

Artrosi Dorsale ? No Grazie

Ecco alcuni facili esercizi per chi sta molto seduto e fa una vita sedentaria (lavoro d'ufficio, studenti... ecc. ecc.)

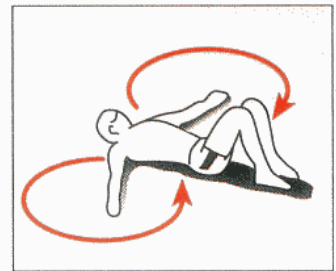
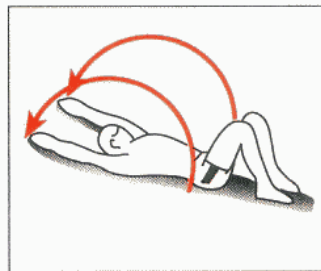
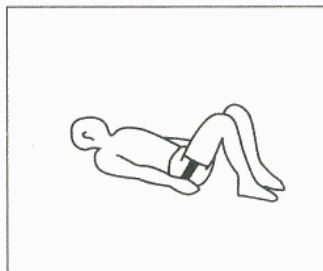
Per non ritrovarsi bloccati per pigrizia o per troppo attaccamento al PC !

Alcuni consigli prima di procedere:

- 1-Indossate abiti leggeri che consentano libertà di movimento
- 2-Iniziate scegliendo esercizi che ritenete per voi più semplici fino a sviluppare il programma completo
- 3-Gli esercizi vanno ripetuti più volte, decidete voi quante ma mai meno di tre
- 4-Respirate sempre con naturalezza. Non trattenere mai il fiato
- 5-Dedicare agli esercizi un determinato momento della giornata
- 6-Siate pazienti. Occorreranno diverse settimane prima di notare qualche miglioramento
- 7-Considerate le esercitazioni come un impegno con voi stessi

Esercizio 1

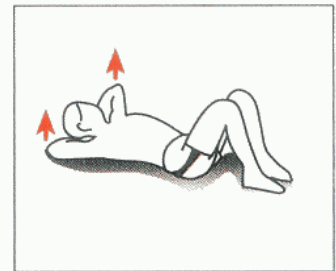
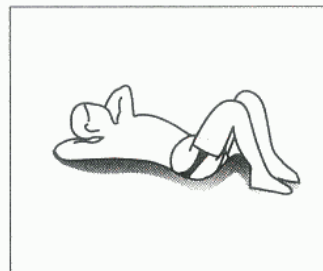
Sdraiati a terra, gambe unite e piegate, braccia lungo il corpo.



Inspirando, sollevare le braccia tese e parallele e portarle oltre il capo a contatto del suolo. Tornare alla posizione di partenza ruotando le braccia all'esterno del corpo, espirando.

Esercizio 2

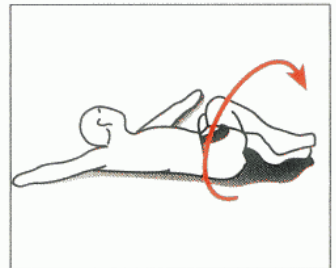
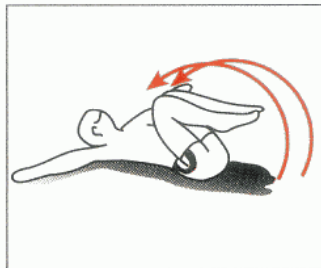
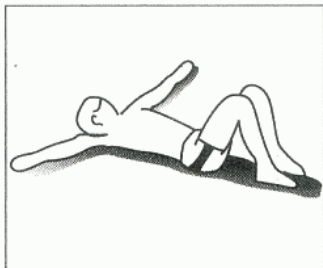
Sdraiati a terra, gambe unite e piegate, mani dietro la nuca.



Spingere i gomiti contro il pavimento, inspirando. Allentare la pressione, espirando.

Esercizio 3

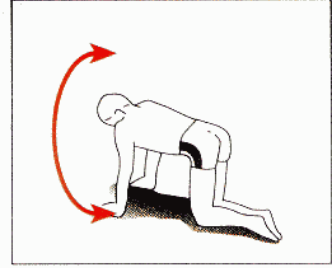
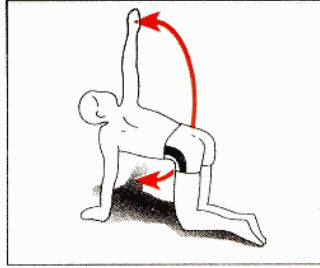
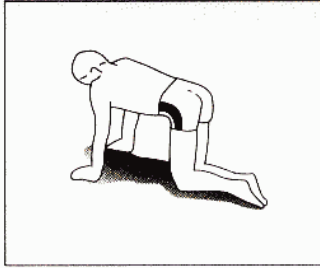
Sdraiati a terra, gambe unite e piegate, braccia tese, aperte all'altezza delle spalle.



