

Scheda Esercizi Lombare 2

Esercizio numero 1



In posizione supina, afferrare un ginocchio per volta e "tirarlo" in direzione del petto. N.B: meglio afferrare il l'incavo del ginocchio per evitare di essere provocativi sul ginocchio stesso. 10 movimenti per gamba.

Esercizio numero 2

In posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul letto. 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). Infine espirare. 6 ripetizioni. N.B. le mani sull'addome non spingono sul ventre, ma ne monitorano i movimenti.



Esercizio 3 (mini circuito)

Questi esercizi sono indicati per dare sollievo ai muscoli doloranti della schiena (zona lombare) ma favoriscono anche i distretti delle spalle del dorso e del collo. Per ottenere i risultati migliori eseguirli ogni notte prima di andare a dormire. Mantieni solo le tensioni che senti essere adatte a te. Non sovrallungarti.



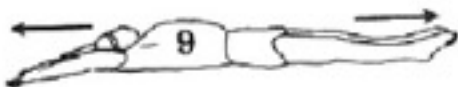
Adduzione delle scapole due volte 8 secondi ciascuna



Tre volte cinque secondi ciascuna



30 secondi



Due volte cinque secondi ciascuna



Appiattare la curva lombare due volte dieci secondi ciascuna



30 secondi per lato

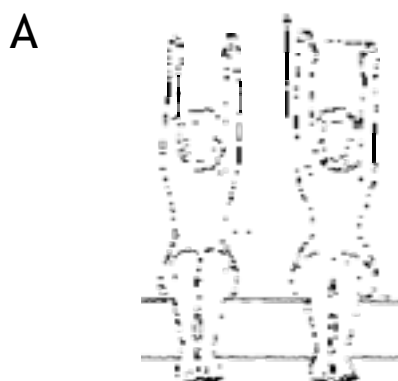


20 secondi per ciascun lato



25 secondi

Esercizio 4 (mini circuito)



B

A



B

Seduti, i piedi appoggiati al suolo e le braccia alzate come in figura **A**, allungare al massimo verso l'alto e braccia destra e mantenere la posizione per 15 secondi come figura **B**. Tornare nella posizione di partenza **A**. e ripetere se volte. E fare lo stesso movimento allungando il braccio sinistro.

Seduti, i piedi appoggiati al suolo, dalla posizione **A** con il palmo delle mani rivolto verso la testa passare alla posizione **B** ruotando il palmo verso l'alto e allungando tronco e braccia al massimo mantenere la posizione per 15 secondi e ritornare nella posizione di partenza **A**. Ripetere otto volte.



Dalla posizione **A**, con le mani non all'altezza delle spalle ma più vicina le ginocchia, passare la posizione **B** a quando in avanti al massimo il dorso. Mantenere la posizione per 15 secondi, ritornare nella posizione **A**. Ripetere otto volte. Posizionare cuscino sotto le ginocchia. Se doloroso per le ginocchia NON ESEGUIRE L'ESERCIZIO.