



Federico Bionchini
ABDOMINAL WALL SURGERY

— THE ABDOMINAL WALL | PATIENT GUIDE

Guida pratica agli esercizi per la diastasi addominale

Un percorso progressivo
per migliorare il controllo
della parete addominale



MIGLIORA
IL
CONTROLLO
DEL CORE



AUMENTA
LA STABILITÀ
DELLA PARETE
ADDOMINALE



MUOVITI
CON
MAGGIORE
SICUREZZA



TORNA
GRADUALMENTE
ALL'ATTIVITÀ
FISICA



RIDUCI LA
SENSAZIONE DI
DEBOLEZZA DURANTE
GLI SFORZI



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

BENVENUTO

Un percorso graduale, costruito
intorno a te

Se stai leggendo questa guida, ti è stata diagnosticata una diastasi addominale oppure desideri migliorare il controllo della parete addominale.

In molti casi, esercizi adattati alla persona possono essere considerati come primo approccio conservativo.

L'obiettivo non è soltanto modificare la distanza tra i retti, ma aiutare la parete addominale a lavorare in modo coordinato nelle attività quotidiane.



PRIMA DI INIZIARE



PROCEDI GRADUALMENTE.

Non è necessario fare tutto subito.



RESPIRA DURANTE OGNI ESERCIZIO.

Mantieni una respirazione fluida.



INTERROMPI SE COMPARE DOLORE.

Ascolta il corpo e riduci l'intensità.



QUALITÀ PRIMA DI TUTTO.

Meglio pochi movimenti ben controllati.



IMPORTANTE!

Questa guida ha finalità informative e non sostituisce una valutazione medica o fisioterapica personalizzata.



In presenza di **PATOLOGIE PREESISTENTI**, dolore persistente, ernie associate, dubbi o sintomi nuovi, rivolgiti a uno specialista o al tuo medico di fiducia.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

IL VERO OBIETTIVO

Non si tratta soltanto della distanza tra i muscoli

L'obiettivo principale è aiutare la parete addominale a lavorare in modo coordinato, migliorando il controllo del tronco durante i movimenti quotidiani.

Il risultato non si misura soltanto in centimetri. Contano anche la qualità del movimento, la respirazione fluida e la percezione di stabilità.

Gli esercizi allenano la collaborazione tra muscoli profondi, diaframma e bacino. La progressione deve essere graduale e adattata alla persona.



DA RICORDARE



PUNTA ALLA FUNZIONE.

Non inseguire soltanto una misura.



CERCA UN MOVIMENTO CONTROLLATO.

Respira senza irrigidire il tronco.



PROGREDISCI CON GRADUALITÀ.

I tempi sono diversi per ogni persona.



LA QUALITÀ VIENE PRIMA.

Controllo e continuità guidano il percorso.



OBIETTIVO

Migliorare la percezione di controllo e stabilità della parete addominale.



Il percorso deve essere adattato alla persona e modificato se compaiono dolore o sintomi nuovi.





GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

LA PROGRESSIONE

Quattro fasi, un passo alla volta

Il programma segue quattro fasi: imparare, controllare, rinforzare e integrare il movimento nella vita quotidiana.

La progressione deve essere adattata alla persona: non tutti avanzano con gli stessi tempi.

Passa alla fase successiva quando completi gli esercizi senza dolore, con respirazione fluida e buon controllo, senza compensi evidenti.



REGOLA FONDAMENTALE



NON ESISTE FRETTA.

La progressione dipende dal controllo, non dal calendario.



RESPIRA DURANTE OGNI ESERCIZIO.

Non trattenere il respiro.



INTERROMPI SE COMPARE DOLORE.

Ascolta il tuo corpo.



LA QUALITÀ CONTA PIÙ DELLA QUANTITÀ.

Meglio pochi movimenti ben fatti.



IMPORTANTE

Se presenti dolore persistente, dubbi o sintomi nuovi, è necessario rivolgersi a uno specialista o al tuo medico di fiducia.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 1

IL PRIMO PASSO

Costruisci le basi del controllo addominale

In questa prima settimana imparerai quattro esercizi fondamentali. Ogni esercizio prepara il corpo alle fasi successive, con attenzione alla respirazione, al controllo e alla qualità del movimento.



ASCOLTA SEMPRE IL TUO CORPO

Un po' di affaticamento è normale, ma il dolore non lo è.



COSA IMPARERAI QUESTA SETTIMANA



1. COORDINARE IL RESPIRO

Imparerai a respirare in modo fluido e a coordinare il respiro con il movimento della parete addominale.



2. ATTIVARE IL TRASVERSO

Imparerai una lieve attivazione della parte bassa dell'addome senza irrigidire il tronco.



3. CONTROLLARE IL BACINO

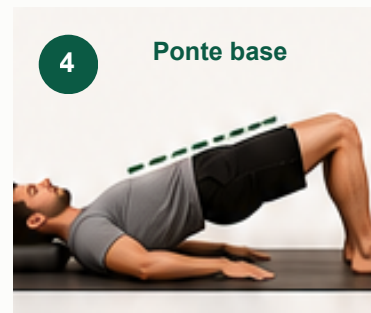
Migliorerai la consapevolezza del bacino e della posizione lombare.



4. RINFORZARE CON CONTROLLO

Inizierai ad allenare glutei e controllo del bacino con il ponte base.

ESERCIZI DELLA SETTIMANA



DURATA

10-15 minuti



FREQUENZA

1 volta al giorno



LA COSTANZA È LA CHIAVE DEL SUCCESSO.

Ogni piccolo passo costruisce il tuo benessere di domani.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 1

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Coordina il respiro con la parete addominale

La respirazione diaframmatica è il primo esercizio del percorso. Ti aiuta a osservare il movimento del respiro e a coordinare diaframma e parete addominale senza tensioni eccessive.

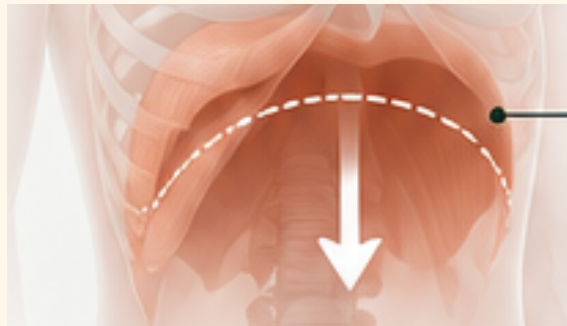
Benefici



- ✓ Favorisce la consapevolezza respiratoria.
- ✓ Può favorire il rilassamento della muscolatura.
- ✓ Può facilitare il rilassamento di spalle e collo.
- ✓ Prepara agli esercizi successivi.



