tanto a curare, quanto piuttosto a **prevenire il mal di schiena attraverso semplici ma specifici esercizi.**

Nelle pagine seguenti troverai un **mini programma di allenamento che abbiamo pensato per te.**

1 ■ PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Le cause di questo fastidioso disturbo, di cui l'80% della popolazione italiana ha sofferto almeno una volta nella vita, sono **parzialmente incomprese**. Traumi, cause viscerali (come gastriti, colon irritabile, fase premestruale e altro), infiammazioni croniche o acute, paramorfismi (atteggiamenti posturali scorretti) o dismorfismi della colonna vertebrale (vere e proprie alterazioni strutturali, come ad esempio la scoliosi) rappresentano appena il 20% delle cause note.

Ecco perché è **importante giocare d'anticipo**.

La prevenzione delle patologie è l'ultima frontiera dell'*antiaging*: anziché curare le malattie una volta che queste sono presenti la nuova tendenza è quella di cercare di **prevenirle attraverso uno stile di vita sano** e una corretta alimentazione.

Lo sport è la medicina più potente che ci sia: il movimento previene più di 40 patologie croniche comuni, come diabete, depressione, cancro al colon e al seno, ipertensione, patologie cardiovascolari, obesità, ansia e osteoporosi.

2 ■ QUANTO SPORT È NECESSARIO PER PREVENIRE PATOLOGIE COME IL MAL DI SCHIENA?

Agli adulti servono 150 minuti alla settimana di attività fisica, suddivisi in 30 minuti al giorno per 5 giorni. Se lo scopo è dimagrire meglio raddoppiare i minuti, portandoli a 300 ogni settimana. Ai bambini invece sono necessari almeno 60 minuti al giorno.

Secondo l'American college of sport medicine “Si può usare il tapis roulant o la cyclette a casa o andare in palestra, ma se si aggiunge anche solo una camminata al giorno i risultati si faranno vedere velocemente. Molti studi dimostrano che aggiungere 10 minuti di attività fisica al giorno danno già benefici per la salute. Camminare inoltre fa sentire meno soli, fa socializzare. Basta provare, lo sport diventa contagioso”.

L'esercizio fisico è utile però dal punto di vista terapeutico **solo se effettuato con metodo e frequenza costante**, altrimenti è più difficile trarne beneficio. Se si è sempre condotta una vita sedentaria è bene cominciare con qualcosa di “leggero”, come passeggiare, per passare in modo graduale a esercizi più “impegnativi”.

Bisogna sempre stare attenti a non “strafare”: sforzi estremi, infatti, favoriscono la possibilità di arresto cardiaco, soprattutto in persone non allenate o con problemi fisici già presenti. Camminare a ritmo vivace e sostenuto è l'attività più accessibile alla maggior parte delle persone. Gli esperti considerano i **5.000 passi al giorno** (circa 3 km) la misura ideale minima **per mantenersi attivi e in buona salute cardiovascolare**.

3 ■ CHE TIPO DI SPORT?

Nel caso del mal di schiena è importante individuare un personal trainer qualificato che accompagni durante il percorso di rieducazione. Un personal trainer qualificato può individuare gli esercizi specifici e aiutare a delineare un programma di rieducazione che, se seguito con costanza, aiuterà sicuramente a stare meglio. Quando parliamo di dolori alla schiena, infatti, ci riferiamo a una zona molto importante del nostro corpo, in quanto i dolori alla spina dorsale possono estendersi a diversi muscoli, tra cui quelli lombari e quelli del collo.

Gli esercizi di riabilitazione possono comprendere **esercizi mirati a rinforzare diverse parti del corpo**. Mentre alcuni muscoli vengono stimolati quotidianamente, altri hanno bisogno di essere sollecitati attraverso l'esercizio fisico, in modo da mettere in funzione il sistema muscolare.

Vediamo di seguito un programma di allenamento specifico per chi soffre di male alla schiena.



INIZIA.

**UN BONUS, ANZI 5, PER TE:
UN PROGRAMMA DI
ESERCIZI SPECIFICI PER IL
MAL DI SCHIENA**

Ti consigliamo di eseguire il mini programma di allenamento che troverai di seguito a giorni alterni, prima per migliorare poi per mantenere la schiena in piena salute. Nel primo periodo puoi iniziare con 15 minuti al giorno aumentando in un secondo momento fino ad arrivare a 30 minuti al giorno.

A

POSIZIONE DI PARTENZA

Disteso supino.

POSIZIONE DI ARRIVO

Disteso supino con un arto inferiore flessso al petto.

**CONSIGLI PER ESEGUIRE
L'ESERCIZIO IN MODO
CORRETTO**

Espirare durante la flessione, mantenere l'arto a terra in massima estensione.

SERIE

N. 2 da 30 secondi di esercizio mantenendo la posizione.

RECUPERO

30 secondi tra una serie e l'altra.



BENEFICI

Rende più elastici i muscoli dei glutei dell'arto inferiore flessso diminuendo la tensione a livello lombo-sacrale.

B

POSIZIONE DI PARTENZA

POSIZIONE DI ARRIVO

**CONSIGLI PER ESEGUIRE
L'ESERCIZIO IN MODO
CORRETTO**

SERIE

RECUPERO

Disteso supino.

Disteso supino con un piede appoggiato sul ginocchio opposto.

Avvicinare al petto con le mani l'arto inferiore non appoggiato sul ginocchio.

N. 2 da 30 secondi di esercizio mantenendo la posizione.

Recupero: 30 secondi tra una serie e l'altra.



BENEFICI

Rende più elastici i muscoli della regione pelvi-trocanterica (esterno coscia in prossimità dell'anca, soprattutto zona glutea), favorendo una maggior flessibilità degli ischiocrurali.

