

Ginnastica di
mobilizzazione della
colonna dorso lombare
e
di rafforzamento dei
muscoli addominali e
paravertebrali

Obiettivo: rendere più elastico il tratto toracico della colonna vertebrale e correggere la sua statica difettosa, rafforzare i muscoli estensori della spalla e la muscolatura della scapola, stendere i muscoli pettorali.

Esecuzione: se possibile, compiere gli esercizi su una superficie dura.

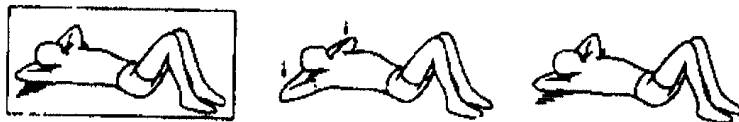
Esercizi: A. Faccia verso l'alto



Esercizio 1

Posizione di partenza
Esecuzione

Sdraiati, ginocchia piegate, braccia vicine al corpo. Inspirando, tendere le braccia fino a dietro la testa, poi tornare alla posizione di partenza, riportando le braccia sui fianchi, ed espirare. Dopo diverse sedute, effettuare lo stesso esercizio con un peso di 0,5-1 kg in ciascuna mano.



Esercizio 2

Posizione di partenza
Esecuzione

Sdraiati, ginocchia piegate, mani dietro la nuca. Inspirando, spingere i gomiti contro il suolo, poi rilasciare la pressione, espirando.



Esercizio 3

Posizione di partenza
Esecuzione

Sdraiati, ginocchia piegate, braccia tese di lato all'altezza delle spalle. Avvicinare le ginocchia al petto, poi spostarle di lato con il braccio teso il più possibile e avvicinarle di nuovo al petto, poi eseguire lo stesso movimento dall'altro lato.

B. Di fianco



Esercizio 1

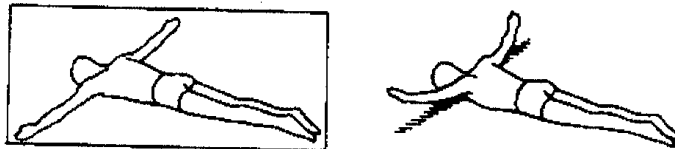
Posizione di partenza

Esecuzione

Sul fianco destro, ginocchia piegate, mano destra dietro la nuca, mano sinistra sul ginocchio sinistro, spalla dritta. Sollevare il braccio sinistro verticalmente, inspirando; ruotare il busto verso l'altra parte, fino a quando la mano sinistra tocca il suolo; poi tornare alla posizione di partenza, espirando.

Ripetere lo stesso esercizio sul fianco sinistro.

C. Faccia verso il basso



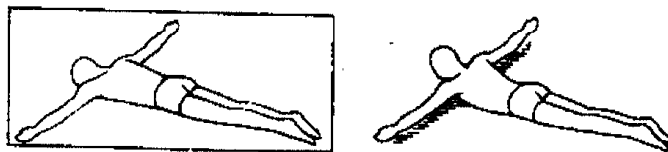
Esercizio 1

Posizione di partenza

Esecuzione

Con la faccia in giù, braccia tese di lato, all'altezza delle spalle, fronte al suolo. (Se la spalla è curva o la lordosi lombare è molto marcata, mettere un cuscinetto sotto la pancia).

Sollevare le braccia estendendole (senza muovere la testa).



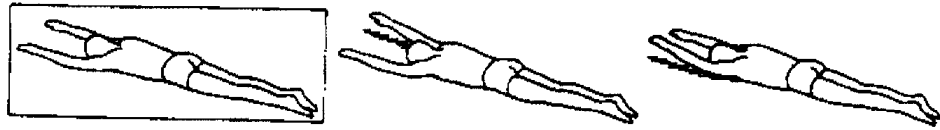
Esercizio 2

Posizione di partenza

Esecuzione

Con la faccia in giù, braccia tese di lato, all'altezza delle spalle, fronte al suolo.

Sollevare la testa, le braccia e la parte alta del busto.



Esercizio 3

Posizione di partenza
Esecuzione

A faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo. Sollevare alternativamente le braccia, senza muovere la testa.



Esercizio 4

Posizione di partenza
Esecuzione

Faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo. Sollevare le braccia contemporaneamente, senza muovere la testa.

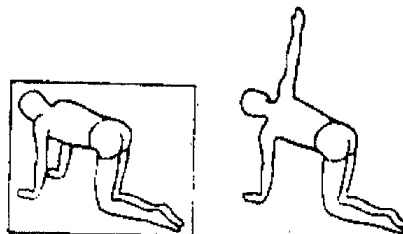


Esercizio 5

Posizione di partenza
Esecuzione

Faccia in giù, braccia tese in avanti. Sollevare leggermente le braccia, la testa e la parte alta del busto.

