

19 • SITTING PELVIC MOBILIZATION

OBBIETTIVI:

- Percepire la stabilità e l'allineamento del tronco in posizione seduta
- Percepire l'integrazione tra la stabilità e la mobilità della pelvi
- Attivare i muscoli profondi della stabilità della pelvi e della colonna vertebrale
- Imparare a riconoscere e correggere le zone in cui, durante il movimento, si avvisa la sensazione di cedimento, di difficoltà e di compenso a mantenere la colonna in allineamento, il tronco stabile e dinamico al tempo stesso.
- Imparare ad eseguire l'esercizio con il controllo motorio adeguato, controllando la direzione del movimento eseguito.
- Controllare il range di movimento, variare il ritmo di esecuzione in stabilizzazione dinamica della colonna vertebrale senza percepire il senso di rigidità o fatica.

BENEFICI:

- Rafforzare coscientemente la muscolatura di sostegno della colonna vertebrale, del pavimento pelvico e dell'addome.
- Imparare a mantenere la posizione corretta da seduti
- Ridurre le tensioni, i dolori muscolari e articolari della colonna vertebrale e delle articolazioni degli arti presenti in posizione seduta.



Dissociate la rotazione del cingolo pelvico da quello scapolare, ruotate con il bacino e non con le spalle. Percepite la rotazione delle ossa del bacino mediante il movimento delle gambe che avanzano in modo alternato mantenendosi parallele.



Mobilizzate il bacino in antiversione, controllate l'allineamento della testa, non comprimate in estensione le vertebre lombari, ricercate l'allungamento assiale



Mobilizzate il bacino in retroversione, controllate l'allineamento della testa, non cedete in flessione con le vertebre lombari e dorsali, attivate la muscolatura pelvica per favorire l'allungamento assiale.



SEQUENZA



1

POSIZIONE DI PARTENZA:

sedetevi sullo sgabello o su una sedia, mettete il peso del vostro corpo al centro delle ossa del bacino, sugli ischi. Allineate la testa sulle anche ricercando la posizione neutra della colonna vertebrale.



3

Espirare, portate l'ombelico verso la colonna, con la sensazione di scavare la parte inferiore dell'addome e percepire l'estensione assiale della colonna. Mobilizzate il bacino in retroversione senza perdere l'allineamento del torace e della testa. Inspirare ritornate nella posizione di partenza



SUGGERIMENTO:

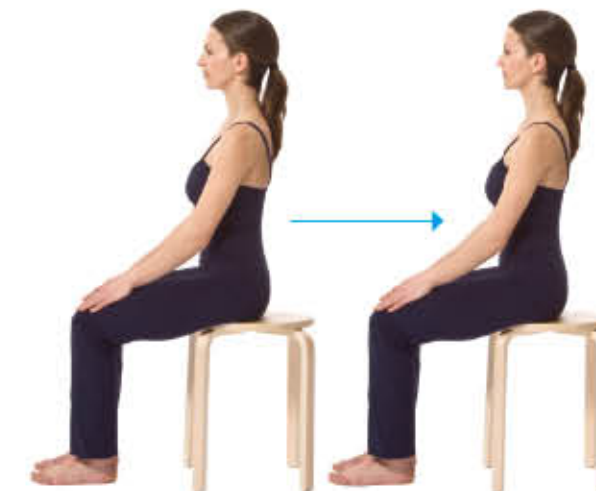
la posizione in ginocchio non è comoda a tutti, mettete una palla o un supporto tra i talloni e il bacino, oppure se la posizione è proibita eseguite gli esercizi seduti sullo sgabello.

È un esercizio di mobilità, allineamento e controllo finalizzato a migliorare l'attivazione dei muscoli profondi della pelvi e dell'addome e la percezione di allungamento assiale della colonna vertebrale. Il controllo è indispensabile a riprogrammare la posizione seduta. Applicatelo in ogni situazione in cui vi sentite comodamente seduti fino a renderlo familiare con i vostri atteggiamenti e posizioni.



