

### Importante

Eseguire gli esercizi su un piano rigido, utilizzando un tappetino. I movimenti devono essere dolci, mai forzati e, soprattutto, non dolorosi. Durante l'esecuzione respirare profondamente e rilassare la muscolatura non coinvolta nell'esercizio.

### Esercizio 1

Distesi a pancia in su, con un cuscino sotto la testa, a ginocchia leggermente piegate, si eseguono lenti movimenti di retroversione del bacino (contrarre muscoli glutei e addominali) senza staccare la schiena dal pavimento. Mantenere la posizione per 10 secondi. Testa, spalle e braccia sono rilassate.

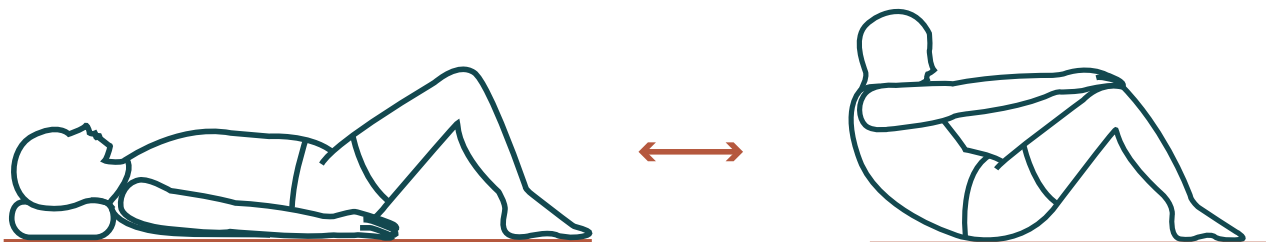
**Ripetere 5-10 volte.**



### Esercizio 2

Distesi a pancia in su, con ginocchia piegate, si passa ad una posizione di modesta flessione del tronco (le braccia sono distese in avanti). Mantenere la posizione per 5 secondi. Si torna lentamente alla posizione di partenza.

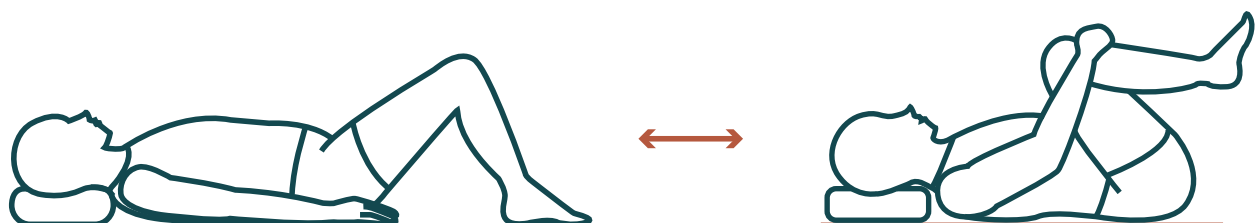
**Ripetere 5-10 volte.**



### Esercizio 3

Distesi a pancia in su, si piegano le gambe e, afferrando le cosce sotto le ginocchia, si portano lentamente verso il torace.

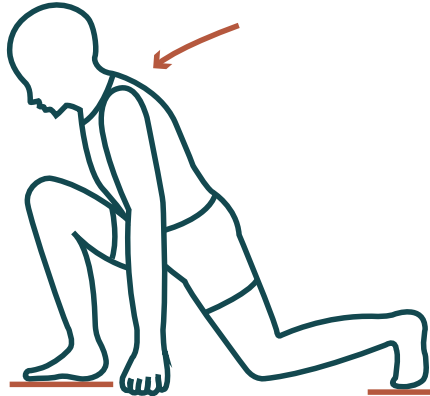
**Mantenere la posizione per 5 secondi.**



### Esercizio 4

In ginocchio si porta avanti la gamba destra e si esegue una lenta proiezione in avanti del tronco. Mantenere la posizione per 5 secondi. Ripetere l'esercizio con la gamba controlaterale.

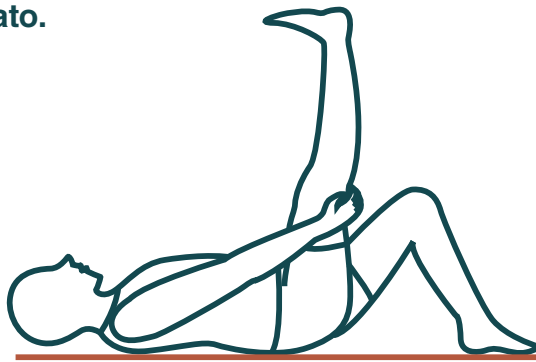
**Ripetere 5 volte per lato.**



### Esercizio 5

Sdraiati a pancia in giù, afferrare una coscia sotto al ginocchio ed avvicinarla al tronco con il ginocchio esteso. Mantenere la posizione per 5 secondi. Non sollevare la testa e il bacino.