D. Carponi



Esercizio 1

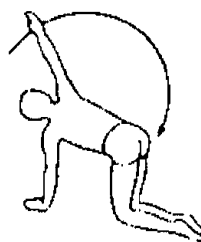
Posizione di partenza
Esecuzione

Carponi, spalle dritte, cosce e braccia in posizione verticale.

Sollevare il braccio destro da un lato tenendolo teso, fino in posizione verticale, sopra la testa, poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere lo stesso esercizio con l'altro braccio.

Esercizio 2

Posizione di partenza
Esecuzione

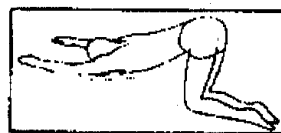


Carponi.

Sollevare il braccio tenendolo teso, descrivere un cerchio dall'avanti all'indietro (seguendo la mano con lo sguardo), poi ruotare in senso inverso. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Esercizio 3

Posizione di partenza
Esecuzione

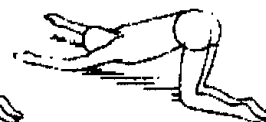
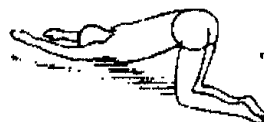
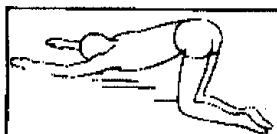


Posizione di scivolamento, cosce in posizione verticale, braccia tese a prolungamento del corpo.

Bilanciare il busto verticalmente fra le braccia (come per toccare il suolo con il petto) diverse volte, mettersi in ginocchio per qualche secondo, poi ricominciare da capo.

Esercizio 4

Posizione di partenza
Esecuzione



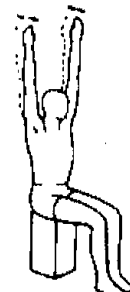
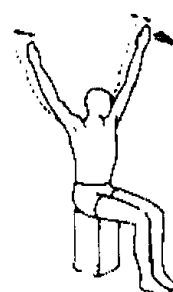
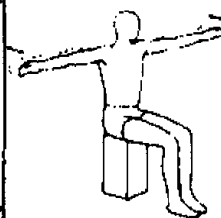
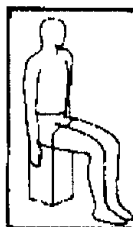
Posizione di scivolamento, cosce verticali, braccia tese a prolungamento del corpo.

Sollevare alternativamente le braccia, senza muovere il busto.

E. Seduti su uno sgabello

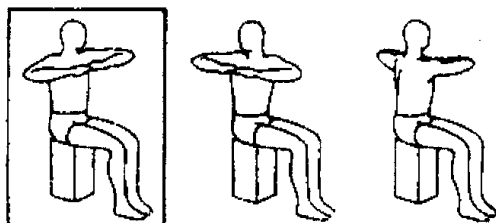
Esercizio 1

Posizione di partenza
Esecuzione



Seduti su uno sgabello, con le gambe verticali, piedi dritti rivolti in avanti, schiena dritta.

Sollevare le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, spostare energicamente le braccia tese indietro per tre volte consecutive; ripetere la stessa manovra con le braccia a 45° sulla testa, poi in posizione verticale.



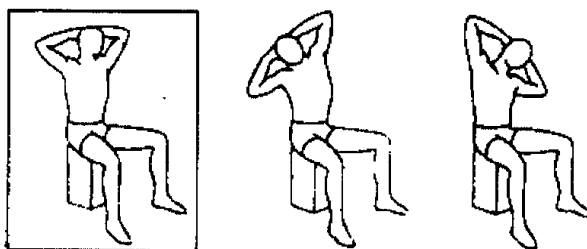
Esercizio 2

Posizione di partenza

Seduti su uno sgabello, braccia sollevate di lato all'altezza delle spalle, gomiti piegati in modo che le dita delle due mani si tocchino.

Esecuzione

Ruotare il busto da un lato, spingendo energicamente il gomito indietro, senza che le mani perdano il contatto tra loro.



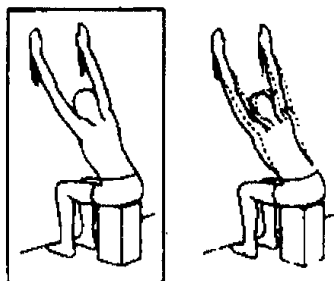
Esercizio 3

Posizione di partenza

Seduti su uno sgabello, mani unite dietro la testa, piedi a distanza di 50 cm.

