

WORLD SPINE DAY, OLTRE 540 MILIONI DI PERSONE AL MONDO SOFFRONO DI MAL DI SCHIENA: DAGLI ESPERTI DEL MONDO FITNESS ECCO I 10 ESERCIZI PIÙ EFFICACI PER RISOLVERLO

Publicato il 15 Ottobre 2022 di redazione



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



In occasione della giornata mondiale dedicata al benessere della spina dorsale emergono "fitness tips" utili a limitare gli effetti di un disturbo che affligge uomini e donne di tutto il globo, inclusi atleti come Tiger Woods, Serena Williams, Usain Bolt e Lindsey Vonn. Solo negli USA, colpisce l'80% degli adulti. In Italia, invece, il 97% dei cittadini ne soffre almeno una volta nella vita. L'hashtag #backpain impazza persino sui social: si contano oltre 2,2 milioni di contenuti su IG. "Dal crunch inverso al bird dog fino allo spiderman plank: curare il mal di schiena è possibile grazie ad attività mirate ed efficaci", afferma Paolo Ciciani, kinesiologo e trainer di Green Active

"La schiena non è solo carne, pelle, spina dorsale e tendini... è capace di tali meraviglie che a volte risultano inspiegabili": con queste parole lo scrittore **Fabrizio Caramagna** definisce **una delle parti corpo più amate e delicate del corpo umano**. La delicatezza della schiena è sulla bocca e nei pensieri di tutti, soprattutto in occasione del **World Spine Day**, in programma **domenica 16 ottobre**, ovvero la **giornata mondiale dedicata alla salute e al benessere della spina dorsale**. Quest'ultima è stata fondata nel **2008** dalla **Fondazione Mondiale di Chiropratica** e mette ulteriormente in luce un **fastidio che accomuna i cittadini di tutto il globo**. Solo negli **USA**, infatti, **l'80% degli adulti ha sofferto o soffre di mal di schiena**. La situazione si conferma sulla stessa lunghezza d'onda anche in **Europa**: stando a quanto indicato da una ricerca elaborata dall'**Università di Greifswald**, in **Germania**, il **mal di schiena è il principale problema di salute dei cittadini tedeschi** con il **25%** delle **donne** e il **17%** degli **uomini** che lo avvertono quotidianamente. Secondo l'emittente radiofonica iberica **Cadena SER**, invece, il **20% del popolo spagnolo attualmente convive con questo fastidio**. E ancora, la **rete televisiva ITV** mette in primo piano il fatto che **l'80% della popolazione britannica presenta continuamente mal di schiena nella quotidianità** e circa il **40% dello stesso campione ha addirittura preso dei permessi dal lavoro per prendersi cura del proprio dorso**. E in **Italia**? **O.S.S Informa** mette in risalto un dato preoccupante, secondo cui il **97%** degli italiani ne soffre almeno una volta nella vita.

Anche gli **atleti professionisti non sono immuni dal classico mal di schiena**: dal **golfista Tiger Woods** e la **tennista Serena Williams** si passa a **Usain Bolt**, l'**uomo più veloce del pianeta**, e alla **sciatrice Lindsey Vonn**. Inoltre, l'**hashtag #backpain impazza sui social**: sono **oltre 2 milioni**, infatti, **i contenuti pubblicati su Instagram**. Ora una domanda sorge spontanea: *è possibile limitare o addirittura curare questo disturbo?* La risposta è sì e arriva dagli **esperti del fitness che indicano una serie di esercizi utili da effettuare in forma continuativa**. Entrando più nello specifico, i **"fitness tips"** giungono da una **realtà made in Italy**, ovvero **Green Active**, **network innovativo** che conta **oltre 15mila trainer in tutta Italia per effettuare allenamenti e sessioni riabilitative a 360° sia da remoto sia in presenza**. "Il mal di schiena si sa è uno dei fastidi più diffusi al mondo e tutti quanti alla fine ne soffriamo – afferma **Paolo Ciciani, kinesiologo e trainer di Green Active** – **Ritmi troppo**

frenetici, stress, scadenze lavorative e allenamenti condotti in maniera non continuativa possono peggiorare la situazione. Esistono, però, esercizi utili a limitarne gli effetti come il **crunch inverso**, su **fitball** e **obliquo**, ma anche il «**bird dog**», utile per **lavorare sulla mobilità e sulla coordinazione**, el'**inchworm**, **valida alternativa al tradizionale plank utile a migliorare l'equilibrio e la stabilità del corpo**. La nostra fortuna, in quanto company del settore, consiste nella capacità di **aiutare i singoli clienti attraverso le competenze di diverse figure professionali**: dal **chinesiologo** al **supervisor** fino al **personal trainer** che, step by step, **valutano la forma fisica del consumer, fissano degli obiettivi fisici e lo accompagnano dall'inizio alla fine del percorso riabilitativo**".