Cosa succede nel tuo corpo



Durante l'inspirazione il diaframma si abbassa e l'addome può espandersi. Durante l'espirazione l'addome ritorna gradualmente. L'obiettivo è mantenere un respiro fluido, senza irrigidire spalle e collo.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati. Metti una mano sul torace e una sull'addome.

2 INSPIRA



Inspira lentamente dal naso. Lascia che l'addome si espanda senza forzare.

3 ESPIRA



Espira lentamente dalla bocca. Lascia che l'addome ritorni, mantenendo spalle e collo rilassati.



QUANTO E QUANDO

- Una volta al giorno.
- 10 respirazioni lente.
- Inseriscilo nella sessione quotidiana di 10–15 minuti.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Respira lentamente e senza sforzo.
- ✓ Mantieni il viso, il collo e le spalle rilassati.
- ✓ Cerca un movimento morbido, non una grande espansione.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Sollevare eccessivamente il torace.
- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Forzare l'addome verso l'esterno.
- ✗ Respirare in modo rapido o superficiale.



Messaggio chiave

Un respiro fluido prepara il corpo al movimento controllato.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 1

ATTIVAZIONE DEL TRASVERSO

Controllo profondo senza irrigidire il tronco

Questo esercizio ti insegna a riconoscere una lieve attivazione del trasverso, uno dei muscoli profondi della parete addominale.

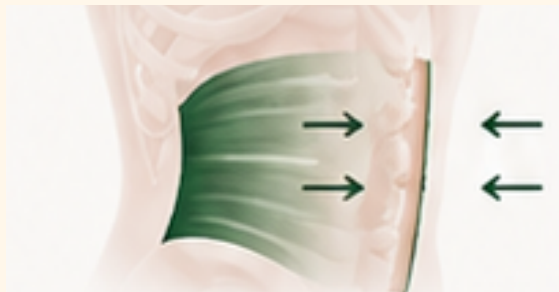
Benefici



- ✓ Migliora la consapevolezza della parte bassa dell'addome.
- ✓ Allena il controllo del tronco.
- ✓ Aiuta a mantenere una respirazione fluida durante l'attivazione.
- ✓ Prepara agli esercizi successivi.



Cosa succede nel tuo corpo



Il trasverso avvolge il tronco. Una sua attivazione delicata può contribuire al controllo della parete addominale durante il respiro e il movimento.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati. Mantieni il bacino comodo e rilassato.

2 ESPIRA



Espira lentamente, senza svuotare i polmoni con forza.

3 ATTIVA



Accompagna l'espirazione con una lieve attivazione della parte bassa dell'addome, come se la avvicinassi delicatamente verso l'interno.

4 RESPIRA



Mantieni una respirazione fluida senza irrigidire il tronco, contrarre i glutei o muovere il bacino.

5 RILASCIA



Rilascia completamente e ripeti.



QUANTO E QUANDO

- Una volta al giorno
- 2 serie da 8-10 ripetizioni
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Cerca un'attivazione lieve, non massimale.
- ✓ Mantieni spalle, collo e viso rilassati.
- ✓ Respira durante tutto l'esercizio.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Risucchiare con forza l'addome.
- ✗ Muovere il bacino o inarcare la schiena.
- ✗ Contrarre glutei e gambe.



Messaggio chiave

L'attivazione deve essere delicata, controllata e compatibile con una respirazione fluida.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 1

TILT PELVICO

Impara a muovere il bacino con controllo

Il tilt pelvico ti aiuta a esplorare il movimento del bacino e a riconoscere una posizione lombare confortevole.

Benefici

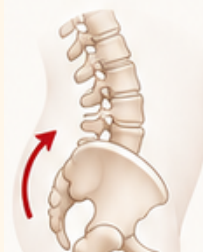


- ✓ Migliora la consapevolezza del bacino.
- ✓ Allena il controllo del movimento.
- ✓ Può favorire il comfort della zona lombare.
- ✓ Prepara agli esercizi successivi.

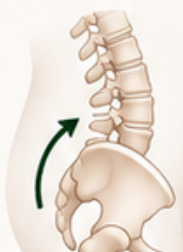


Cosa succede nel tuo corpo

TILT POSTERIORE
(retroversione)



TILT ANTERIORE
(antiversione)



Il bacino ruota lentamente avanti e indietro. Questo movimento allena la consapevolezza della zona lombare e il coordinamento tra bacino, respiro e parete addominale.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate, i piedi appoggiati e le braccia lungo i fianchi.

2 RETROVERSIONE



Espira e ruota delicatamente il bacino, avvicinando la zona lombare al pavimento.

3 ANTIVERSIONE



Inspira e lascia che il bacino ruoti nella direzione opposta, senza accentuare il movimento.

4 POSIZIONE NEUTRA



Trova una posizione intermedia comoda, senza forzare.

5 RIPETI



Continua lentamente, mantenendo il respiro fluido.



QUANTO E QUANDO

- Una volta al giorno
- 2 serie da 8-10 ripetizioni
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Usa un movimento piccolo e controllato.
- ✓ Mantieni spalle e collo rilassati.
- ✓ Respira durante tutto l'esercizio.



ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Trattenere il respiro.
- ⊗ Muovere il bacino troppo velocemente.
- ⊗ Sollevare spalle e collo.
- ⊗ Spingere con i piedi.



Messaggio chiave

Un movimento piccolo e preciso è più utile di un'escursione ampia e forzata.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 1

PONTE BASE

Allena glutei e controllo del bacino

Il ponte base coinvolge glutei, muscoli posteriori della coscia e parete addominale. L'obiettivo è sollevare il bacino mantenendo il movimento fluido e controllato.

Benefici



- ✓ Migliora il controllo del bacino.
- ✓ Allena i glutei.
- ✓ Coordina tronco e arti inferiori.
- ✓ È utile nella preparazione ai movimenti quotidiani.