Esecuzione

Inclinare il busto lateralmente, a destra, poi a sinistra.



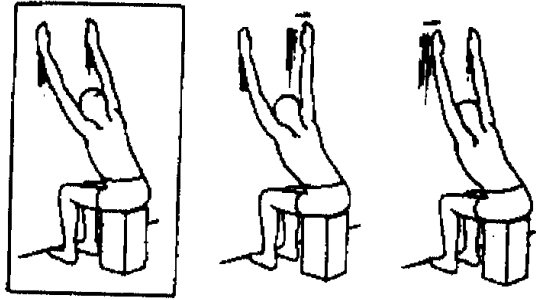
Esercizio 4

Posizione di partenza

Seduti su uno sgabello, faccia verso la parete, piedi contro il muro, braccia tese sulla testa, a prolungamento del corpo, mani appoggiate contro la parete.

Esecuzione

Effettuare piccole oscillazioni con il busto (cercare di toccare il muro con il petto).

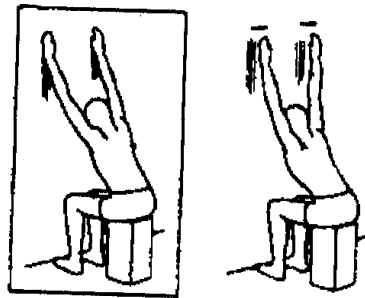


Esercizio 5

Posizione di partenza

Esecuzione

Seduti su uno sgabello, davanti ad una parete, braccia tese sulla testa, mani appoggiate alla parete. Spingere il petto in avanti, poi, tenendo sempre la stessa posizione, staccare alternativamente le braccia tese dalla parete.



Esercizio 6

Posizione di partenza

Esecuzione

Seduti su uno sgabello, davanti ad una parete, braccia tese sulla testa, mani appoggiate al muro. Spingere il petto in avanti, poi, tenendo la stessa posizione, staccare contemporaneamente le braccia dalla parete tenendolo tese.

Nota

Gli esercizi 4, 5 e 6 sono stati previsti principalmente per le persone che non possono mettersi in ginocchio.

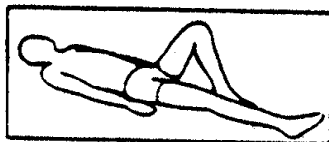
COLONNA VERTEBRALE LOMBARE

Obiettivo: mobilizzare la colonna lombare e l'articolazione coxovertebrale. Rinforzare i muscoli estensori della colonna, gli addominali ed i glutei. Correggere la statica lombare.

Esecuzione: preferibilmente su una superficie dura.

Esercizi: A. Faccia verso l'alto

Esercizio 1
Posizione di partenza
Esecuzione



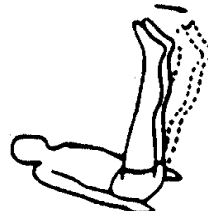
Sdraiati, una gamba tesa, l'altra piegata. Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare contro il suolo, piegare la gamba sul petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

Esercizio 2
Posizione di partenza
Esecuzione

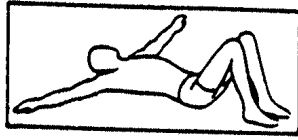


Sdraiati, con le ginocchia piegate. Contrarre i muscoli addominali (contrarre il ventre), spingere la zona lombare contro il suolo, piegare le ginocchia sul petto; tornare alla posizione di partenza e sollevare leggermente la zona lombare.

Esercizio 3
Posizione di partenza
Esecuzione



Sdraiati, con le ginocchia piegate. Contrarre i muscoli addominali, spingere la zona lombare contro il suolo e, mantenendo la stessa posizione, piegare le ginocchia sul petto ed estendere le gambe in alto; abbassare di qualche centimetro le gambe tenendole tese; tornare alla posizione verticale; piegare le ginocchia sul petto, poi tornare alla posizione di partenza.



Esercizio 4

Posizione di partenza

Sdraiati, con le ginocchia piegate, braccia tese ai lati all'altezza delle spalle.

Esecuzione

Piegare le ginocchia sul petto, poi, con una rotazione dell'addome, spingere le ginocchia assieme contro il suolo, il più vicino possibile al braccio teso (senza togliere il braccio opposto dal suolo); ruotare le ginocchia sul petto, poi tornare alla posizione di partenza.

B. Seduti in terra



Esercizio 1

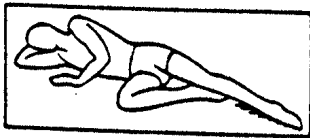
Posizione di partenza

Seduti con le ginocchia piegate, braccia tese in avanti all'altezza delle spalle.