C

POSIZIONE DI PARTENZA

POSIZIONE DI ARRIVO

**CONSIGLI PER ESEGUIRE
L'ESERCIZIO IN MODO
CORRETTO**

SERIE

RECUPERO

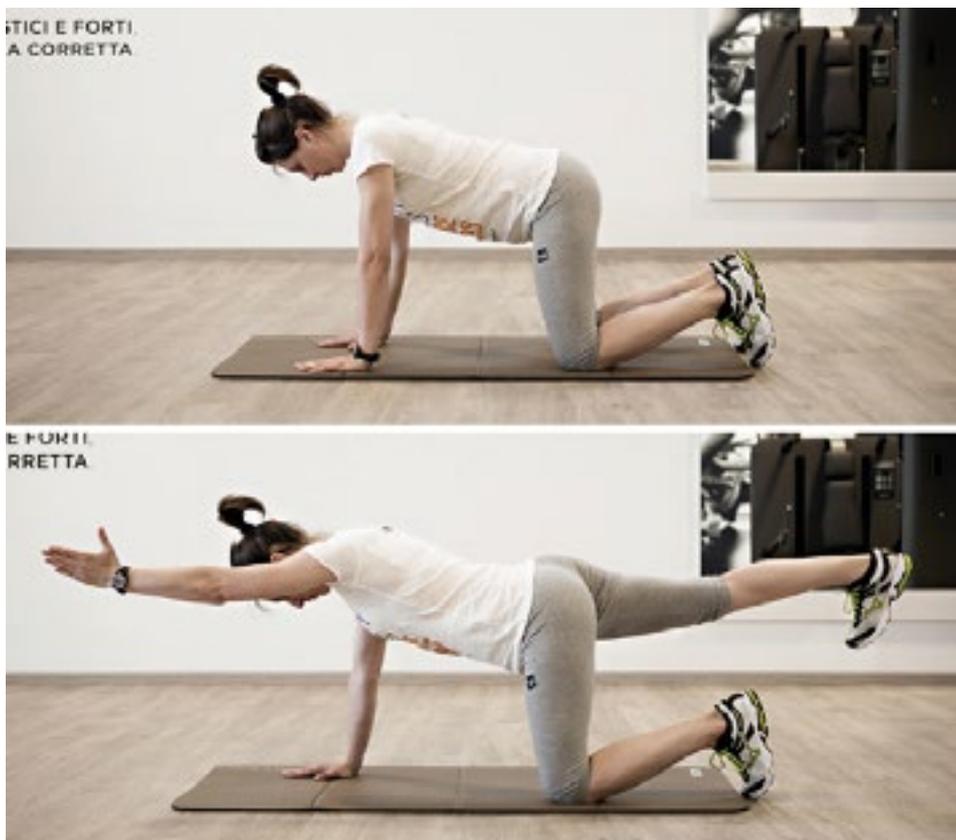
Posizione quadrupedica, con angolo ginocchio, anca, ascella a 90°.

Posizione analoga a quella di partenza, con appoggio su un solo arto superiore e sull'arto inferiore controlaterale, con arti sospesi in linea con il busto.

Immaginare di avere una calamita che tira l'arto superiore sospeso in avanti e l'arto inferiore sospeso indietro. Mantenere il bacino parallelo al pavimento.

Serie: n. 2 da 10 ripetizioni per parte.

Recupero: 30 secondi tra una serie e l'altra.



BENEFICI

Tonifica la muscolatura para-spinale, il quadrato dei lombi, glutei, deltoide e stabilizza la scapola. Inoltre favorisce l'equilibrio di mobilità fra cerniera lombare e il cingolo scapolo omerale.

D

POSIZIONE DI PARTENZA

POSIZIONE DI ARRIVO

**CONSIGLI PER ESEGUIRE
L'ESERCIZIO IN MODO
CORRETTO**

SERIE

RECUPERO

Prono con corpo appoggiato a terra.

Prono, corpo in sospensione con avambracci e piedi appoggiati a terra.

Mantenere il corpo in sospensione, ponendo attenzione al mantenimento della contrazione muscolare di quadricipiti (cosce), glutei, addominali.

N. 2 da 30 secondi di esercizio mantenendo la posizione.

30 secondi tra una serie e l'altra.



BENEFICI

Tonifica i muscoli retto e trasverso dell'addome rendendo la schiena più stabile.

E

POSIZIONE DI PARTENZA

Supino, arti superiori in appoggio a terra, arti inferiori piegati in appoggio a terra.

POSIZIONE DI ARRIVO

Analoga alla posizione di partenza ma con bacino sollevato.

CONSIGLI PER ESEGUIRE L'ESERCIZIO IN MODO CORRETTO

Inspirare, espirare, portare il bacino in retroversione e contrarre i glutei una volta sollevati da terra. Immaginare di avvicinare i piedi ai glutei ogni volta che si esegue un sollevamento del bacino.

SERIE

N. 2 da 10 ripetizioni.

RECUPERO

30 secondi tra una serie e l'altra.



BENEFICI

Tonifica i muscoli dei glutei, che rappresentano gli ammortizzatori più importanti per la schiena, e quelli degli ischio-crurali.

DOVE PUOI TROVARCI

PADOVA CENTRO

Via Umberto I, 29
35122 Padova
T. 049.8161688
Email: info.padova@showclub.it

PADOVA PRATO DELLA VALLE

Vicolo Cigolo, 15
35123 Padova
T. 049.8161686
F. 049.8161680
Email: segreteria@showclub.it

TREVISO LA GHIRADA

Via Nascimben, 1/B
31100 Treviso
T. 0422.320681
Email: info.treviso@showclub.it

**PRENOTA
LA TUA PROVA
GRATUITA »**

SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it