

SCHEDA ESERCIZI LOMBARE 3

Esercizio 1: posizionare le mani ad altezza e larghezza spalle come a voler simulare una flessione; a questo punto estendere completamente le braccia fino ad inarcare il tratto lombare della colonna; fare attenzione a non utilizzare i glutei durante il movimento, bensì solo le braccia. Dopo avere esteso le braccia e inarcato la schiena tenere per 5 secondi e ritornare giù.

Effettuare 3 serie da 10 movimenti ciascuna



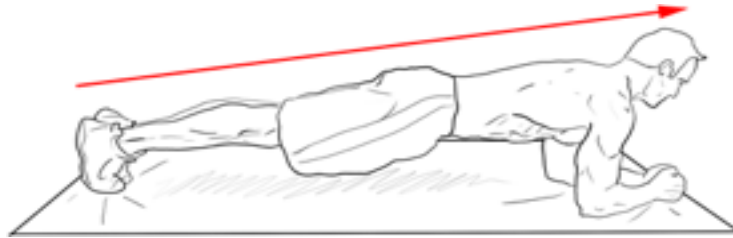
Esercizio 2: pancia in su, gambe piegate e braccia distese lungo il corpo; mantenendo la schiena dritta sollevare il bacino verso l'alto e mantenere la posizione per 5 secondi poi tornare giù.

Effettuare 3 serie da 10 movimenti ciascuna



Esercizio 3: mantenere la posizione dell'immagine per 30 secondi e dopo tornare giù; tenere la schiena dritta e il bacino basso e in linea col tronco; esercizio utile per gli addominali e la colonna lombare.

Effettuare 5 volte da 30 secondi ciascuna.



Esercizio 4: posizione di partenza in quadrupedia (a gattoni) con schiena dritta mani altezza spalle e anche flesse a circa 90 gradi; da questa posizione tenersi in equilibrio sul ginocchio sinistro e sulla mano destra; allo stesso tempo estendere il più possibile il braccio sinistro e la gamba destra mantenendo la schiena dritta (fare attenzione a non inclinare il bacino). Mantenere la posizione per 10 secondi e poi tornare giù; effettuare lo stesso movimento anche con il braccio e la gamba opposti.

Effettuare 3 serie da 10 movimenti ciascuna (5 braccio destro/gamba sinistra e 5 braccio sinistro/gamba destra)



Esercizio 5: Sdraiato a pancia in su ,tenere le ginocchia unite e flesse; portarle il più vicino possibile al petto senza farle allargare ; mantenere per 10 secondi e portare giù lentamente.

Effettuare 3 serie da 10 movimenti ciascuna



Esercizio 6 : da sdraiato a pancia in su tenere il braccio destro disteso ,la testa girata in direzione del braccio e la gamba destra flessa e rivolta verso il lato opposto come nell'immagine; mantenere la posizione per 20 secondi e poi ripetere con l'altro braccio e gamba.

Effettuare 3 serie da 10 movimenti ciascuna (5 serie con braccio e gamba destra e 5 serie con braccio e gamba sinistra).



Esercizio 7: Seguire le istruzioni sotto riportate



Dalla posizione **A**, seduti sui talloni, passare alla posizione **B** spingendo al massimo in avanti spalla e braccia destra. Mantenere la posizione cinque secondi ritornare la posizione di partenza e ripetere se volte. Rifare lo stesso esercizio con spalle e braccia sinistri.