

Scheda Esercizi Lombare 1

1. Stretching lombo-sacrale

Passare dalla posizione **A** alla posizione **B** emettendo lentamente l'aria dei polmoni. Durante l'espiazione, forzare con le braccia l'avvicinamento delle ginocchia al torace. Nella successiva fase di inspirazione, distaccare lievemente le ginocchia dal torace senza però tornare nella posizione di partenza. Ripetere 15 volte.



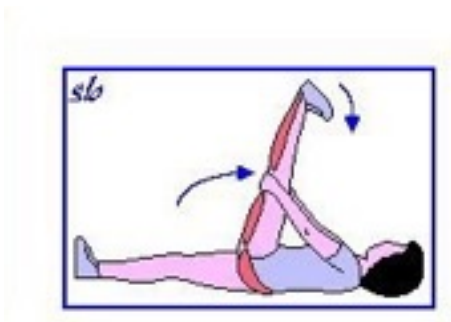
2. Stretching dorso-lombare

In posizione supina, piegare le ginocchia e unirle mantenendo i piedi appoggiati al tappetino. Durante ogni espiazione lasciar “cadere” le ginocchia da un lato (partenza a piacere). Durante ogni inspirazione tornare in posizione centrale per poi, durante l'espiazione successiva, lasciar cadere le ginocchia dal lato opposto. Ripetere l'esercizio per 1 minuto.



3. Stretching Ischio-crurali

In posizione supina, afferrare una gamba con entrambe le mani. Il punto di presa è la regione retrostante il ginocchio. Mantenendo l'anca flessa a 90°, estendere gradualmente il ginocchio sino a percepire una leggera tensione posteriormente alla coscia. Mantenere la posizione per 30 secondi. Dopodiché, nella stessa posizione, portare il piede a martello e mantenere per altri 30 secondi.



4. Rinforzo Trasverso addominale

In posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul tappetino. Effettuare un'inspirazione profonda, trattenere l'aria (piccola apnea), contrarre i muscoli pelvici (come per trattenere la pipì), portare la pancia in dentro (come per indossare dei pantaloni strettissimi), stringere una pallina posta tra le ginocchia. Infine espirare. 10 ripetizioni x 3 serie.



5. Soft Crunch

Posizione supina con entrambe le ginocchia piegate, piedi appoggiati al tappetino e cuscino sotto al capo. Mantenere tra le ginocchia un rotolo di carta da cucina (20 cm di lunghezza circa) da utilizzare come obiettivo, orientato verso il volto. Inspirare lentamente e ad ogni espirazione, staccare delicatamente la testa dal tappetino e portare le mani (con le braccia protese in avanti) in direzione del rotolo di carta. Dopodiché, scendere altrettanto delicatamente.