2

Inspirare nella posizione di partenza, percepite l'allineamento della colonna dal sacro alla nuca. Espirate, portate l'ombelico verso la colonna, con la sensazione di scavare la parte inferiore dell'addome e percepire l'estensione assiale della colonna. Mobilizzate il bacino in antiversione senza perdere l'allineamento del torace e della testa. Inspirare ritornate nella posizione di partenza



4

Espirare, portate l'ombelico verso la colonna, con la sensazione di scavare la parte inferiore dell'addome e percepire l'estensione assiale della colonna. Mobilizzate il bacino in rotazione, percepite l'ileo anteriore in direzione opposta alla sacroiliaca posteriore. mantenete le gambe parallele, il bacino orizzontale, l'allineamento del torace e della testa. Inspirare ritornate nella posizione di partenza. Espirate, proseguite l'esercizio con la rotazione dal lato opposto.

20 • SITTING PELVIC STABILIZATION

OBBIETTIVI:

- Percepire la stabilità e l'allineamento del tronco in posizione seduta
- Percepire l'integrazione tra la stabilità della pelvi e la mobilità delle gambe
- Attivare i muscoli profondi della stabilità della pelvi e della colonna vertebrale
- Imparare a riconoscere e correggere le zone in cui, durante il movimento, si avvisa la sensazione di cedimento, di difficoltà e di compenso a mantenere la colonna in allineamento, il tronco stabile e dinamico al tempo stesso.
- Imparare ad eseguire l'esercizio con il controllo motorio adeguato, controllando la direzione del movimento eseguito.
- Controllare il range di movimento, variare il ritmo di esecuzione in stabilizzazione dinamica della colonna vertebrale senza percepire il senso di rigidità o fatica.

BENEFICI:

- Rafforzare coscientemente la muscolatura di sostegno della colonna vertebrale, del pavimento pelvico e dell'addome.
- Imparare a mantenere la posizione corretta da seduti
- Ridurre le tensioni, i dolori muscolari e articolari della colonna vertebrale e delle articolazioni degli arti presenti in posizione seduta.



Percepite la flessione dell'anca dissociata da movimento del bacino e della lombare. Il ginocchio deve potersi estendere fino a 10° dalla completa estensione senza coinvolgere il bacino e la colonna.

E' un esercizio di stabilità e controllo del meccanismo di rotazione pelvica e lombare, arrestate il movimento quando ha inizio la perdita del controllo sulla posizione neutra del bacino, o la tensione dei muscoli posteriori della coscia.

Percepite l'attivazione dei muscoli pelvici ed addominali per mantenere la stabilità del bacino e la posizione neutra della colonna vertebrale. La rotazione pelvica può essere associata ad una debolezza degli obliqui, a una rigidità degli ischio crurali



SEQUENZA



1

POSIZIONE DI PARTENZA:

sedetevi sullo sgabello o su una sedia, mettete il peso del vostro corpo al centro delle ossa del bacino, sugli ischi. Le braccia sono lungo i fianchi. Allineate la testa sulle anche ricercando la posizione neutra della colonna vertebrale.



3

Espirate, portate l'ombelico verso la colonna, con la sensazione di scavare la parte inferiore dell'addome e percepire l'estensione assiale della colonna. Flettete l'anca ed estendete il ginocchio mantenendo la stabilità pelvica, l'allineamento del torace e della testa. Evitate di ruotare o sollevare il bacino per stimolare l'allungamento degli ischio crurali.

Inspirate ritornate nella posizione di partenza



SUGGERIMENTO:

appoggiatevi contro la parete per avere un piano d'appoggio e facilitare la stabilità.



2

Inspirate nella posizione di partenza, percepite l'allineamento della colonna dal sacro alla nuca
Espirate, portate l'ombelico verso la colonna, con la sensazione di scavare la parte inferiore dell'addome e percepire l'estensione assiale della colonna. Flettete l'anca mantenendo la stabilità pelvica, l'allineamento del torace e della testa. Eseguito con precisione, è un movimento specifico per attivare il muscolo iliaco.
Inspirate ritornate nella posizione di partenza



4

Inspirate nella posizione di partenza, percepite l'allineamento della colonna dal sacro alla nuca
Espirate, portate l'ombelico verso la colonna, con la sensazione di scavare la parte inferiore dell'addome e percepire l'estensione assiale della colonna. Staccate di poco il tallone da terra e portate in fuori la gamba, mantenete la stabilità pelvica, l'allineamento del torace e della testa. Evitate di ruotare o sollevare il bacino.
Inspirate ritornate nella posizione di partenza

Allenatevi applicando il controllo muscolare necessario a recuperare l'ampiezza fisiologica del movimento, a ridurre il senso di fatica e percepire il movimento facile e fluido.