Cosa succede nel tuo corpo



Glutei e muscoli posteriori della coscia contribuiscono al sollevamento del bacino. La parete addominale aiuta a mantenere il tronco stabile durante il movimento.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate, i piedi appoggiati e le braccia lungo i fianchi.

2 PREPARA



Espira e attiva delicatamente la parte bassa dell'addome.

3 SOLLEVA



Spingi attraverso i piedi e solleva il bacino fino a una posizione comoda, senza inarcare la schiena.

4 CONTROLLA



Mantieni per un breve momento, respirando normalmente.

5 RITORNA



Abbassa lentamente il bacino e ripeti.



QUANTO E QUANDO

- Una volta al giorno
- 2 serie da 8-10 ripetizioni
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni ginocchia e piedi paralleli.
- ✓ Distribuisci il peso su entrambi i piedi.
- ✓ Respira durante tutto l'esercizio.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Inarcare la zona lombare.
- ✗ Sollevare il bacino troppo in alto.
- ✗ Lasciare cadere rapidamente il bacino.



Messaggio chiave

Sali soltanto fino al punto in cui mantieni respiro e controllo.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SCHEDA PRATICA

SETTIMANA 1

Usa questa scheda ogni giorno per guidare il tuo allenamento e monitorare i progressi.



1

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

10 respirazioni lente



2

ATTIVAZIONE DEL TRASVERSO

2 serie da 8–10 ripetizioni



3

TILT PELVICO

2 serie da 8–10 ripetizioni



4

PONTE BASE

2 serie da 8–10 ripetizioni



CRITERI PER PROGREDIRE

Passa alla settimana successiva se completi gli esercizi senza dolore, con respirazione fluida e buon controllo, senza compensi evidenti e senza sintomi nuovi.



QUANTO DURA?

circa 10–15 minuti
una volta al giorno



CALENDARIO SETTIMANALE

GIORNO	FATTO
Lunedì	☐
Martedì	☐
Mercoledì	☐
Giovedì	☐
Venerdì	☐
Sabato	☐
Domenica	☐



COME TI SEI SENTITO?



Molto bene



Bene



Così così



Ho avuto dolore



RICORDA

- ✓ Respira normalmente.
- ✓ Interrompi se compare dolore.
- ✓ Mantieni il movimento lento e controllato.
- ✓ La qualità viene prima della quantità.

SCHEDA
STAMPABILE



Messaggio finale

La costanza costruisce il risultato, un piccolo passo alla volta.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 2

PIÙ CONTROLLO NEL MOVIMENTO

Combina il controllo addominale con il movimento degli arti

In questa seconda settimana inizierai a combinare l'attivazione della parete addominale con movimenti delle braccia e delle gambe e con brevi posizioni mantenute.

L'obiettivo è migliorare gradualmente il controllo del tronco durante il movimento, senza trattenere il respiro e senza creare tensioni eccessive.



ASCOLTA SEMPRE IL TUO CORPO

Un po' di affaticamento può essere normale, ma il dolore non lo è. Riduci l'intensità o interrompi l'esercizio se compaiono dolore, fastidio crescente o sintomi nuovi.



Ogni settimana
un nuovo
traguardo.

COSA IMPARERAI QUESTA SETTIMANA



1. STABILITÀ DINAMICA

Mantenere il controllo del tronco mentre muovi braccia e gambe.



2. RESISTENZA

Mantenere una posizione controllata per alcuni secondi, continuando a respirare.



3. CONTROLLO POSTURALE

Coordinare bacino, colonna e arti senza compensi evidenti.



4. FORZA FUNZIONALE

Preparare gradualmente il corpo ai movimenti della vita quotidiana.

ESERCIZI DELLA SETTIMANA

1 Dead Bug Semplificato



2 Bridge con Mantenimento



3 Bird Dog Semplificato



4 Side Plank Modificato



DURATA

15-20 minuti



FREQUENZA

3-4 volte alla settimana



MESSAGGIO MOTIVAZIONALE

Il controllo viene prima dell'ampiezza: procedi un movimento alla volta.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 2

DEAD BUG SEMPLIFICATO

Muovi gli arti mantenendo il tronco stabile

Questo esercizio allena il controllo del tronco mentre muovi lentamente un braccio e la gamba opposta. L'ampiezza del movimento deve permetterti di respirare in modo fluido e di mantenere una posizione lombare confortevole.

Benefici



- ✓ Allena il controllo del tronco durante il movimento degli arti.
- ✓ Migliora la coordinazione tra braccia, gambe e parete addominale.
- ✓ Aiuta a riconoscere un'ampiezza di movimento ben controllata.
- ✓ Prepara a movimenti più complessi.



Cosa succede nel tuo corpo



La parete addominale contribuisce a controllare il tronco mentre gli arti si muovono. L'obiettivo non è spingere con forza la schiena a terra, ma evitare movimenti eccessivi del bacino e della zona lombare.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e le braccia rivolte verso l'alto. Mantieni il bacino in una posizione comoda.

2 ESTENDI GLI ARTI OPPOSTI



Allontana lentamente un braccio e la gamba opposta. Fermati prima di perdere il controllo del tronco.

3 RITORNA AL CENTRO



Riporta braccio e gamba nella posizione iniziale con un movimento lento.

4 CAMBIA LATO



Ripeti dall'altro lato mantenendo una respirazione fluida.

5 RITORNA AL CENTRO



Riporta braccio e gamba nella posizione iniziale con un movimento lento.



QUANTO E QUANDO

- 3-4 volte alla settimana.
- 2 serie da 6-8 ripetizioni per lato.
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Usa inizialmente un movimento piccolo.
- ✓ Mantieni spalle, collo e viso rilassati.
- ✓ Riduci l'ampiezza se il bacino si muove.
- ✓ Respira durante tutto l'esercizio.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Inarcare o schiacciare con forza la zona lombare.
- ✗ Muovere gli arti troppo velocemente.
- ✗ Continuare quando perdi il controllo del bacino.



Messaggio chiave

Muovi gli arti soltanto fin dove mantieni respiro e controllo.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 2

PONTE CON MANTENIMENTO

Mantieni il bacino sollevato senza irrigidire il tronco

Questa variante prosegue il lavoro del ponte base. Dopo aver sollevato il bacino fino a una posizione comoda, mantieni brevemente la posizione continuando a respirare.