Esecuzione

Curvare le spalle e spingerle indietro il più possibile, senza perdere l'equilibrio.

C. Sul fianco



Esercizio 1

Posizione di partenza

Sul lato destro, mano destra sotto la nuca, mano sinistra appoggiata al suolo, davanti al petto. Gamba destra flessa, l'altra tesa lontano dall'asse del corpo, con la punta del piede che tocca il suolo.

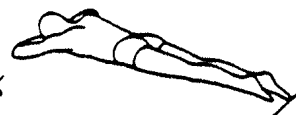
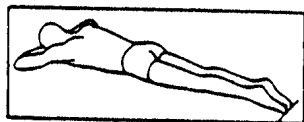
Esecuzione

Sollevare la gamba tesa, piegare il ginocchio verso il petto, curvando la zona lombare, poi estendere indietro la gamba sollevando la zona lombare. Ripetere lo stesso esercizio dall'altro lato.

D. Faccia in giù

Esercizio 1

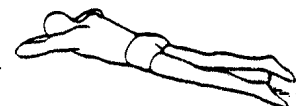
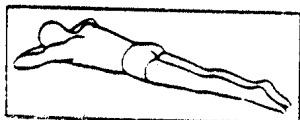
Posizione di partenza
Esecuzione



Faccia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.
Allungare la gamba (come per allontanare un poco il piede), poi tirare la gamba verso il corpo, senza piegare il ginocchio.

Esercizio 2

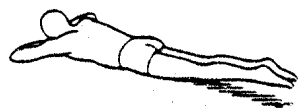
Posizione di partenza
Esecuzione



Faccia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.
Sollevare alternativamente le gambe tese.

Esercizio 3

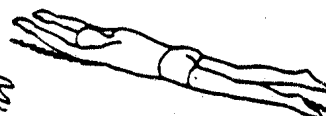
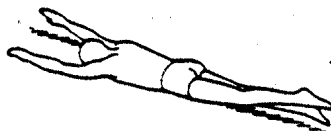
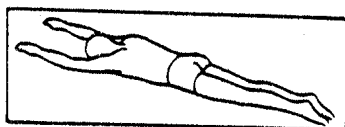
Posizione di partenza
Esecuzione



Faccia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.
Sollevare contemporaneamente le gambe tese.

Esercizio 4

Posizione di partenza
Esecuzione



Faccia in giù, braccia tese in avanti, a prolungamento del corpo.

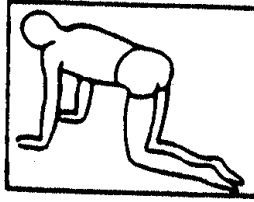
Sollevare contemporaneamente un braccio tenendolo teso e la gamba opposta.

Esercizio 5

Posizione di partenza
Esecuzione

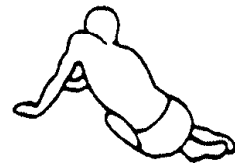
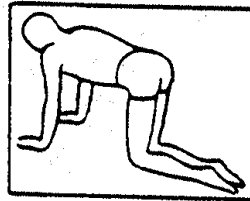


Faccia in giù, gambe tese, mani sotto la fronte.
Sollevare la testa ed il busto con le mani sempre sotto la fronte.



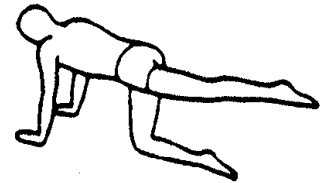
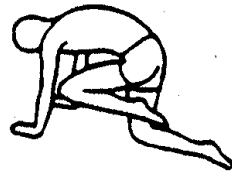
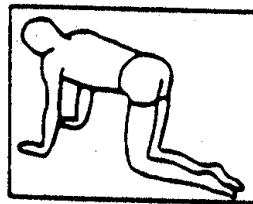
Esercizio 1
Posizione di partenza
Esecuzione

Carponi, cosce e braccia in posizione verticale, spalle dritte.
Piegare il ventre, curvare le spalle e sedersi sui talloni; tornare alla posizione di partenza incurvando leggermente la zona lombare.



Esercizio 2
Posizione di partenza
Esecuzione

Carponi.
Piegare il ventre, curvare le spalle e sedersi lateralmente ai piedi; tornare alla posizione di partenza incurvando leggermente la zona lombare. Non spostare le mani durante l'esercizio.



Esercizio 3
Posizione di partenza
Esecuzione

Carponi.
Piegare un ginocchio sul petto, curvando molto le spalle; tendere la gamba indietro; tornare alla posizione di partenza.

