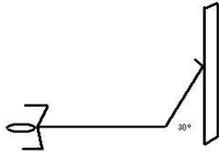


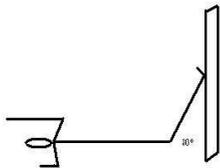
POSTURE DOLORE LOMBOSACRALE

1)



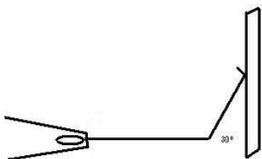
Gambe tese appoggiate a muro 30°
Braccia a candelabro
Schiacciare la schiena a terra
Tenere per 1 minuto circa e ripetere 10 volte

2)



Distendi lentamente il braccio sinistro, gambe a 30°
Più alto rispetto al destro
Braccia a contatto con l'orecchio
Tenere la posizione per 1 minuto
Ripetere con il braccio destro

3)



Ripeti lo stesso esercizio portando entrambi le braccia in alto

Ricorda: schiena piatta

Spalle abbassate (scapole vicine)

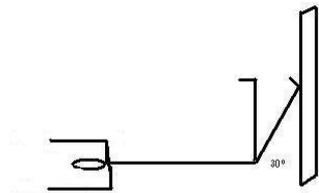
Mento indietro

Respirazione: inspira gonfiando il torace, indentro la pancia

Espira abbassando il torace e gonfiando la pancia

Assumi la posizione in ispirazione.

4)



Sdraiata a terra

Schiena piatta

Mento indietro

Braccia a candeliere

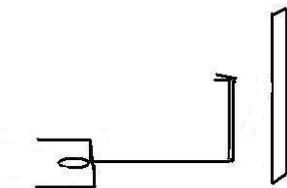
Porta l'arto inferiore destro perpendicolare a terra, piedi a martello, gamba tesa

Tieni la posizione 1 minuto

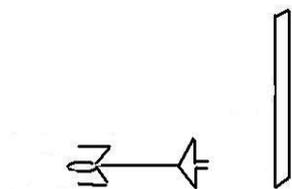
Ripeti con l'arto inferiore sinistro

Ripeti con entrambe le gambe

Tieni anche 2 minuti



5)



sdraiati a terra piedi a contatto

Abbassa la schiena a terra premendo prima con con la parte esterna dei piedi poi contraendo i glutei e addome

Ricorda di respirare come sempre

Mani dietro la nuca

Mento indentro



Supini gambe piegate schiena piatta

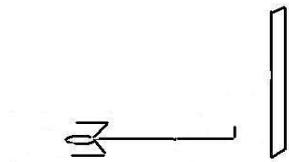
Allunga braccia in alto

Tenere 1 minuto

Respirare

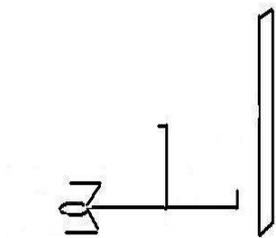
Ripetere 5x1 minuto

6)



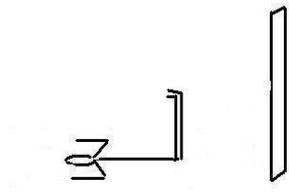
Sdraiati subina
Gambe tese piede a martello
Braccia a candeliere
Ispira gonfiando il torace
Espira abbassando il torace e schiacciando la schiena a terra
Tieni la posizione 6-10 secondi e respirazione

7)



Supino come n° 6 (schiena piatta)
5 volte eleva la gamba destra a 90° lentamente di andata e ritorno
Ripetere con la gamba sinistra
Ricorda di tenere la posizione di 90° almeno 6 secondi

8)

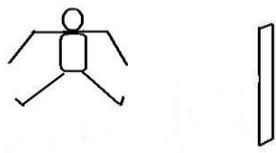


Stessa posizione del n° 7

Fletti le ginocchia al petto e distendi entrambe le gambe a 90° tieni per 1 minuti

Ripetere almeno 5 volte

9)



Seduti gambe divaricate

Braccia lungo i fianchi dita che toccano il pavimento

Mantieni la posizione per 1 minuto

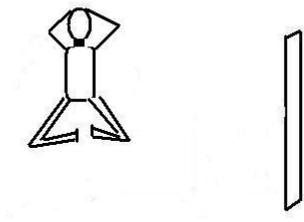
Schiena diritta, mento indietro

Ripetere 5x1 minuto

Ricorda spalle basse, mento indietro testa alta

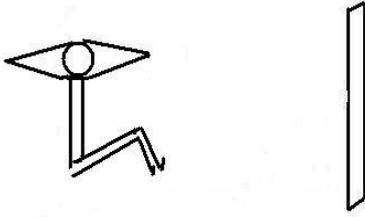
Ricorda di respirare

10)



Seduti piedi a contatto
Mani alla nuca
Tieni la posizione per 1 minuto
Ripetere 5x 1 minuto

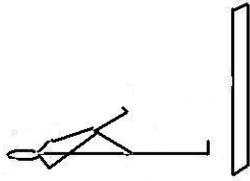
11)



Seduti piedi a terra (larghezza delle spalle), gambe piegate busto diritto, mani alla nuca
Eleva le braccia in alto vicino alle orecchie e tieni 10 secondi
Ripetere 3x10 secondi

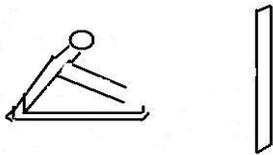
ESERCIZI DI STRETCHING

1)



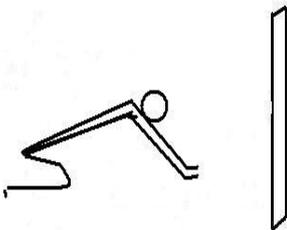
Fletti ginocchio dx al petto, tieni 30 secondi
Ripetere con il sinistro

2)



Seduti gambe tese tieni 30 secondi
Ripetere con gamba destra e sinistra (piede opposto a contatto con la coscia)
Ricorda di respirare

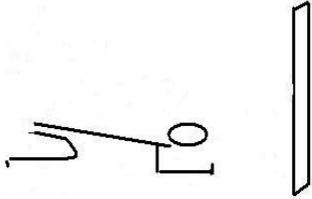
3)



Schiaccia il petto sulle ginocchia

Allunga le braccia
Glutei sui talloni
Tieni per 30 secondi

4)



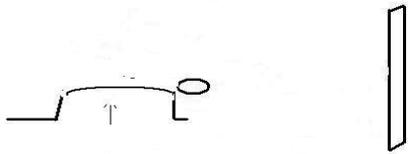
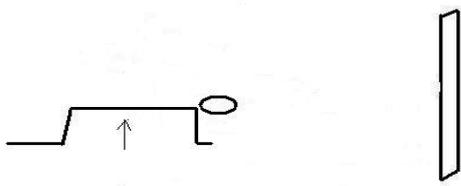
Carponi prostrato a terra
Piedi a contatto
Coscia e gamba a 90°
Porta le ginocchia il più possibile fuori ma piedi sempre a contatto
Tieni 1 minuto

5)



In piedi
Mani allacciate, braccia tese
Porta in avanti ed indietro le spalle spostando le scapole
Ripetere 10 volte
Ripetere con le braccia in alto
Ripetere con le braccia dietro
Ricorda non piegare i gomiti

6)



Carponi:
inspira (ortostatismo ?)
espira curvando la schiena e contraendo gli addominali
testa vicino al mento
tieni x 6 secondi
ripetere 10 volte