Benefici



- ✓ Allena glutei e muscoli posteriori della coscia.
- ✓ Migliora il controllo del bacino.
- ✓ Aumenta gradualmente la capacità di mantenere una posizione.
- ✓ Coordina respirazione e controllo del tronco.



Cosa succede nel tuo corpo



Glutei e muscoli posteriori della coscia sostengono il bacino. La parete addominale contribuisce al controllo del tronco durante il mantenimento e il ritorno a terra.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE INIZIALE



Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate, i piedi appoggiati e le braccia lungo i fianchi.

2 SOLLEVA



Espira e solleva il bacino fino a una posizione comoda, senza inarcare la schiena.

3 MANTIENI



Mantieni la posizione per circa 5 secondi, respirando normalmente.

4 RITORNA



Abbassa lentamente il bacino, mantenendo il movimento controllato.

5 RIPETI



Ritrova una posizione comoda e ripeti.



QUANTO E QUANDO

- 3-4 volte alla settimana.
- 2 serie da 6-8 ripetizioni.
- Mantieni ogni ripetizione per circa 5 secondi.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni ginocchia e piedi paralleli.
- ✓ Distribuisci il peso su entrambi i piedi.
- ✓ Mantieni la posizione soltanto finché respiri comodamente.
- ✓ Recupera brevemente tra le serie.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Inarcare la zona lombare.
- ✗ Sollevare il bacino troppo in alto.
- ✗ Lasciare cadere rapidamente il bacino.



Messaggio chiave

Mantieni la posizione senza perdere la qualità del movimento.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 2

BIRD DOG SEMPLIFICATO

Coordina gli arti mantenendo il bacino stabile

Il bird dog semplificato allena il controllo del tronco in posizione quadrupedica. Inizia muovendo un solo arto; combina braccio e gamba opposti soltanto se mantieni una posizione stabile e confortevole.

Benefici



- ✓ Allena il controllo del tronco in quadrupedia.
- ✓ Migliora coordinazione ed equilibrio.
- ✓ Aiuta a mantenere il bacino stabile durante il movimento.
- ✓ Prepara a compiti funzionali più complessi.



Cosa succede nel tuo corpo



La parete addominale e i muscoli del tronco contribuiscono a limitare rotazioni e spostamenti eccessivi mentre un arto si allontana dal corpo.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE INIZIALE



Mettiti a quattro appoggi, con mani sotto le spalle e ginocchia sotto il bacino. Mantieni una posizione comoda.

2 BRACCIO



Allunga lentamente un braccio in avanti senza spostare il bacino.

3 GAMBA



Se il controllo è buono, estendi la gamba opposta senza sollevarla eccessivamente.

4 MANTIENI



Mantieni brevemente la posizione, continuando a respirare.

5 RITORNA



Riporta lentamente gli arti a terra e cambia lato.



QUANTO E QUANDO

- 3-4 volte alla settimana.
- 2 serie da 6-8 ripetizioni per lato.
- Mantieni ogni ripetizione per circa 3-5 secondi.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Inizia muovendo un solo arto se necessario.
- ✓ Mantieni il bacino rivolto verso il pavimento.
- ✓ Allunga gli arti senza cercare l'altezza.
- ✓ Esegui movimenti lenti e controllati.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Inarcare o ruotare la zona lombare.
- ✗ Sollevare troppo il braccio o la gamba.
- ✗ Spostare il peso bruscamente.



Messaggio chiave

La stabilità conta più dell'altezza raggiunta dagli arti.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 2

SIDE PLANK MODIFICATO

Allena il controllo laterale del tronco

Questa variante viene eseguita con le ginocchia piegate e l'avambraccio appoggiato. Solleva il bacino soltanto fino al punto in cui mantieni un buon allineamento e una respirazione fluida.

Benefici



- ✓ Allena il controllo laterale del tronco.
- ✓ Coinvolge i muscoli dell'anca e della spalla in appoggio.
- ✓ Migliora la capacità di mantenere una posizione.
- ✓ Prepara gradualmente ai movimenti laterali.



Cosa succede nel tuo corpo



I muscoli laterali del tronco e dell'anca contribuiscono a sostenere il bacino. L'avambraccio fornisce una base di appoggio mentre il corpo mantiene una linea stabile. L'obiettivo è mantenere il bacino sollevato senza ruotare il tronco e senza perdere l'allineamento.



COME SI ESEGUE

1

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiati su un fianco con le ginocchia piegate. Appoggia il gomito sotto la spalla.

2

SOLLEVA



Espira e solleva lentamente il bacino, spingendo delicatamente sull'avambraccio e sulle ginocchia.

3

MANTIENI



Mantieni la posizione per 5–10 secondi, respirando normalmente.

4

RITORNA



Abbassa lentamente il bacino e torna alla posizione iniziale.

5

RIPETI



Ripeti la sequenza, poi eseguila dall'altro lato.



QUANTO E QUANDO

- 3–4 volte alla settimana.
- 2 serie per lato.
- 3–5 mantenimenti di 5–10 secondi per lato.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni il gomito sotto la spalla.
- ✓ Cerca una linea comoda tra testa, spalle e bacino.
- ✓ Inizia con mantenimenti brevi.
- ✓ Interrompi se compare dolore alla spalla, al collo o alla schiena.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Lasciare scendere o ruotare il bacino.
- ✗ Spingere la testa verso la spalla.
- ✗ Cercare una posizione troppo alta o rigida.



Messaggio chiave

Mantieni una posizione breve, stabile e compatibile con una respirazione fluida.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SCHEDA PRATICA

SETTIMANA 2

Usa questa scheda durante le sessioni della seconda settimana. Spunta gli esercizi completati e annota come ti sei sentito.

☐

1

DEAD BUG SEMPLIFICATO

2 serie da 6–8 ripetizioni
per lato

☐

2

PONTE CON MANTENIMENTO

2 serie da 6–8 ripetizioni
Mantieni circa 5 secondi

☐

3

BIRD DOG SEMPLIFICATO

2 serie da 6–8
ripetizioni per lato
Mantieni 3–5 secondi

☐

4

SIDE PLANK MODIFICATO

2 serie per lato
3–5 mantenimenti di 5–10
secondi



CRITERI PER PROGREDIRE

Passa alla settimana successiva se completi gli esercizi senza dolore, con respirazione fluida e buon controllo, senza compensi evidenti e senza sintomi nuovi.



