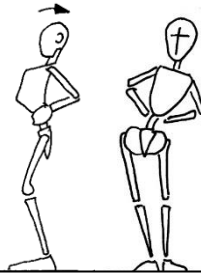


PREVENZIONE DOLORE VERTEBRALE



1 In piedi con le mani sul tratto lombare. Estensione.
12 ripetizioni



2 In piedi con le mani sul tratto lombare. Piccola inclinazione laterale ed estensione.
6 ripetizioni per lato



3 Seduto. Flessione forzata in avanti del tronco.
8 ripetizioni per 6 sec.



4 Seduto con le mani sulla parte posteriore del collo. Estensione della testa.
12 ripetizioni



5 Seduto con le mani sulla parte posteriore della testa. Flessione forzata della testa in avanti.
8 ripetizione per 3 sec.



6 Seduto con le mani sulla parte posteriore della testa. Spinta della testa indietro, contro la resistenza delle mani.
8 ripetizioni per 4 sec.



7 Sdraiato a pancia in giù. Sollevare le spalle e la testa.
12 ripetizioni per 3 sec.



8 Seduto con le mani sotto un piano. Estensione forzata della colonna.
14 ripetizioni per 2 sec



9 Seduto con le mani in appoggio ai braccioni di una sedia. Spingere e sollevare passivamente il corpo lasciando il bacino rilassato,
8 ripetizione per 3 sec.

Gli esercizi di questo programma di prevenzione del dolore vertebrale sono divisi in tre obiettivi principali:
Gli esercizi 1, 2 e 4 sono eseguiti con lo scopo di ricercare la fisiologica forma della lordosi lombare e cervicale.
Gli esercizi 3 e 5 per ottenere lo stiramento dei muscoli posteriori del tronco
Gli esercizi 6, 7 e 8 per il miglioramento della stabilità della colonna vertebrale.
L'esercizio 9 per l'allungamento della colonna