

Esercizi di rafforzamento

Consiglio:

scegliere 5-6 esercizi

8-12 ripetizioni per esercizio

3 serie

20 – 30 secondi di pausa tra una serie e l'altra

40 secondi tra un esercizio e l'altro

Esercizio n. 1:

Posizione: distesi a terra sul dorso con un piccolo cuscino sotto il capo e le gambe piegate con le piante dei piedi poggiate al suolo.

Descrizione: distendere una gamba a terra.

In questa posizione, spingere la zona lombare verso

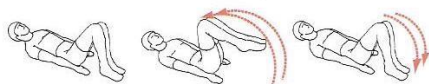
terra fino a farla aderire completamente al suolo, quindi flettere la gamba distesa portandone la coscia contro il petto e successivamente ridistenderla a terra. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Esercizio n. 2:

Posizione: come esercizio n. 1.

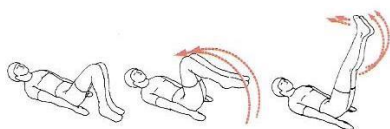
Descrizione: far aderire completamente la schiena al suolo, poi portare le ginocchia al petto, quindi riportare le gambe flesse con la pianta dei piedi a terra.



Esercizio n. 3:

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: far aderire completamente la schiena al suolo, poi portare le ginocchia al petto, quindi distendere le gambe portandole verticali verso l'alto. Riportare le ginocchia flesse al petto e, mantenendole flesse, riportare la pianta dei piedi a terra.

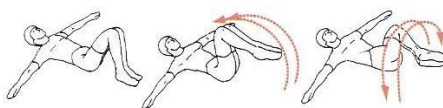


Esercizio n. 4:

Posizione: come esercizio n. 1.

Descrizione: sollevare lateralmente le braccia tese fino all'altezza delle spalle.

Portare le ginocchia al petto e, mantenendo le braccia aderenti al suolo, ruotare il bacino verso sinistra, poi verso destra.



Esercizio n. 5:

Posizione: seduti a terra con entrambe le gambe piegate, busto eretto e braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.

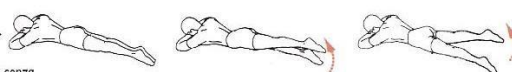
Descrizione: chiudere il busto spingendolo indietro senza alzare i piedi da terra, poi ritornare alla posizione iniziale.



Esercizio n. 6:

Posizione: decubito prono con le mani sotto la fronte e le gambe unite e distese.

Descrizione: sollevare alternativamente le gambe senza flettere le ginocchia.



Esercizio n. 7:

Posizione: come esercizio n. 6.

Descrizione: sollevare testa e busto da terra mantenendo le mani sulla fronte.



Esercizio n. 8:

Posizione: in ginocchio per terra con le mani poggiate al suolo, cosce e braccia perpendicolari al suolo e schiena dritta.

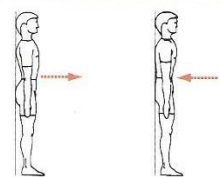
Descrizione: incurvando la schiena, portare il ginocchio sinistro al petto quindi distendere la gamba all'indietro. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Esercizio n. 9:

Posizione: eretta con il dorso aderente a un muro e i talloni a circa 10 cm. dalla parete.

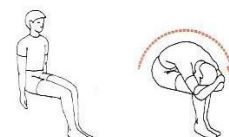
Descrizione: espirando lentamente, spingere la zona lombare contro la parete.



Esercizio n. 10:

Posizione: seduti su uno sgabello con il busto eretto e le braccia distese.

Descrizione: incrociare le braccia e chiudere il busto fino a portare il capo sulle ginocchia. Tornare alla posizione iniziale.



Stretching

Consiglio:

scegliere 5-6 esercizi

mantenere la posizione per almeno 30"

eseguire gli esercizi per ambo e due i lati (es. braccio destro e poi braccio sinistro)