Messaggio finale

Ogni movimento controllato costruisce una base più solida.



QUANTO DURA?

Circa 15–20 minuti
3–4 volte alla
settimana



CALENDARIO SETTIMANALE

GIORNO	FATTO
Lunedì	☐
Martedì	☐
Mercoledì	☐
Giovedì	☐
Venerdì	☐
Sabato	☐
Domenica	☐



COME TI SEI SENTITO?



Molto bene



Bene



Così così



Ho avuto
dolore



RICORDA

- ✓ Respira normalmente.
- ✓ Interrompi se compare dolore.
- ✓ Mantieni il movimento lento e controllato.
- ✓ La qualità viene prima della quantità.

SCHEDA
STAMPABILE



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 3

DALLA STABILITÀ AL MOVIMENTO

Coordina il corpo e mantieni il controllo più a lungo

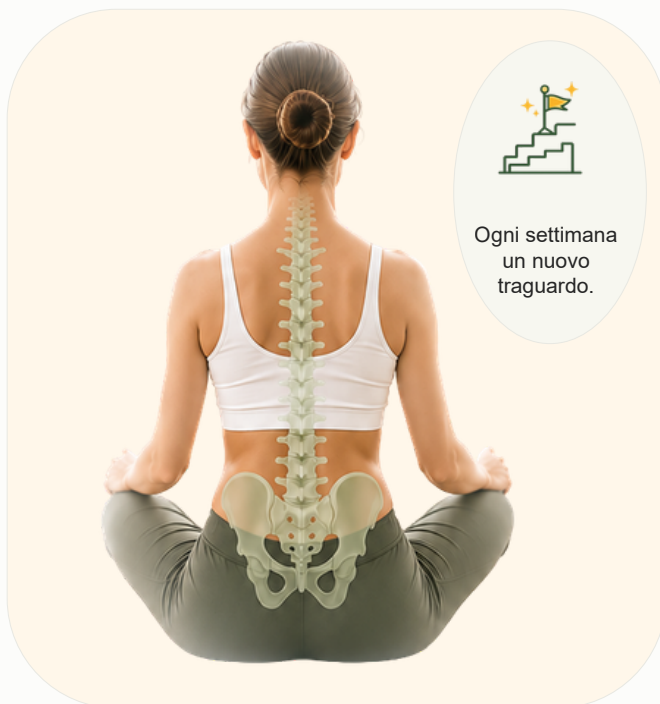
In questa terza settimana gli esercizi diventano più coordinati. Muoverai braccia e gambe con una base di appoggio più impegnativa e manterrai il controllo per qualche secondo in più.

L'obiettivo non è fare movimenti più ampi o più veloci, ma conservare una respirazione fluida e una posizione stabile durante tutta la sequenza.



ASCOLTA SEMPRE IL TUO CORPO

Passa alla variante più semplice se perdi il controllo, trattiieni il respiro o compare una sporgenza evidente dell'addome. Interrompi in caso di dolore o sintomi nuovi.



Ogni settimana
un nuovo
traguardo.

COSA IMPARERAI QUESTA SETTIMANA



1. COORDINAZIONE

Muovere arti opposti mantenendo il tronco stabile.



2. RESISTENZA

Conservare una posizione controllata per alcuni secondi.



3. STABILITÀ DEL BACINO

Limitare rotazioni e oscillazioni durante l'appoggio asimmetrico.



4. CONTROLLO LATERALE

Sollevare e abbassare il bacino in modo lento e preciso.

ESERCIZI DELLA SETTIMANA

1

Dead bug completo



2

Bird dog completo



3

Ponte monopodalico assistito



4

Side Plank Dinamico



DURATA

15-20 minuti



FREQUENZA

3 volte alla settimana



MESSAGGIO MOTIVAZIONALE

La stabilità cresce quando ogni movimento rimane preciso e controllato.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 3

DEAD BUG COMPLETO

Coordina braccio e gamba opposti mantenendo il tronco stabile

Questa variante amplia il movimento del dead bug. Allontana contemporaneamente un braccio e la gamba opposta, fermandoti prima che il bacino o la zona lombare perdano una posizione confortevole.

Benefici



- ✓ Allena la coordinazione tra arti opposti.
- ✓ Migliora il controllo del tronco durante movimenti più ampi.
- ✓ Aumenta gradualmente la resistenza della parete addominale.
- ✓ Prepara a compiti motori più complessi.



Cosa succede nel tuo corpo



La parete addominale contribuisce a controllare il tronco mentre due arti opposti si allontanano. L'ampiezza corretta è quella che ti permette di respirare senza irrigidire il collo o modificare eccessivamente la posizione del bacino.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati con anche e ginocchia piegate a circa 90° e braccia verticali.

2 PREPARA



Espira e trova una lieve attivazione addominale, senza forzare.

3 ESTENDI



Allontana lentamente un braccio e la gamba opposta.

4 RITORNA



Riporta gli arti al centro con un movimento controllato.

5 CAMBIA LATO



Ripeti con l'altra coppia di arti.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 6–8 ripetizioni per lato.
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Riduci l'ampiezza se il bacino si muove.
- ✓ Mantieni spalle e collo rilassati.
- ✓ Espira durante l'estensione e inspira nel ritorno.
- ✓ Mantieni un ritmo lento.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Inarcare o schiacciare con forza la zona lombare.
- ✗ Muovere gli arti rapidamente.
- ✗ Continuare quando compare una sporgenza evidente dell'addome.



Messaggio chiave

L'ampiezza viene dopo il controllo.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 3

BIRD DOG COMPLETO

Mantieni il bacino stabile mentre allunghi gli arti opposti

Dal quadrupede, estendi contemporaneamente un braccio e la gamba opposta. Cerca una linea lunga e stabile senza sollevare gli arti più del necessario.

Benefici



- ✓ Allena coordinazione ed equilibrio.
- ✓ Migliora il controllo del bacino in appoggio asimmetrico.
- ✓ Aumenta gradualmente la capacità di mantenere una posizione.
- ✓ Coinvolge tronco, spalle e anche in modo coordinato.