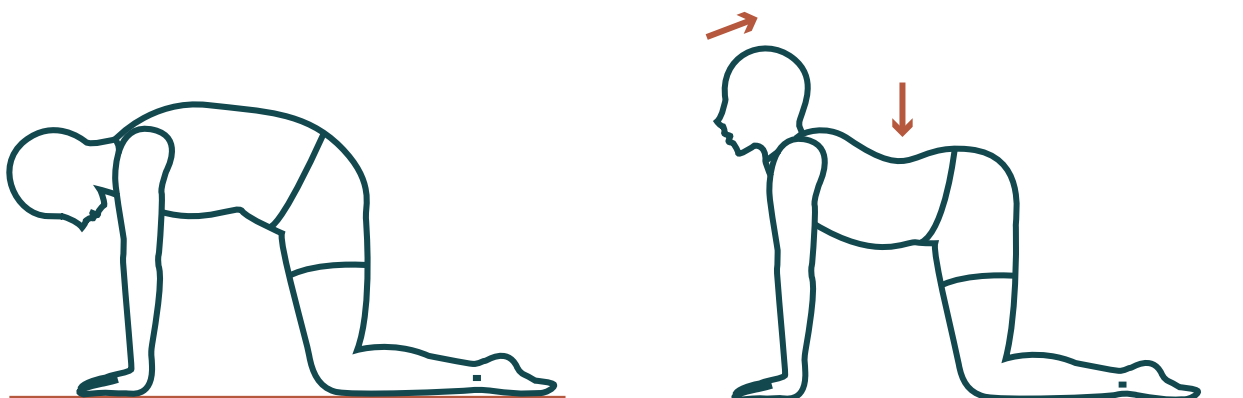
**Ripetere 5 volte per lato.**



### Esercizio 6

Accovacciati a quattro zampe, inarcare la schiena il più possibile. Mantenere la posizione per 5 secondi. Successivamente invertire la posizione della schiena (iperlordosi).

**Mantenere la posizione per 5 secondi, Ripetere per 5 volte.**



### Esercizio 7

In posizione accovacciata a quattro zampe, portare in avanti una gamba e, lentamente, spingerla in dietro estendendola. Mantenere la posizione per 5 secondi. Passare alla gamba controlaterale.

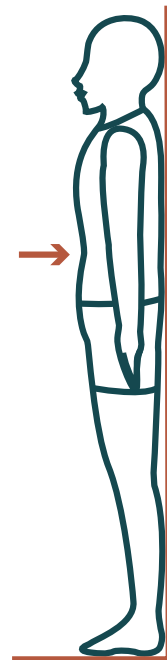
**Ripetere l'esercizio 5 volte per lato.**



### Esercizio 8

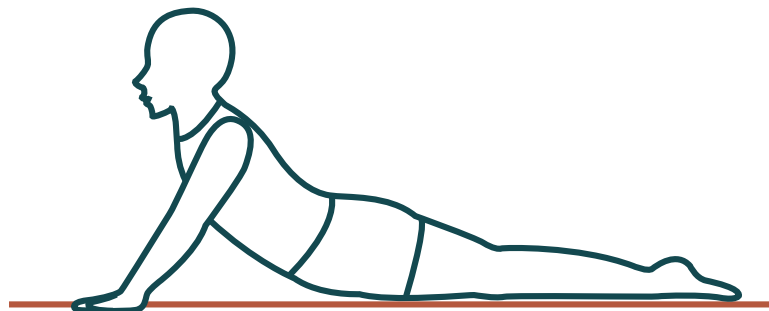
In piedi, appoggiati a una parete, si cerca di appianare la regione lombare contro il muro. Mantenere la posizione per 5 secondi.

**Ripetere l'esercizio 5 volte.**



### Esercizio 9

Distesi a pancia in giù, sollevare lentamente il tronco inizialmente appoggiandosi sui gomiti, e, se tollerato, anche sulle mani: Mantenere la posizione per 5 secondi, **Ripetere l'esercizio 5 volte, N.B. non si deve avvertire dolore lombare.**

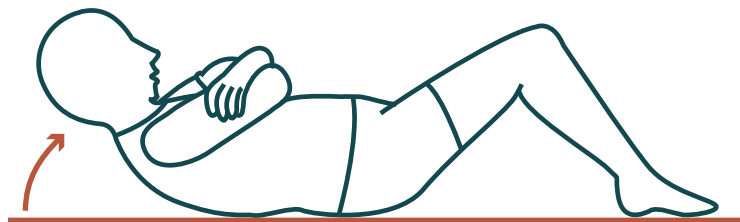


### Ricordati

Non ingrassare, fai "quattro passi" quotidianamente, non stare a lungo nella stessa posizione, dormi su un letto rigido, effettua questi esercizi almeno tre volte alla settimana

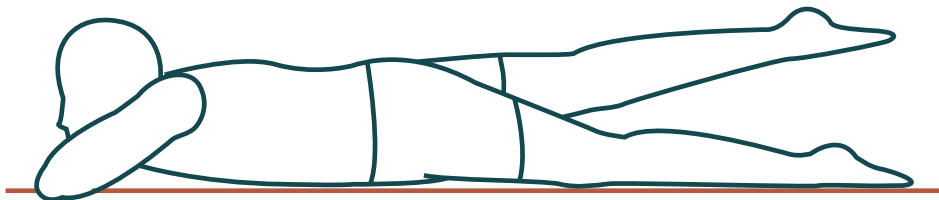
### Esercizio 10 (per rafforzare i muscoli addominali)

Supini con le ginocchia flesse, piede aderente al pavimento, braccia incrociate sul petto. Tenendo aderente al pavimento la zona lombare e mediana della schiena, sollevate da terra la testa e le spalle e mantenete la posizione. Aumentate gradualmente il tempo di mantenimento della posizione.



### Esercizio 11 (Flessione del tronco per rafforzare i muscoli dorsali, addominali, e delle gambe)

Proni con le braccia piegate sono il mento. Sollevare lentamente una gamba - non troppo in alto - senza piegarla, tenendo il bacino adiacente al pavimento. Abbassate lentamente la gamba e ripetete l'esercizio con l'altra.



### Esercizio 12

In ginocchio, con le mani appoggiate al pavimento, abbassate il mento sul petto e inarcate la schiena. Sedetevi lentamente sui talloni avvicinando le spalle al pavimento. Mantenete la posizione per qualche istante.

