



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

SILVER FITNESS

ESERCIZI PER LOMBALGIA E LOMBOSCIATALGIA

SEQUENZA DI ESERCIZI DA SVOLGERE ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA

OGNI ESERCIZIO VA FATTO LENTAMENTE FACENDO ATTENZIONE ALLA RESPIRAZIONE

Non eseguire l'esercizio che, con flessione od estensione della colonna vertebrale, causa un cambiamento nella sensibilità o dolore irradiato ad un arto

1 - Gatto: 15 respirazioni

Posizione quadrupedica su mani e ginocchia, con braccia e cosce perpendicolari a terra. Inspirare e muovere il bacino inarcando la schiena verso il pavimento (1), espirare e muovere il bacino inarcando la schiena verso il soffitto (2). NB: Non piegare le braccia, concentrarsi sulla flessione ed estensione della zona lombare



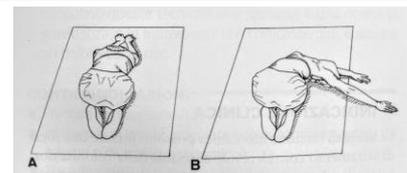
2 - Allungamento: 30 sec

Dalla posizione quadrupedica portare i glutei indietro sui talloni, mantenendo tale posizione per 30 secondi. Le braccia sono distese e protese in avanti, la testa e il collo sono rilassati.



3 - Allungamento: 30 sec, dx e sx

Ancora seduto sui talloni, il torace appoggiato sulle cosce, le braccia allungate sopra la testa e le mani a terra, inclinare il tronco lateralmente "camminando" con le mani verso il lato.



4 - Sfinge: 3 x 10 sec

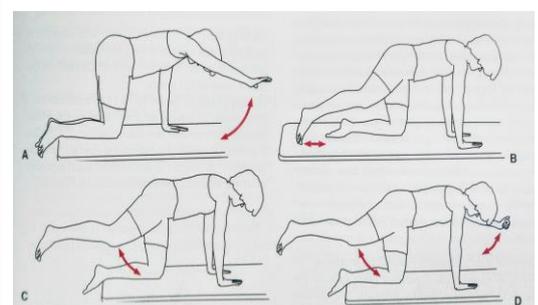
Prono, con le mani sotto le spalle, estendere le braccia e sollevare il torace dal tappetino. Mantenere il bacino aderente al terreno. Nell'immagine la versione semplificata con i gomiti a terra, invece delle mani.

NB: rispettare la mobilità della propria schiena, non forzare il movimento, evitare il dolore.



5 - Esercizi in quadrupedia: 2 x 10 per arto

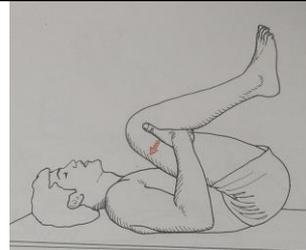
In posizione di quadrupedia, la schiena in posizione neutra nelle regioni lombari e cervicali (tenendo gli occhi verso il pavimento). Muovere gli arti come in figura mantenendo il più possibile inalterata la posizione neutra della schiena. Scegliere due dei quattro esercizi in figura secondo le proprie capacità.



In ordine di difficoltà crescente: (A) Estendere un braccio, (B) estendere la gamba facendola scivolare sul pavimento, (C) Estendere la gamba sollevandola dal materassino, (D) Estendere un braccio ed gamba opposta.

6 - Allungamento: 30 sec

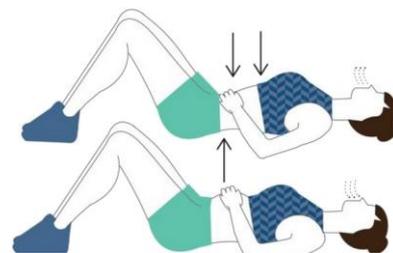
Sdraiato supino, portare le ginocchia al petto, afferrare le cosce spingendole verso il torace. Tenere il mento "in dentro" per allungare anche la zona cervicale.



7 - Respirazioni diaframmatiche: 2 x 10

In posizione supina, ginocchia flesse, piedi a terra, mento in dentro, attivare la muscolatura addominale profonda attraverso la respirazione "di pancia".

Inspirare in 3 sec gonfiando la pancia, espirare in 6 sec appiattendendo il più possibile l'addome.



8 - Addominali: 3 x 10

In posizione supina, ginocchia flesse, piedi a terra. La testa inizialmente è a contatto con il pavimento. Le mani possono essere tenute (in ordine di difficoltà crescente) lungo i fianchi, incrociate sul petto, ai lati della testa, oppure dietro la testa con le spalle completamente flesse ed i gomiti estesi. Esprimare e flettere il torace in modo che si stacchi la parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio, mentre la parte bassa della schiena rimane a contatto con il pavimento per tutta la durata dell'esercizio. Inspirare appoggiando nuovamente la testa a terra.



9 - Addominali obliqui: 3 x (5dx + 5sx)

Come l'esercizio precedente, però accavalla il piede destro sul ginocchio opposto e posiziona il braccio destro perpendicolarmente al busto disteso a terra. Esprimare e sollevare la spalla sinistra e cercando di portarla verso il ginocchio destro. Inspirare appoggiando nuovamente la testa a terra.



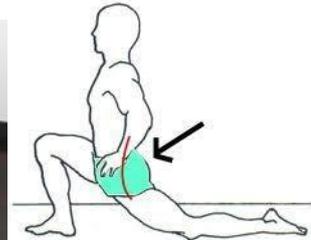
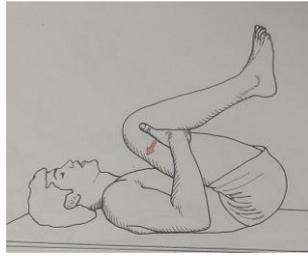
10 - Ponte glutei: 3 x 10

In posizione supina, braccia lungo i fianchi, ginocchia flesse e piedi a terra poco più aperti rispetto ai fianchi. Esprimare e contrarre gli addominali schiacciando la lombare a terra, quindi alzare il bacino, contraendo i glutei. Spingi il tuo bacino in alto senza caricare il peso del corpo sul collo. Resta qualche secondo e ritorna in basso inspirando.



11 - Esercizi di allungamento: 30 sec per posizione, dx e sx

Mantenere la testa a terra e il mento "in dentro"



12 - Scarico colonna: 1 min

Mantenere la testa a terra e il mento "in dentro"