Cosa succede nel tuo corpo



I muscoli del tronco e del bacino collaborano per limitare rotazioni e spostamenti mentre la base di appoggio si riduce. L'obiettivo è distribuire il peso senza irrigidire il respiro.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Mettiti a quattro appoggi, con mani sotto le spalle e ginocchia sotto il bacino.

2 PREPARA



Espira e trova una lieve attivazione addominale, senza forzare.

3 ALLUNGA



Allontana lentamente un braccio e la gamba opposta.

4 MANTIENI



Conserva la posizione per 3-5 secondi respirando normalmente.

5 RITORNA



Riporta lentamente gli arti a terra e cambia lato.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 6-8 ripetizioni per lato.
- Mantieni 3-5 secondi.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni il bacino rivolto verso il pavimento.
- ✓ Cerca lunghezza, non altezza.
- ✓ Premi delicatamente con la mano in appoggio.
- ✓ Torna alla versione semplificata se perdi stabilità.



ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Trattenere il respiro.
- ⊗ Inarcare o ruotare il tronco.
- ⊗ Sollevare eccessivamente gli arti.
- ⊗ Spostare bruscamente il peso.



Messaggio chiave

Allunga gli arti senza perdere la stabilità del centro.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 3

PONTE MONOPODALICO ASSISTITO

Riduci gradualmente l'appoggio mantenendo il bacino stabile

Parti dal ponte con entrambi i piedi appoggiati. Mantieni un piede stabile e alleggerisci l'altro, lasciando inizialmente la punta a contatto con il pavimento. Solleva soltanto se il bacino resta fermo e il respiro fluido.

Benefici



- ✓ Aumenta il lavoro del gluteo in appoggio.
- ✓ Allena la stabilità del bacino.
- ✓ Migliora il controllo durante un carico asimmetrico.
- ✓ Prepara gradualmente alle attività monopodaliche.



Cosa succede nel tuo corpo



Il gluteo della gamba in appoggio sostiene maggiormente il bacino. La parete addominale contribuisce a limitare rotazioni e inclinazioni durante il trasferimento del peso.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati con ginocchia piegate e piedi paralleli.

2 SOLLEVA



Porta il bacino in una posizione di ponte comoda.

3 ALLEGGERISCI



Sposta il peso su un piede e mantieni l'altra punta appoggiata.

4 MANTIENI



Se stabile, solleva il piede di pochi centimetri per 2–3 secondi.

5 RITORNA



Riappoggia il piede, abbassa il bacino e cambia lato.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 5–6 ripetizioni per lato.
- Mantieni 2–3 secondi.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Inizia mantenendo la punta a terra.
- ✓ Mantieni le creste del bacino alla stessa altezza.
- ✓ Usa un movimento piccolo e lento.
- ✓ Torna al ponte con due appoggi se perdi stabilità.



ERRORI DA EVITARE

- ⊗ Trattenere il respiro.
- ⊗ Lasciare ruotare o scendere il bacino.
- ⊗ Spingere soltanto con la punta del piede.
- ⊗ Sollevare il piede prima di avere controllo.



Messaggio chiave

Alleggerisci un appoggio senza lasciare che il bacino ruoti.





GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 3

SIDE PLANK DINAMICO

Solleva e abbassa il bacino mantenendo l'allineamento

Parti dalla posizione laterale modificata, con avambraccio e ginocchia appoggiati. Solleva e abbassa lentamente il bacino senza perdere l'allineamento di testa, spalle e tronco.

Benefici



- ✓ Allena il controllo laterale in movimento.
- ✓ Aumenta gradualmente la resistenza dei muscoli laterali
- ✓ Coordina spalla, tronco e bacino.
- ✓ Prepara ai trasferimenti laterali del peso.



Cosa succede nel tuo corpo



I muscoli laterali del tronco e dell'anca controllano il movimento del bacino. La spalla in appoggio contribuisce a sostenere il corpo mentre la respirazione rimane fluida.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Sdraiati su un fianco con ginocchia piegate e gomito sotto la spalla.

2 SOLLEVA



Espira e solleva lentamente il bacino.

3 CONTROLLA



Mantieni brevemente una linea comoda tra testa, spalle e bacino.

4 ABBASSA



Torna verso il pavimento senza lasciarti cadere.

5 RIPETI



Completa le ripetizioni, poi cambia lato.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 6–8 ripetizioni per lato.
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni il gomito sotto la spalla.
- ✓ Usa un'escursione piccola e controllata.
- ✓ Espira nella salita e inspira nella discesa.
- ✓ Interrompi se compare dolore alla spalla, al collo o alla schiena.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Ruotare il tronco in avanti o indietro.
- ✗ Spingere la testa verso la spalla.
- ✗ Lasciare cadere rapidamente il bacino.



Messaggio chiave

Sali e scendi lentamente senza perdere l'allineamento.





GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SCHEDA PRATICA

SETTIMANA 3

Usa questa scheda durante le sessioni della terza settimana. Spunta gli esercizi completati e annota come ti sei sentito.

☐

1

DEAD BUG COMPLETO

2 serie da 6–8 ripetizioni
per lato

☐

2

BIRD DOG COMPLETO

2 serie da 6–8 ripetizioni
per lato
Mantieni 3–5 secondi

☐

3

PONTE MONOPODALICO ASSISTITO

2 serie da 5–6 ripetizioni per
lato — mantieni 2–3 secondi

☐

4

SIDE PLANK DINAMICO

2 serie da 6–8 ripetizioni
per lato



CRITERI PER PROGREDIRE

Passa alla settimana successiva se completi gli esercizi senza dolore, con respirazione fluida e buon controllo, senza compensi evidenti, senza una sporgenza addominale marcata e senza sintomi nuovi.



Messaggio finale

Il controllo costruito a terra prepara i movimenti della vita quotidiana.



QUANTO DURA?

Circa 15–20 minuti
3 volte alla settimana



CALENDARIO SETTIMANALE

GIORNO	FATTO
Lunedì	☐
Martedì	☐
Mercoledì	☐
Giovedì	☐
Venerdì	☐
Sabato	☐
Domenica	☐



COME TI SEI SENTITO?