Restando in tema **consigli**, il **mal di schiena** può essere trattato attraverso un altro **esercizio dispendioso**, ma, allo stesso tempo, anche **particolarmente efficace**. Si tratta dello "**spiderman plank**": dopo essersi **posizionati a terra**, tenendo **mani e gambe distanziate al fine di formare una X**, è necessario mantenere i **glutei contratti**. In seguito, un **piede viene staccato da terra e si resta con soli tre punti di appoggio**, portando il **ginocchio verso il gomito dello stesso lato**. Si consiglia di restare in questa posizione per **due secondi** e, una volta tornati nella posizione iniziale, **si ripete il tutto coinvolgendo l'altro lato del corpo**. Dallo **spiderman plank** si passa al "**crunch a libretto**". Detto anche **V-up**, fa lavorare molto gli addominali e viene chiamato in questo modo perché **consiste nel chiudere contemporaneamente il busto e le gambe tese restando in posizione sdraiata**. Il percorso alla scoperta degli esercizi più efficaci per combattere il mal di schiena prosegue con la "**balasana**", ovvero la **classica posizione del bambino**, che risulta molto efficace per **rilassare la schiena ed eliminare stress e fatica accumulati nel corso dei giorni precedenti**. E ancora, un vero e proprio toccasana per la spina dorsale è la "**supta matsyendrasana**", più comunemente chiamata **torsione supina**, perché, grazie ad essa, **si distende la zona lombare e viene allentata la tensione di alcune parti del corpo difficilmente raggiungibili**. Infine, ecco un'attività molto diffusa nel mondo **yoga centered**: si tratta del "**cane a testa in giù**". Il suo nome deriva proprio da un'**abitudine dei cari amici a quattro zampe** che, ogni mattina, **piantano le zampe anteriori a terra e alzano il sedere**. Lo fanno per **stiracchiarsi la schiena**: ciò **rivitalizza tutto il corpo e aiuta ad affrontare al meglio la giornata**. Per questi motivi, l'attività è **fortemente consigliata anche per gli esseri umani**.

Ecco, quindi, la **top 10** degli **esercizi più efficaci consigliati dagli esperti del fitness per curare il mal di schiena**:

1. **Crunch inverso**: esercizio **funzionale** per l'**allenamento degli addominali** e il **rafforzamento del core**, il quale risulta **fondamentale per l'equilibrio del corpo e dell'assetto posturale**.
2. **Crunch su fitball**: l'attività in questione **mette al riparo la schiena da eventuali infortuni causati da posizioni scorrette** che possono essere assunte nella quotidianità o durante gli

allenamenti.

3. **Crunch obliquo:** in questo caso vengono allenati i **dorsali** e gli **addominali**, i quali, se allenati correttamente, **stabilizzano la colonna vertebrale e migliorano la postura**.
4. **Bird Dog: mobilità e coordinazione** sono le keyword che meglio descrivono questo **fitness exercise**, il quale è un eccellente alleato per **stabilizzare le vertebre durante i movimenti che interessano la parte alta del corpo**.
5. **Inchworm: dispendioso** ed estremamente **efficace**, l'**inchworm allena e rinforza il corpo**, lavorando molto sui muscoli della **schiena**.
6. **Spiderman plank:** si tratta di un esercizio di **isometria** che coinvolge buona parte del core ed è considerato una **progressione del plank frontale perché regala mobilità ed estensione a tutto il corpo**.
7. **Crunch a libretto:** è una delle attività più dure e, una volta allenato con regolarità, **aiuta a ridurre fastidi e dolori che coinvolgono la zona lombare**.
8. **Balasana:** grazie alla classica **posizione del bambino**, **tensioni e stress** accumulati nel corso della settimana **saranno solo un lontano ricordo**.
9. **Supta Matsyendrasana:** risulta un esercizio ottimale per **distendere parti del corpo difficilmente raggiungibili** che spesso vengono trascurate.
10. **Cane a testa in giù:** non esiste attività mattutina migliore per **rivitalizzare il corpo dopo una bella dormita e prepararlo al meglio alla giornata**.

