



ESERCIZI ILLUSTRATI DA FARE A CASA

SCHIENA E COLONNA VERTEBRALE PER PREVENIRE MAL DI SCHIENA E DISCOPATIE

Esercizi da praticare a casa per allenare schiena e colonna vertebrale.

I seguenti esercizi, mirati alle articolazioni della colonna vertebrale, oltre a essere effettuabili dopo la sessione di allenamento come stretching per la schiena, sono fortemente consigliati a chi soffre di discopatie alla schiena poiché esercitano una funzione di decompressione discale.

Più in generale, i movimenti illustrati dovrebbero rappresentare una sana abitudine per tutti noi per "prevenire le tensioni alla colonna vertebrale che comunemente degenerano in dolorosi mal di schiena o nevriti della regione lombare".

Gli esercizi sono da eseguire quando non è in corso un'inflammatione alla schiena, momento in cui è necessario totale riposo. Se non riusciamo a compiere gli esercizi da soli facciamo aiutare da qualcuno, che dolcemente assecondi i movimenti e ne controlli anche la simmetria.



Esercizio 1

Seduti su una panca o una sedia con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto in avanti fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le braccia dietro le ginocchia.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale.



Esercizio 2

A terra e in ginocchio, con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto e le braccia in avanti fino a toccare il pavimento con gli avambracci e con le mani.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale.



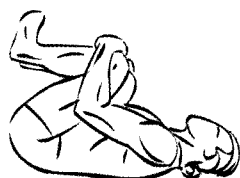
Esercizio 3

Accovacciati a terra con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto in avanti fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le braccia sulle gambe all'altezza delle ginocchia.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale.



Esercizio 4

Supini a terra con le gambe unite, flettiamo lentamente le gambe fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le mani sulle gambe all'altezza delle ginocchia.

Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo.

Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.

Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio non solleviamo mai il bacino perché l'intera colonna vertebrale deve essere ben distesa a terra.