Molto bene



Bene



Così così



Ho avuto
dolore



RICORDA

- ✓ Respira normalmente.
- ✓ Interrompi se compare dolore o un sintomo nuovo
- ✓ Riduci l'ampiezza se perdi il controllo.
- ✓ La qualità viene prima della quantità.

**SCHEDA
STAMPABILE**



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 4

IL CORE NELLA VITA QUOTIDIANA

Porta il controllo costruito a terra nei gesti di ogni giorno

In questa quarta settimana passerai gradualmente a esercizi eseguiti in piedi. Userai il controllo del tronco mentre ti alzi, pieghi le gambe, mantieni una posizione sfalsata o cammini con un peso leggero.

L'obiettivo non è sollevare di più o scendere più in basso, ma muoverti con sicurezza, respirazione fluida e addome controllato.



ASCOLTA SEMPRE IL TUO CORPO

Usa un appoggio stabile e riduci l'ampiezza se perdi l'equilibrio o il controllo. Interrompi in caso di dolore, capogiri, difficoltà respiratoria o sintomi nuovi.



Ogni settimana
un nuovo
traguardo.

COSA IMPARERAI QUESTA SETTIMANA



1. ALZARTI CON CONTROLLO

Coordinare tronco e gambe nel passaggio seduto-in piedi.



2. PIEGARTI IN SICUREZZA

Distribuire il carico durante uno squat assistito.



3. GESTIRE UN APPOGGIO SFALSATO

Mantenere il bacino stabile nell'affondo statico.



4. CAMMINARE CON UN CARICO

Conservare un tronco stabile durante il trasporto di un peso

ESERCIZI DELLA SETTIMANA

1

Sit to Stand



2

Squat assistito



3

Affondo statico assistito



4

Carry — camminata con un peso leggero



DURATA

15-20 minuti



FREQUENZA

3 volte alla settimana



MESSAGGIO MOTIVAZIONALE

Il controllo diventa utile quando accompagna i gesti di ogni giorno.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 4

SIT TO STAND

Alzati e siediti con un movimento fluido e controllato

Siediti su una sedia stabile, con i piedi ben appoggiati. Inclina leggermente il tronco in avanti e spingi attraverso i piedi per alzarti. Ritorna a sederti lentamente, senza lasciarti cadere.

Benefici



- ✓ Allena un gesto quotidiano fondamentale.
- ✓ Migliora il controllo nel passaggio seduto-in piedi.
- ✓ Coinvolge gambe e glutei in modo coordinato.
- ✓ Favorisce una discesa più lenta e sicura.



Cosa succede nel tuo corpo



Gambe, glutei e parete addominale collaborano per spostare il peso in avanti e poi verso l'alto. Il tronco rimane organizzato mentre il bacino si solleva dalla sedia.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Siediti verso il bordo di una sedia stabile, piedi paralleli e ben appoggiati.

2 PREPARA



Porta leggermente il busto in avanti e mantieni una respirazione fluida.

3 ALZATI



Spingi attraverso i piedi e raggiungi la posizione eretta senza slancio.

4 CONTROLLA



Rimani alto per un istante, senza irrigidire l'addome.

5 SIEDITI



Porta indietro il bacino e torna lentamente sulla sedia.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 8–10 ripetizioni.
- Recupera brevemente tra le serie.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Usa una sedia più alta se il movimento è impegnativo.
- ✓ Mantieni le ginocchia orientate nella direzione dei piedi.
- ✓ Espira mentre ti alzi e inspira mentre torni a sederti.
- ✓ Usa le mani su un appoggio se necessario.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Spingere le ginocchia verso l'interno.
- ✗ Usare uno slancio brusco del tronco.
- ✗ Lasciarsi cadere sulla sedia.



Messaggio chiave

Alzati con controllo e siediti con ancora più controllo.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 4

SQUAT ASSISTITO

Piega anche e ginocchia mantenendo un appoggio stabile

In piedi davanti a un appoggio stabile, afferralo leggermente. Porta il bacino indietro e piega anche e ginocchia entro un'ampiezza confortevole. Torna in posizione eretta spingendo attraverso i piedi.

Benefici



- ✓ Migliora il controllo nel piegarsi e rialzarsi.
- ✓ Allena gambe, glutei e tronco in modo coordinato.
- ✓ Favorisce una distribuzione più uniforme del carico.
- ✓ Prepara a raccogliere o raggiungere oggetti posti più in basso.



Cosa succede nel tuo corpo



Gambe e glutei producono il movimento, mentre la parete addominale aiuta a mantenere il tronco stabile. L'appoggio riduce la richiesta di equilibrio e permette di concentrarsi sulla qualità.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Stai in piedi davanti a un appoggio stabile, piedi poco più larghi del bacino.

2 PREPARA



Appoggia leggermente le mani e mantieni il peso distribuito su entrambi i piedi.

3 SCENDI



Porta il bacino indietro e piega lentamente anche e ginocchia.

4 CONTROLLA



Fermati prima di perdere l'allineamento o la respirazione fluida.

5 RISALI



Spingi attraverso i piedi e ritorna in posizione eretta.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 8–10 ripetizioni.
- Usa un'ampiezza confortevole.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni tutta la pianta del piede appoggiata.
- ✓ Lascia che le ginocchia seguano la direzione delle punte.
- ✓ Usa l'appoggio per equilibrio, non per tirarti verso l'alto.
- ✓ Espira durante la risalita.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Sollevare i talloni.
- ✗ Portare le ginocchia verso l'interno.
- ✗ Scendere oltre il punto in cui mantieni controllo.



Messaggio chiave

La profondità conta meno della qualità del movimento.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 4

AFFONDO STATICO ASSISTITO

Controlla il bacino con i piedi in posizione sfalsata

Mettiti accanto a un appoggio stabile e porta un piede avanti e l'altro indietro. Piega leggermente entrambe le ginocchia mantenendo il tronco alto. Risali senza cambiare la posizione dei piedi.

Benefici



- ✓ Allena la stabilità con una base di appoggio sfalsata.
- ✓ Migliora il controllo del bacino.
- ✓ Coinvolge le due gambe con ruoli differenti.
- ✓ Prepara a salire gradini e affrontare cambi di direzione.



