

Indice

Introduzione	1	<i>Secondo strato, in profondità:</i>	
Muscoli addominali	1	<i>muscoli obliqui</i>	17
A che cosa servono	1	<i>Terzo strato:</i>	
Addome	2	<i>muscolo retto dell'addome</i>	18
L'addome nella donna e nell'uomo	2	Anatomia funzionale	18
Ideale culturale	3	<i>Muscolo trasverso</i>	18
Differenze morfologiche		<i>Muscoli obliqui</i>	20
tra un continente e l'altro	3	<i>Muscoli retti dell'addome</i>	22
Perché si ha "la pancia"	3	Antagonismi e sinergie	24
Addome piatto, addome muscoloso	5	Gioco di alleanze	24
Avere l'addome "piatto"	5	<i>Antagonismo muscolo retto</i>	
Come avere un addome		<i>dell'addome-muscolo trasverso</i> ...	24
correttamente muscoloso	5	<i>Tra i muscoli retti dell'addome</i>	
		<i>e trasverso... gli obliqui</i>	25
		<i>E il perineo?</i>	26
		Pressioni corrette	
		e pressioni scorrette.....	26
		<i>Pressioni inadatte</i>	26
		<i>Pressioni adatte</i>	26
		Alleanza tra perineo	
		e muscoli trasversi dell'addome	27
		Corretto utilizzo	
		dei muscoli trasversi	27
		Principî del rinforzo addominale	27
		Perché rinforzare i muscoli trasversi ..	27
		Guida per la pratica	28
1. Muscoli addominali:		2. Muscoli addominali	
funzione e disfunzione	7	e vita quotidiana	29
Tre nozioni chiave	7	Posizione seduta	29
Pressione	7	Modificare la propria sedia	30
<i>Tre scatole di pressione</i>	7	La seduta sul divano	30
<i>Conseguenze delle iperpressioni</i>	9	Autoallungamento	30
<i>Come gestire le pressioni</i>		Posizione fisiologica	
<i>intradominali</i>	11	per la defecazione	31
Respirazione	12	Altre situazioni quotidiane	32
<i>Che cosa è necessario evitare</i>	12		
<i>Che cosa è necessario fare</i>	12		
<i>Come espirare</i>	13		
Allungamento	13		
<i>Che cosa è un allungamento</i>			
<i>e come ottenerlo</i>	14		
<i>I pericoli di uno scorretto</i>			
<i>allenamento addominale</i>	15		
Nozioni di anatomia	16		
Anatomia "rappresentata"	16		
Anatomia descrittiva	16		
<i>Primo strato, sulla circonferenza:</i>			
<i>muscolo trasverso</i>	16		

Mai piegare la schiena!	32
Come alzarsi da una sedia	33
Esercizio per alzarsi da terra	33
Basculamento del bacino	34
Errori	35
Allungarsi, sempre allungarsi.....	35
Basculamento del bacino	
in posizione eretta.....	36
Errori classici	37
Dorso concavo, dorso convesso	37
Alcune posture corrette	38

3. Programma di base:

rinforzare il muscolo trasverso

Presa di coscienza e rinforzo del muscolo trasverso	41
Posizione quadrupedica (o equivalenti)	41
Posizione accovacciata in sospensione	42
<i>Twist</i>	42
Espirazione contro resistenza	43
Esercizi di rinforzo	43
Esercizi “ <i>muscoli</i> <i>addominali-glutei-perineo</i> ”.....	44
<i>Passare dalla posizione seduta</i> <i>alla posizione in ginocchio</i>	44
<i>Coricati sul fianco</i>	45
<i>Autoallungamento</i>	45
<i>Stiramento “contro resistenza”</i>	46
<i>Falsa inspirazione toracica</i>	46
Antagonismo tra muscolo trasverso e muscolo retto dell’addome.....	47
Presa di coscienza	47
<i>Sinergia tra muscolo retto dell’addome</i> <i>e muscolo trasverso inferiore</i>	47
Buona pratica	47
<i>Come sollevare il capo</i>	48

4. Esercizi per tutti

Muscoli obliqui	51
Esercizi semplici	51
<i>Opposizione braccia-gambe</i>	51
<i>Opposizione</i> <i>braccio-gamba controlaterali</i>	52

<i>Utilizzo di attrezzi</i>	52
<i>Obliqui interni</i>	52
<i>Obliqui esterni</i>	53
Torsioni	53
<i>Twist in sospensione</i>	53
<i>Sirenetta</i>	53
<i>Torsione delle spalle</i>	54
Flessioni laterali	54
<i>Flessioni laterali</i> <i>in posizione quadrupedica</i>	55
Traslazioni	55
<i>Traslazioni sul pallone</i>	56
Esercizi misti	56
<i>Lavoro in controresistenza</i>	56
<i>Lavoro con i muscoli adduttori</i>	56
<i>Esercizio del coccodrillo</i> <i>(lavoro del tronco)</i>	57
Muscolo retto dell’addome	58
Stiramento della colonna e delle gambe: difficoltà progressiva..	58
Pedalata scomposta	60
<i>Esercizio complementare</i>	60
Trazioni in controresistenza.....	60
<i>Piede sotto la poltrona</i>	60
<i>Spinta contro resistenza</i>	62
<i>Posizione quadrupedica</i>	62

