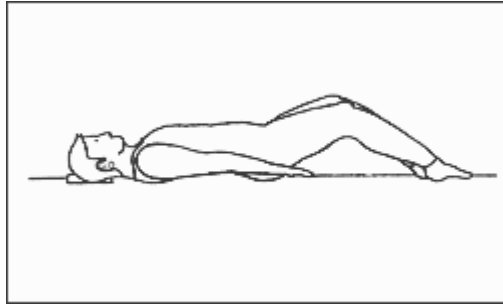


LA GINNASTICA PER IL MAL DI SCHIENA

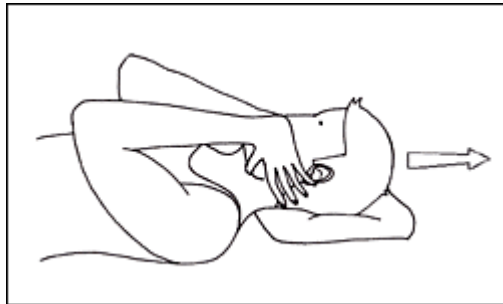
Ginnastica per il tratto cervicale

Esercizio numero 1

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra.

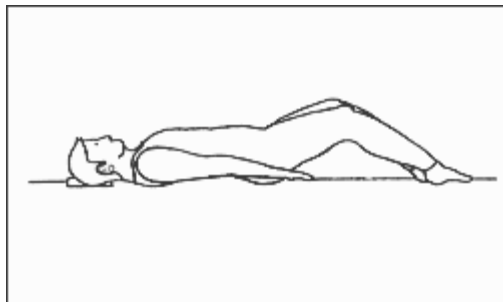


Leggere trazioni della testa per 10 secondi posizionando le mani come rappresentato in figura. Ripetere l'esercizio per 5/6 volte.



Esercizio numero 2

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra.



Lenta e graduale inclinazione laterale del collo con l'aiuto della mano. Mantenere la posizione per 4/5 secondi e passare all'inclinazione dalla parte opposta. Ripetere l'esercizio effettuando 5/6 inclinazioni per lato.

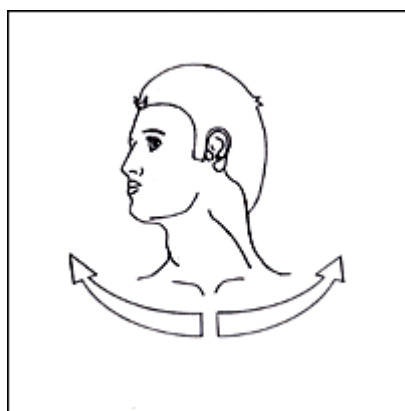


Esercizio numero 3

Posizione seduta, mani appoggiate sulle cosce, piedi ben appoggiati a terra.



Lente e graduali rotazioni del collo verso sinistra e verso destra cercando di guardare dietro la spalla. Eseguire 15 rotazioni per lato.



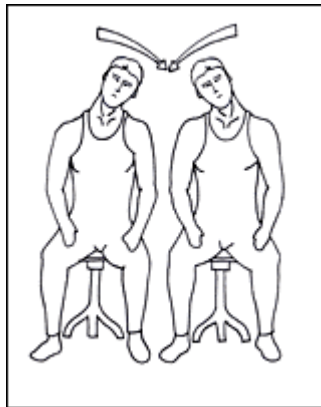
Esercizio numero 4

Posizione seduta, mani appoggiate sulle cosce, piedi ben appoggiati a terra.



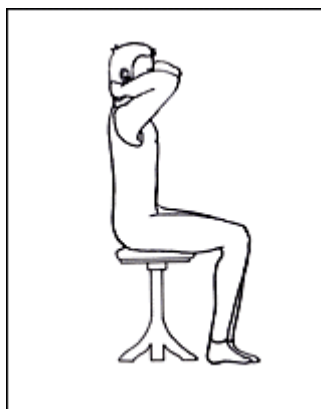
Lente e graduali inclinazioni del collo verso destra e verso sinistra avvicinando l'orecchio alla spalla omolaterale.

Eseguire 15 inclinazioni per lato, facendo attenzione a non muovere le spalle.



Esercizio numero 5

Posizione seduta, mani una sopra l'altra collocate dietro il collo.



Spingere il collo verso le mani con intensità gradualmente crescente. La contrazione, senza spostamento, deve essere mantenuta per 5 secondi e poi rilasciare. Fare attenzione che la spinta avvenga con il collo e non con la nuca. Eseguire l'esercizio per 6/8 volte.

