

Esercizi



Stiramento della schiena

Posizione di partenza: In stazione eretta e con ambedue le mani appoggiate sui fianchi.

Esercizio : Stirate la schiena leggermente all'indietro e rivolgete lo sguardo verso il soffitto, le ginocchia rimangono tese. Restate così per un istante e respirate sempre normalmente. Ripetete l'esercizio da 5 a 10 volte.

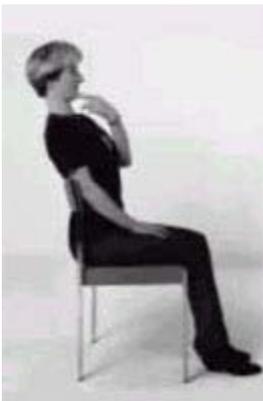


Stiramento della spalle, braccia e mani

Posizione di partenza: Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti.

Esercizio : Sollevate le braccia e stendete ambedue le braccia e le mani in fuori. Spingete il petto in avanti.

Restate così per un istante e respirate sempre normalmente. In seguito lasciate cadere le braccia inerti. Ripetete l'esercizio più volte.

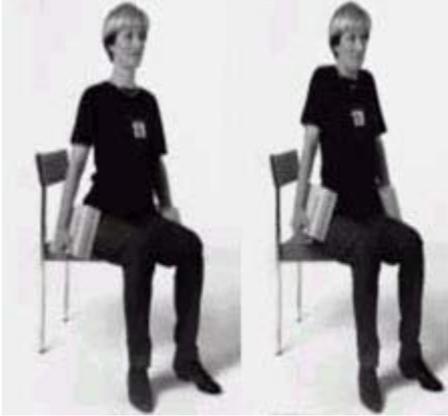


Distensione muscoli nuca

Posizione di partenza: Seduti, schiena diritta. Indice e medio della mano appoggiati sul mento.

Esercizio : Spingete il mento all'indietro. Guardate diritto davanti a voi e tenete il busto in posizione stabile.

Restate così per un istante. Ripetete l'esercizio da 5 a 10 volte.



Distensione muscoli laterali della nuca

Posizione di partenza: Seduti con schiena diritta o in piedi. in stazione eretta e tenere in mano un libro o una bottiglia piena.

Esercizio: Sollevate le spalle e restate così per un istante. Rilassate in seguito le spalle. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Rilassamento parte superiore colonna cervicale

Posizione di partenza: Seduti con schiena diritta o in piedi in stazione eretta. Stendere le braccia in fuori tenendo un pollice rivolto in basso e l'altro in alto. Girare la testa dalla parte dove il pollice è rivolto verso il basso.

Esercizio : Girate la testa dalla parte dove il pollice è rivolto verso il basso. Girate la testa alternando contemporaneamente la posizione del pollice. Prima di ogni cambiamento di direzione rimanete brevemente nella rispettiva posizione. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Stiramento della muscolatura laterale della nuca

Posizione di partenza: Seduti, schiena diritta, lasciar cadere le braccia inerti. Tenersi saldamente con una mano al bordo della sedia

Esercizio : Tenetevi con una mano al bordo della sedia, spostate il tronco dalla parte opposta e inclinate lentamente la testa lateralmente fino ad avvertire una tensione ai lati della nuca. Restate così per un istante.

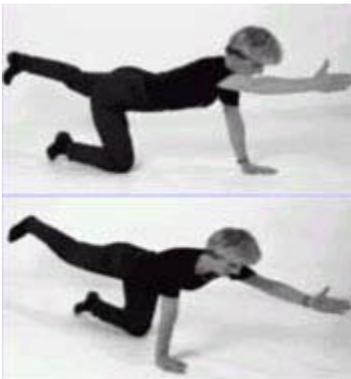
Ripetete l'esercizio da 5 a 10 volte per parte.



Rafforzamento e distensione della schiena

Posizione di partenza: Sdraiarsi con il tronco su un tavolo e tenersi saldamente ai bordi.

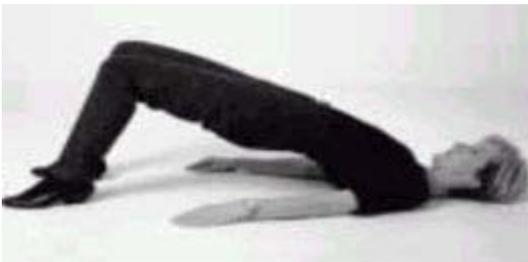
Esercizio : Contraete dapprima i glutei e sollevate ambedue le gambe fino a raggiungere la posizione orizzontale. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Stabilizzazione e rafforzamento della schiena

Posizione di partenza: Inginocchiarsi sul pavimento e sostenere il busto con le mani.

Esercizio : Tendete contemporaneamente il braccio sinistro e la gamba destra fino a raggiungere la posizione orizzontale. Alternate in seguito il braccio destro e la gamba sinistra. Ripetete l'esercizio da 5 a 10 volte.



Stabilizzazione e rafforzamento della regione sacrale

Posizione di partenza: Sdraiarsi a terra, flettere le ginocchia e appoggiare saldamente i piedi per terra.

Esercizio : Sollevate il bacino fino a quando la schiena e le cosce formano una linea retta. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte



Stabilizzazione e rafforzamento dei muscoli nuchali

Posizione di partenza: Mettersi con il tronco su un tavolo e poggiare la fronte su un libro

Esercizio : Sollevate lentamente la testa tenendo sempre lo sguardo rivolto verso il basso. Restate così per un istante. Abbassate di nuovo la testa sul tavolo e appoggiate la fronte sul libro. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Per la parte dorsale della colonna vertebrale

Posizione di partenza: Seduti con schiena diritta, ripiegare le braccia dietro la nuca e spingere i gomiti verso l'alto tenendoli ben uniti per tutto l'esercizio.

Esercizio : Ripiegate le braccia dietro la nuca a mani rilassate e spingete i gomiti verso l'alto. Restate così per un istante. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Stiramento della muscolatura delle spalle

Posizione di partenza: Seduti con schiena diritta, ripiegare le braccia dietro la nuca, gomiti rivolti in fuori.

Esercizio : Spingete i gomiti all'infuori, tenendo le mani rilassate dietro la nuca. Guardate sempre dritto davanti a voi e restate così per un istante. Ripetete l'esercizio da 10 a 15 volte.



Stiramento della muscolatura della schiena

Posizione di partenza: Seduti con schiena diritta, lasciare cadere le braccia inerti fra le cosce.

Esercizio : Flettetevi in avanti con il tronco, lasciate cadere le braccia e la testa inerti fra le cosce e cercate di toccare il pavimento con le palme delle mani. Restate così per un istante e respirate sempre normalmente. Ripetete l'esercizio più volte.