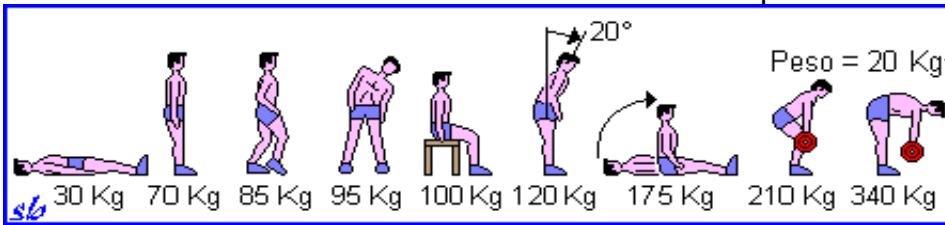


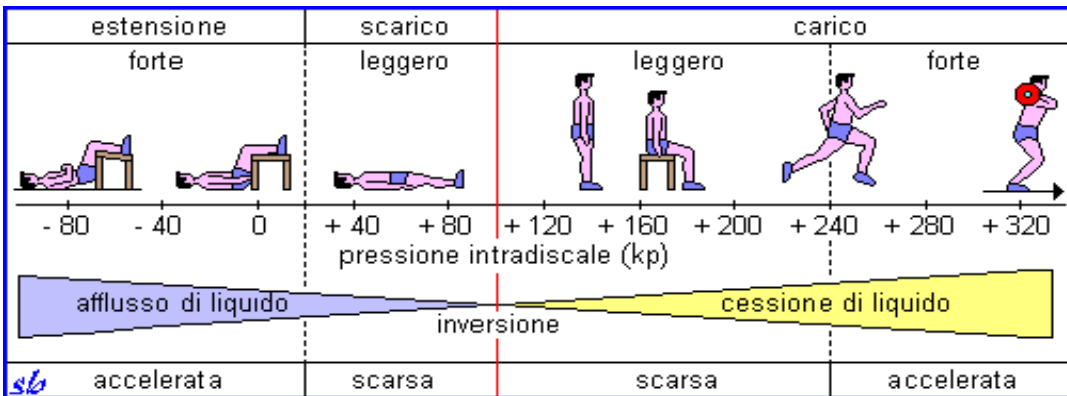
SCHEMA COLONNA LOMBO-SACRALE

carico sui dischi intervertebrali lombari nelle diverse posture

un vaso pieno di terra e fiori



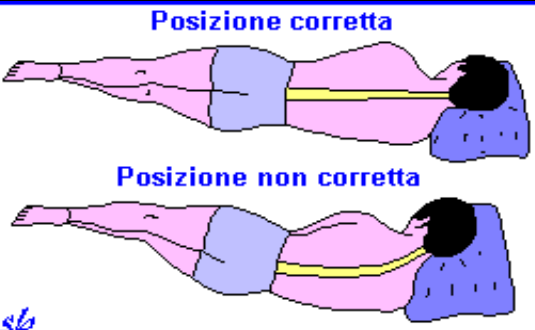

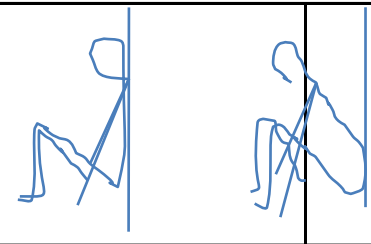

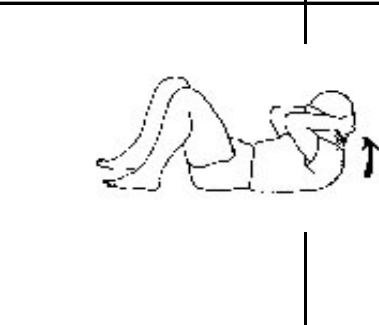
UTILE DA RICORDARE!



SCHEMA DELLO SPOSTAMENTO DEI FLUIDI NEI DISCHI INTERVERTEBRALI DURANTE I DIVERSI SPOSTAMENTI

ESERCIZI DI SCARICO DELLA COLONNA

ES	DESCRIZIONE	DISEGNO	DURATA ESERCIZIO
1	Coricata a pancia in su con le gambe piegate sul letto a 90° tibia sulla coscia e 90° coscia rispetto al busto. Braccia lungo il corpo, palmo in su, effettuare 3 respirazioni diaframmatiche profonde e poi rilassare bene. Volendo esercitare i muscoli ventrali contraendoli (pancia dentro) e rilassandoli.		10 MINUTI PER ALMENO 3 VOLTE AL GIORNO
1b	la stessa posizione 1 ma portare le gambe piegate verso il petto appoggiando i piedi al letto stesso (stretching parete lombare)		mantenere non meno di 2 minuti respirando con il ventre.
2	Sul letto alla sera prima di dormire		MANTENERE ALMENO 1 MINUTO OGNI POSIZIONE. Ripetere 3 volte ogni esercizio.

3	<p>PER DORMIRE: su di un fianco, gamba sopra piegata verso il petto con un cuscino sotto il ginocchio. Oppure a pancia in su con 2 cuscini sotto le ginocchia. EVITARE ASSOLUTAMENTE di dormire a pancia in giù.</p>		
4	<p>Durante questa postura è consigliato un respiro ventrale profondo, la pancia non potendo "esprimersi" in avanti, spingerà i muscoli posteriormente provocando un allungamento della zona lombare, dall'interno.</p>		<p>MANTENERE LA POSIZIONE ALMENO 2 MINUTI</p>
ESERCIZI PER TONIFICARE CON DOLCEZZA muscolatura addominale e dorsale			
5	<p>Seduta a terra con le gambe piegate, schiena appoggiata alla parete, braccia lungo il corpo: STACCARE LA SCHIENA DALLA PARETE AVENZANDO CON IL BUSTO VERSO LE COSCE E RITORNO, soffiare fuori l'aria durante lo SFORZO!</p>		<p>10 volte soffiando fuori l'aria durante lo sforzo, attenzione a non irrigidire il collo.</p>
6	<p>Coricata a terra o sul letto con le gambe piegate, portare le ginocchia flesse verso il petto e ritorno appoggiando i piedi, mantieni le ginoc piegate. Attenzione a NON inarcare mai la schiena.</p>		<p>10 volte portare le ginocchia al petto, pausa e ripetere tutto per 3 volte.</p>
7	<p>Mantenendo la schiena a terra, sostieni la testa con le braccia e solleva da terra le scapole. NON APPOGGIARE LA TESTA O MUOVERE IL COLLO FINO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO!</p>		<p>10 volte stacco le scapole da terra e mi guardo sempre l'ombelico. Ripetere per 3 volte. Soffia quando vieni su!</p>

Buon lavoro!

P.S. NON DIMENTICATE:

Pancia dentro!

Amalia Lenti
3923088265
amialenti@alice.it