Cosa succede nel tuo corpo



Le gambe lavorano in modo asimmetrico mentre bacino e tronco limitano rotazioni e oscillazioni. L'appoggio permette di regolare equilibrio e ampiezza.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Accanto a un appoggio stabile, porta un piede avanti e uno indietro.

2 PREPARA



Distribuisci il peso tra i due piedi e mantieni il tronco alto.

3 SCENDI



Piega lentamente entrambe le ginocchia con un movimento verticale e piccolo.

4 CONTROLLA



Mantieni il bacino rivolto in avanti e il respiro fluido.

5 RISALI



Spingi attraverso i piedi, poi completa le ripetizioni e cambia lato.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 serie da 5-6 ripetizioni per lato.
- Movimento piccolo e controllato.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Mantieni i piedi abbastanza distanti per avere equilibrio.
- ✓ Usa una parete o una sedia stabile come appoggio.
- ✓ Riduci la discesa se il bacino ruota.
- ✓ Espira durante la risalita.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Posizionare i piedi sulla stessa linea stretta.
- ✗ Lasciare che il ginocchio anteriore cada verso l'interno.
- ✗ Cercare profondità a scapito della stabilità.



Messaggio chiave

Una base stabile rende più sicuro il movimento asimmetrico.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SETTIMANA 4

CARRY — CAMMINATA CON UN PESO LEGGERO

Cammina mantenendo il tronco alto e il carico vicino al corpo

Tieni un oggetto leggero in una mano, vicino al fianco. Cammina lentamente per pochi passi senza inclinati verso il peso o dalla parte opposta. Torna, cambia mano e ripeti.

Benefici



- ✓ Trasferisce il controllo del core alla camminata.
- ✓ Allena la stabilità laterale con un carico asimmetrico.
- ✓ Migliora coordinazione tra tronco, bacino e passo.
- ✓ Prepara al trasporto di oggetti quotidiani leggeri.



Cosa succede nel tuo corpo



La parete addominale e i muscoli laterali del tronco aiutano a contrastare l'inclinazione prodotta dal carico. Bacino e spalle rimangono il più possibile allineati durante il passo.



COME SI ESEGUE

1 POSIZIONE



Stai in piedi con un peso leggero in una mano, braccio vicino al fianco.

2 PREPARA



Raddrizza il tronco senza irrigidirti e guarda avanti.

3 CAMMINA



Fai passi brevi e regolari mantenendo il peso vicino al corpo.

4 CONTROLLA



Evita inclinazioni e continua a respirare normalmente.

5 CAMBIA LATO



Fermati, cambia mano e ripeti nella direzione opposta.



QUANTO E QUANDO

- 3 volte alla settimana.
- 2 percorsi da 20–30 secondi per lato.
- Usa inizialmente un peso molto leggero.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ Scegli un percorso libero e pianeggiante.
- ✓ Inizia anche con una bottiglia piccola parzialmente piena.
- ✓ Mantieni spalle rilassate e passi naturali.
- ✓ Riduci il peso se perdi l'allineamento.



ERRORI DA EVITARE

- ✗ Trattenere il respiro.
- ✗ Inclinare il tronco lateralmente.
- ✗ Tenere il peso lontano dal corpo.
- ✗ Usare un carico che modifica il passo.



Messaggio chiave

Il peso è adeguato quando il cammino rimane naturale.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

SCHEDA PRATICA

SETTIMANA 4

Usa questa scheda durante le sessioni della quarta settimana. Spunta gli esercizi completati e annota come ti sei sentito.

SIT TO STAND



1

2 serie da 8–10
ripetizioni.



SQUAT ASSISTITO



2

2 serie da 8–10
ripetizioni.



AFFONDO STATICO ASSISTITO



3

2 serie da 5–6 ripetizioni
per lato.



CARRY CON PESO LEGGERO



4

2 percorsi da 20–30
secondi per lato.



CRITERI PER CONCLUDERE IL PERCORSO

Hai completato il percorso quando esegui gli esercizi con respirazione fluida, buon controllo e senza compensi evidenti, dolore, sintomi nuovi o una sporgenza addominale marcata. Continua solo con le varianti adatte alla tua situazione.



Messaggio finale

Porta la qualità del movimento nelle attività di ogni giorno.



QUANTO DURA?

Circa 15–20 minuti
3 volte alla settimana



CALENDARIO SETTIMANALE

GIORNO	FATTO
Lunedì	☐
Martedì	☐
Mercoledì	☐
Giovedì	☐
Venerdì	☐
Sabato	☐
Domenica	☐



COME TI SEI SENTITO?



Molto bene



Bene



Così così



Ho avuto
dolore



RICORDA

- ✓ Respira normalmente.
- ✓ Usa un appoggio stabile quando indicato.
- ✓ Riduci ampiezza o carico se perdi il controllo.
- ✓ Interrompi se compaiono dolore o sintomi nuovi.

SCHEDA
STAMPABILE



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.



GUIDA PRATICA AGLI ESERCIZI PER LA DIASTASI ADDOMINALE

THE ABDOMINAL WALL • PATIENT GUIDE

IL PERCORSO CONTINUA

Hai costruito una base più consapevole

Hai completato quattro settimane dedicate a respirazione, controllo, coordinazione e applicazione del core nei gesti quotidiani.

Il risultato più importante non è eseguire un esercizio perfetto, ma riconoscere la qualità del movimento e scegliere la variante più adatta al tuo corpo.

Continua con gradualità. Prima di aumentare difficoltà, durata o carico, valuta un programma personalizzato.

I QUATTRO PASSI DEL PERCORSO

- 1 Respira e attiva
- 2 Controlla gli arti
- 3 Stabilizza durante il movimento
- 4 Porta il controllo nella vita quotidiana



CONTATTI



SITO WEB
www.federicobiolchini.it



E-MAIL
info@federicobiolchini.it



PRENOTA UNA
VISITA



DISCLAIMER



Questa guida ha finalità informative e non sostituisce una valutazione medica o un programma personalizzato. Gli esercizi devono essere adattati alle condizioni individuali. In presenza di dolore, sintomi nuovi o dubbi clinici, interrompere l'attività e rivolgersi a un professionista sanitario qualificato.

Grazie per aver seguito questo percorso.



Piccoli passi, eseguiti con **costanza**, portano risultati migliori.