Sollevare le gambe piegate e avvicinarle al petto. Effettuando una torsione del busto portarle lateralmente verso il pavimento, tornare al centro e continuare dalla parte opposta.

Esercizio 4

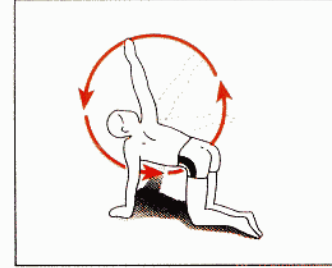
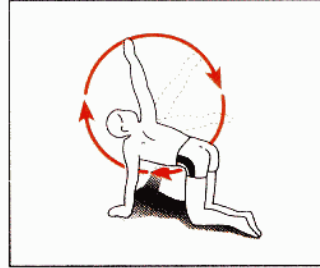
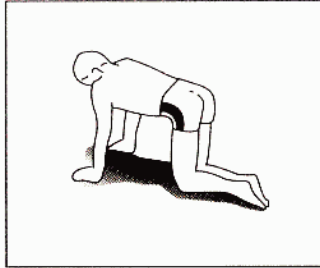
In ginocchio, mani poggiate al suolo, braccia e cosce in posizione verticale, spalle diritte.



Ruotare esternamente il braccio teso e portarlo in posizione verticale, tornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro braccio.

Esercizio 5

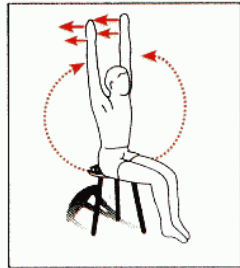
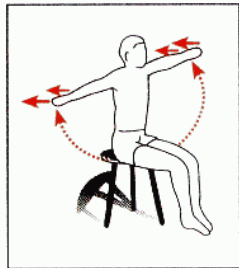
In ginocchio, mani poggiate al suolo, braccia e cosce in posizione verticale, spalle diritte.



Ruotare all'indietro il braccio teso, descrivendo un cerchio, quindi ruotare in senso inverso. Ripetere con l'altro braccio. Lo sguardo deve seguire la mano in modo che la testa effettui una rotazione.

Esercizio 6

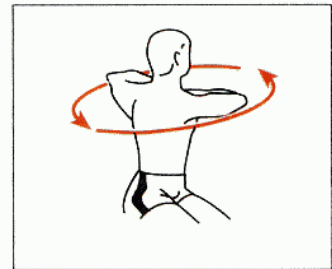
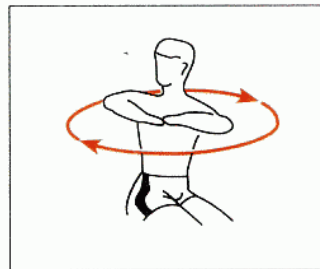
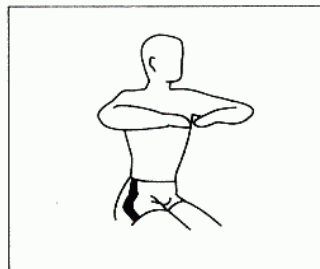
Seduti su uno sgabello, busto eretto, gambe e piedi uniti, braccia distese lungo i fianchi.



Solleverle le braccia tese e portarle in linea con le spalle, spingerle energicamente all'indietro per alcune volte. Eseguire poi con le braccia a 45 gradi e successivamente in posizione verticale.

Esercizio 7

Seduti su uno sgabello, busto eretto, gambe e piedi uniti, braccia piegate all'altezza delle spalle con le dita che si toccano.



Ruotare il busto da un lato e senza staccare le dita, spingere energicamente un gomito indietro, quindi tornare alla posizione di partenza e ripetere dall'altro lato.

Esercizio 8

Seduti su uno sgabello, busto eretto, piedi divaricati a distanza di 50 centimetri, braccia piegate, mani dietro la nuca.



Flettere il tronco lateralmente prima da un lato e poi dall'altro, senza staccare le mani dalla nuca.