5. Esercizi per un livello avanzato

Serie a livello avanzato	63
Muscoli obliqui e trasversi	63
<i>Flessioni laterali in posizione eretta:</i> <i>il quarto di luna</i>	63
<i>Ponte laterale</i>	63
<i>Torsione in posizione supina</i>	64
<i>Torsione a gambe allungate</i>	64
<i>Torsione in posizione eretta:</i> <i>l’egiziana</i>	65
<i>Saluto cielo e terra</i>	66
<i>Croce di Sant’Andrea</i>	67
Muscolo retto dell’addome e muscolo trasverso	67
<i>“Sbarra di ferro”</i>	67
<i>Ponte e piegamenti sulle braccia</i> ...	68
<i>Postura di stabilità</i>	68
<i>Corridore</i>	69
<i>Postura “rilassata-tonica”</i>	70

<i>Pedalata "yogica"</i>	71
Serie atletiche.....	72
Muscoli obliqui e trasversi	72
<i>Macina</i>	72
<i>Candela</i>	74
<i>Torsione della pecora</i>	75
Muscolo retto dell'addome	
e muscolo trasverso	75
<i>Pinza in elevazione</i>	75
<i>Equilibrio sui glutei</i>	76
<i>Tiro con l'arco</i>	76
<i>Piccolo burattino</i>	76
<i>Levitazione</i>	77
<i>Levitazione sul dorso</i>	77
<i>La "X"</i>	78
<i>Il grande uccello</i>	78
<i>Grande spaccata</i>	
<i>in posizione supina</i>	78
<i>Posture sulla testa</i>	79
6. Esercizi particolari	
per i muscoli addominali	81
Falsa inspirazione toracica	81
Vantaggi	81
Pratica	81
<i>Evoluzione</i>	82
Esercizi	82
<i>Serie in posizione supina</i>	82
<i>Serie in posizione quadrupedica</i>	83
<i>Serie in posizione seduta</i>	84
Muscoli addominali "magici"	84
Vantaggi	84
Esercizi	85
<i>Pattinaggio</i>	85
<i>Torsioni</i>	85
<i>Torsioni in posizione supina</i>	86
<i>"Hanché" da posizione supina</i>	86
<i>Forbici</i>	87
<i>Torsioni sul lato</i>	87
<i>Controresistenza</i>	87
Muscoli addominali più profondi.....	89
Vantaggi	89
Esercizi	89
<i>Prolungamenti</i>	89
<i>Autoallungamento</i>	89
<i>Piede che vola</i>	89

<i>Posture per i muscoli obliqui</i>	
e adduttori	90
<i>Urlo che uccide</i>	90
<i>Massaggio interno o "nauli"</i>	91
7. Situazioni particolari	93
Maternità	93
Gravidanza	93
<i>Difficoltà da affrontare</i>	95
Pratica	96
<i>Cintura speciale</i>	97
Parto	98
<i>Fisiologia del parto</i>	98
<i>Spinta corretta e spinta scorretta</i>	99
Dopo parto.....	99
<i>Fisiologia del dopo parto</i>	100
<i>Basi del lavoro corporeo</i>	101
<i>Attenzione alla stazione eretta</i>	
e a come si tiene il bimbo	
<i>in braccio</i>	101
Qualche situazione particolare	102
<i>Allattare il bimbo</i>	102
<i>Portare il bambino in braccio</i>	103
<i>Usare il porta bebè</i>	104
<i>Favorire il processo di recupero</i>	105
<i>Vantaggi della falsa inspirazione</i>	
toracica	105
<i>Pratica della falsa inspirazione</i>	
toracica	106
<i>Protezione e sostegno:</i>	
<i>priorità al muscolo trasverso</i>	108
<i>Utilizzare la cintura?</i>	108
<i>Rinforzo della zona addominale</i>	
<i>in assenza di pressione</i>	109
Menopausa	110
Fisiologia della menopausa	110
<i>Che cosa è meglio evitare</i>	110
<i>Scelta degli esercizi</i>	111
Utilizzare la cintura?	112
Situazioni specifiche	112
Problemi perineali	112
<i>Indicazioni</i>	112
<i>Scelta degli esercizi</i>	112
Stitichezza	112
<i>Indicazioni</i>	112
<i>Scelta degli esercizi</i>	112

Mal di schiena	113	<i>Indicazioni</i>	114
<i>Indicazioni</i>	113	<i>Scelta degli esercizi</i>	114
<i>Scelta degli esercizi</i>	113	Età avanzata	114
Dopo intervento chirurgico	113	<i>Indicazioni</i>	114
<i>Indicazioni</i>	113	<i>Scelta degli esercizi</i>	114
<i>Scelta degli esercizi</i>	113	Conclusioni	117
Ridotta mobilità	113		