

**Balgrist**





Clinica universitaria

**SWISSKI**

# ISPA Programma di prevenzione

Dynamic Bridging | Nordic Hamstring Exercise | Single Leg Squat  
Dynamic Planking | Deadbug Bridging

	Statico / dinamico	Esercizio	Spiegazione	Compito
<b>Ischiocrurali 1</b>	Dinamico	<p><b>Dynamic Bridging</b></p> 	<p><b>Posizione di partenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supini, testa appoggiata a terra, piedi nudi</li> <li>• Braccia a 45° dal corpo con i palmi delle mani verso il basso</li> <li>• Gambe flesse e divaricate alla stessa larghezza delle anche</li> <li>• Talloni appoggiati alla superficie di scorrimento (telo, tappeto, piano scorrevole)</li> <li>• Sollevare il bacino finché spalle, anche e ginocchia non risultino allineate (viste di profilo)</li> <li>• Posizionare le tibie in un angolo di 90° rispetto alle cosce</li> <li>• Tendere i muscoli del tronco, mantenendo una postura naturale del tratto lombare (lordosi)</li> </ul> <p><b>Svolgimento dell'esercizio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con i piedi a martello allontanare i talloni dal corpo dalla posizione di partenza (2s)</li> <li>• Una volta raggiunta la completa estensione del corpo, mantenere la posizione (1s)</li> <li>• Flettere le gambe fino a tornare alla posizione di partenza (2 sec.)</li> <li>• Una volta riacquistata la posizione di partenza, cambiare immediatamente direzione e tornare ad allontanare i talloni dal corpo</li> </ul> <p><b>Focus:</b></p> <p>Durante tutto l'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spalle, anche e ginocchia rimangono allineate (viste di profilo)</li> <li>• i glutei non toccano terra</li> </ul>	<p>Ripetizioni per serie: 8-12 Serie: 2 Recupero tra le serie: 1 min. Tempi: si veda lo svolgimento del movimento</p>
<b>Ischiocrurali 2</b>	Dinamico	<p><b>Nordic Hamstring Exercise</b></p> 	<p><b>Posizione di partenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In ginocchio a terra con i piedi nudi a martello appoggiati (versione più complessa: supporto aggiuntivo per es. Blackroll sotto le caviglie)</li> <li>• Un partner afferra le caviglie per mantenere i piedi a terra</li> <li>• Spalle, anche e ginocchia allineate (viste di profilo)</li> <li>• Braccia incrociate sul petto</li> </ul> <p><b>Svolgimento del movimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclinare progressivamente il corpo in avanti dalla posizione di partenza (3 sec.)</li> <li>• Far forza sulle gambe per rallentare al massimo il movimento</li> <li>• Continuare a inclinarsi fintanto che sia possibile mantenere la posizione, quindi ammortizzare la caduta con le braccia e tornare alla posizione di partenza (l'ideale è mantenere l'estensione dell'anca)</li> </ul> <p><b>Focus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spalle, anche e ginocchia rimangono allineate (viste di profilo)</li> </ul>	<p>Ripetizioni per serie: 3-6 Serie: 2 Recupero tra le serie: 1 min. Tempi: si veda lo svolgimento del movimento</p> 

