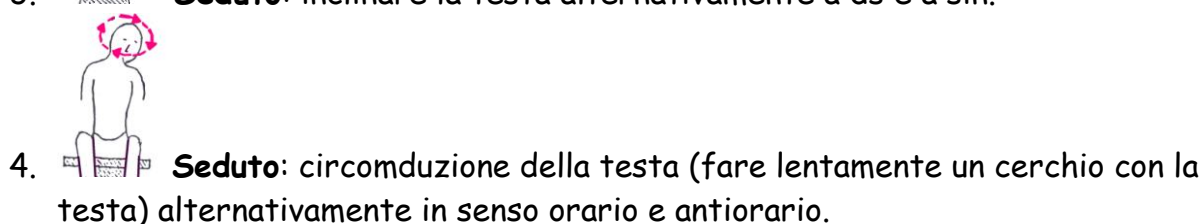
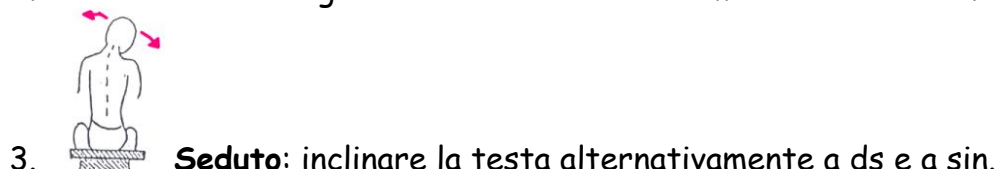
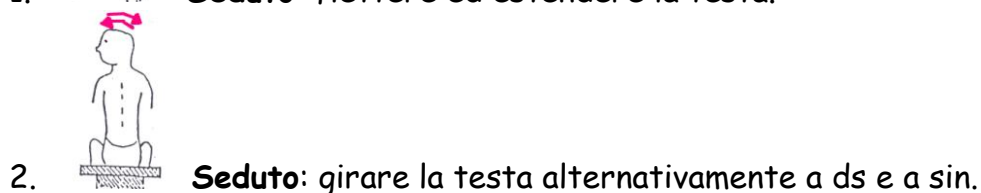


Scheda esercizi per la colonna (cervicale+lombare)

PREMESSA

1. All'inizio non bisogna allarmarsi se si avverte una **dolenzia**; se invece il dolore è forte e dura >15-20min bisogna interrompere gli esercizi e, se perdura, interpellare il proprio Medico.
2. Gli **esercizi a terra** vanno eseguiti su una superficie liscia con un eventuale cuscino sotto il collo.
3. Bisogna **iniziare** gli esercizi lentamente per permettere ai muscoli di rilassarsi e non lavorare contratti.
4. Ogni esercizio deve essere eseguito di seguito 4 volte poi fare un intervallo di 30sec tra un esercizio e l'altro fino ad eseguire tutti gli esercizi(serie); poi gradualmente ripetere tutte le serie di esercizi fino ad arrivare a **5 serie**.
5. La **respirazione** durante gli esercizi va fatta inspirando dal naso ed espirando dalla bocca; l'inspirazione (aspirare aria) va fatta durante il rilasciamento muscolare e l'espirazione (buttar fuori l'aria) va fatta durante la contrazione.
6. **Eventualmente, soprattutto nei primi tempi, ma anche per sempre in relazione alle proprie possibilità e volontà, si possono dividere in 2 gli esercizi: un giorno fare quelli contrassegnati dai numeri pari e un giorno quelli dispari.**





5. **Seduto** con braccia lungo i fianchi: alzare e abbassare le spalle.



6. **Seduto** con braccia lungo i fianchi: portare le spalle in avanti e indietro.



7. **Seduto** con braccia estese: circonduzione delle braccia facendo piccoli cerchi con le mani.



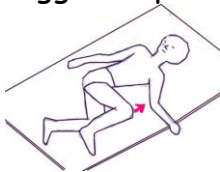
8. **Seduto**: inspirando sollevare le braccia in alto, espirando lentamente riabbassarle.



9. **Supino** (pancia in su): un arto inferiore rimane disteso, l'altro è sollevato e portato verso il torace aiutandosi con le mani, mantenere poi la posizione raggiunta per 3-5 secondi.



10. **Supino**: ginocchia flesse e mani che abbracciano le cosce dietro le ginocchia, avvicinare le ginocchia al torace, mantenere poi la posizione raggiunta per 3-5 secondi.



11. **Supino**: braccia aperte e distese, gambe semiflesse, ruotare il bacino da un lato avvicinando il ginocchio alla terra senza sollevare le spalle, facendolo alternativamente da ambedue i lati.



12. **Seduto sui talloni**: mani a terra, ruotare da un lato portando ambedue le braccia da quel lato, poi rifarlo dall'altro lato.



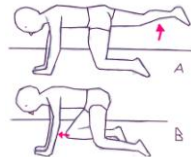
13. **Prono** (pancia in giù) con braccia sotto la fronte: sollevare mantenendolo esteso un arto inferiore e mantenere la posizione raggiunta per 3-5sec; farlo alternativamente da ambedue i lati.



14. **Sul fianco ds** con arti inferiori distesi: braccio ds disteso sotto la testa, il sin poggiato a terra in avanti: sollevare l'arto inferiore sin sempre disteso; farlo anche dall'altro lato.



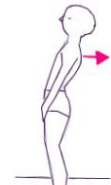
15. Posizione **quadrupede**: da un avvallamento della colonna (si inarca il più possibile la schiena spingendo l'addome verso il basso ed estendendo la testa inspirando) si passa a una curvatura opposta (si abbassano le spalle, si fa la gobba con la schiena e si porta il mento in basso espirando).



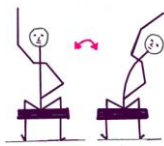
16. Posizione **quadrupede**: sollevare il ginocchio ds da terra portandolo prima verso il torace (B), poi estendendolo all'indietro e in alto (A); ripetere dall'altro lato.



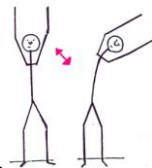
17. **Seduto** con schiena appoggiata al muro: appiattire il più possibile la regione lombare sul muro e mantenere l'appiattimento raggiunto per 3-5sec.



18. **Eretto** con braccia estese e con mani appoggiate su facce anteriori coscia: estendere indietro la colonna e mantenere la posizione raggiunta per 3-5sec.



19. **Seduto**: alzare un braccio portando l'altro al fianco; inclinarsi dal lato della mano al fianco allungando il più possibile il braccio controlaterale, poi tornare alla posizione iniziale; ripetere dal lato opposto.



20. **Eretto**, appoggiato alla parete: alzare le braccia, poi inclinarsi da un lato, poi dal lato opposto, poi tornare alla posizione iniziale.