	Statico / dinamico	Esercizio	Spiegazione	Compito
<b>Asse delle gambe 1</b>	Dinamico	<p><b>Single Leg Squat (gamba destra)</b></p> 	<p><b>Posizione di partenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi sul «box» poggiando sulla gamba destra (più complesso: direttamente a terra), piedi nudi</li> <li>• Sollevare le braccia in avanti, portandole all'altezza delle spalle, parallele a terra</li> <li>• Gambe tese leggermente in avanti</li> </ul> <p><b>Svolgimento del movimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flettere la gamba d'appoggio fintanto che la parte alta della coscia non risulti parallela a terra (2 sec.)</li> <li>• Mantenere la posizione (1 sec.)</li> <li>• Distendere la gamba in modo dinamico fino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza</li> </ul> <p><b>Focus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrarre consapevolmente i muscoli dei glutei</li> <li>• Mantenere stabilmente in asse l'anca e le gambe</li> </ul>	<p>Ripetizioni per serie: 6-8 Serie: 2 Recupero tra le serie: 1 min. Tempi: si veda lo svolgimento del movimento</p> 
<b>Asse delle gambe 2</b>	Dinamico	<p><b>Single Leg Squat (gamba sinistra)</b></p> 	<p><b>Posizione di partenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In piedi sul «box» poggiando sulla gamba sinistra (più complesso: direttamente a terra), piedi nudi</li> <li>• Sollevare le braccia in avanti, portandole all'altezza delle spalle, parallele a terra</li> <li>• Gambe tese leggermente in avanti</li> </ul> <p><b>Svolgimento del movimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flettere la gamba d'appoggio fintanto che la parte alta della coscia non risulti parallela a terra (2 sec.)</li> <li>• Mantenere la posizione (1 sec.)</li> <li>• Distendere la gamba in modo dinamico fino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza</li> </ul> <p><b>Focus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrarre consapevolmente i muscoli dei glutei</li> <li>• Mantenere stabilmente in asse l'anca e le gambe</li> </ul>	<p>Ripetizioni per serie: 6-8 Serie: 2 Recupero tra le serie: 1 min. Tempi: si veda lo svolgimento del movimento</p> 

	Statico / dinamico	Esercizio	Spiegazione	Compito
<b>Tronco 1</b>	Statico	<b>Dynamic Planking</b> 	<p><b>Posizione di partenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proni in appoggio (sugli avambracci e puntando gli alluci), sguardo verso terra e piedi nudi</li> <li>• Gomiti direttamente sotto le spalle, avambracci allineati e paralleli all'asse longitudinale del corpo</li> <li>• Testa, spalle, anche e ginocchia allineate (viste di profilo)</li> <li>• I muscoli del torso e quelli dei glutei sono contratti con una lieve tensione nell'area scapolare</li> </ul> <p><b>Svolgimento del movimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sollevare contemporaneamente braccio e gamba opposti, entrambi tesi</li> <li>• Mantenere la posizione per 2 secondi a ogni sollevamento</li> </ul> <p><b>Focus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torso e anche stabili in posizione (testa, spalle, anche e ginocchia allineate)</li> <li>• Mantenere una postura naturale del tratto lombare (lordosi)</li> </ul>	<p>Ripetizioni per serie: 20-30                      Serie: 2                      Recupero tra le serie: 1 min.                      Tempi: si veda lo svolgimento del movimento</p>
<b>Tronco 2</b>	Statico	<b>Deadbug Bridging</b> 	<p><b>Posizione di partenza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supini, braccia a 90° rispetto al corpo con i palmi delle mani verso l'alto, piedi nudi</li> <li>• Gambe tese e divaricate (talloni e gomiti circa alla stessa distanza dal centro del corpo), punte dei piedi rivolte all'esterno</li> <li>• Immagine: «portare l'ombelico verso il mento»</li> <li>• Aumentare la tensione del torso</li> </ul> <p><b>Svolgimento del movimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sollevare leggermente il bacino e mantenerlo a una distanza da terra pari a un pugno</li> <li>• Flettere le ginocchia verso il petto, alternando le gambe, fintanto che le cosce non risultino perpendicolari a terra (2 sec.)</li> <li>• Mantenere la posizione (3 sec.)</li> <li>• Far scendere la gamba lentamente (2 secondi) e appoggiare nuovamente il piede a terra, mantenendo il controllo</li> </ul> <p><b>Focus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torso e anche stabili in posizione</li> <li>• Mantenere la posizione di partenza della colonna vertebrale («portare l'ombelico verso il mento»)</li> <li>• La testa deve rimanere a terra</li> </ul>	<p>Ripetizioni per serie: 4-6                      Serie: 2                      Recupero tra le serie: 30 sec.                      Tempi: si veda lo svolgimento del movimento</p> 