

### ESERCIZIO DI INCLINAZIONE PELVICA

Sdraiarsi a terra in posizione supina con le braccia lungo i fianchi.  
Contrarre la muscolatura addominale in modo tale da sentire la zona lombare della schiena ben aderente al pavimento.  
Mantenere la posizione per 5 secondi e ripeterlo per 10 volte.



### ESERCIZIO DELLE GINOCCHIA AL PETTO

Sdraiarsi a terra in posizione supina portando un ginocchio verso il torace aiutandosi con le braccia. Mantenere la posizione per 10 secondi e poi ripeterlo con l'altra gamba. Ripeterlo per 3-5 volte per ogni gamba.



Eeguire lo stesso esercizio piegando entrambe le gambe. Mantenere la posizione per 10 secondi. Ripeterlo per 3-5 volte.



### ESERCIZIO DI ROTAZIONE INFERIORE DEL TRONCO

Sdraiarsi a terra in posizione supina. Ruotare entrambe le ginocchia da un lato e mantenere la posizione per 3-5 secondi.



Poi, contraendo la muscolatura addominale, ruotare le ginocchia dal lato opposto. Ripeterlo 10 volte per ciascun lato.

### ESERCIZIO DI ESTENSIONE BRACCIO E GAMBA OPPOSTI

Sdraiarsi a terra in posizione prona, mettendo una salvietta sotto l'addome, con le braccia distese in avanti. Contraendo la muscolatura addominale sollevare il braccio destro e la gamba sinistra. Mantenere la posizione per 3 secondi.



Poi, ripetere l'esercizio con il braccio sinistro e la gamba destra, sempre per 3 secondi.

Ripeterlo 5-10 volte per ciascun lato, mantenendo la contrazione della muscolatura addominale per l'intera durata dell'esercizio.

### ESERCIZIO PRONO SUI GOMITI

Sdraiarsi a terra in posizione prona ed estendere la schiena appoggiandosi sui gomiti. Poi, una volta comodi, tenere la posizione per 2-5 minuti.



Se la posizione è ben tollerata, si possono estendere le braccia ed eseguire per 10 volte dei piegamenti su di esse.



### ESERCIZIO DI ESTENSIONE DELLA PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA

Sdraiarsi a terra in posizione prona mettendo una salvietta arrotolata a livello delle spine iliache e le braccia lungo i fianchi. Poi, lentamente estendete la schiena contraendo la muscolatura della stessa. Mantenere la posizione per 3 secondi, ripetere 10 volte. Il movimento deve essere lento e graduale.



## ESERCIZIO DI ESTENSIONE BRACCIO E Gamba OPPOSTI

Partendo da una posizione a 4 zampe. Contraendo la muscolatura addominale sollevare il braccio destro e la gamba sinistra. Mantenere la posizione per 3 secondi.



Poi, ripetere l'esercizio con il braccio sinistro e la gamba destra, sempre per 3 secondi. Ripeterlo 5-10 volte per ciascun lato, mantenendo la contrazione della muscolatura addominale per l'intera durata dell'esercizio.

## ESERCIZIO DI SOLLEVAMENTO DELLE GINOCCHIA.

Sdraiarsi a terra in posizione supina con le ginocchia piegate. Contrarre la muscolatura addominale in modo tale da sentire la zona lombare della schiena ben aderente al pavimento. Dopodichè, sollevare il ginocchio destro portandolo verso di sé e staccando il piede da terra.



Poi riabbassare il ginocchio riportando il piede a terra ed eseguire l'esercizio con il ginocchio sinistro.

Ripetere l'esercizio 5 volte per ciascun arto, mantenendo la contrazione della muscolatura addominale per l'intera durata dell'esercizio.

## ESERCIZIO PER IL RINFORZO DELLA MUSCOLATURA ADDOMINALE (CRUNCH)

Sdraiarsi a terra in posizione supina con le ginocchia piegate. Incrociare le braccia sul torace. Dopodichè, sollevare la testa e il collo dal pavimento contraendo la muscolatura addominale, ritornando, poi, alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte per 3 serie.



Per incrementare gli effetti di questo esercizio portare le mani dietro la nuca piegando i gomiti ed eseguire l'esercizio nello stesso modo descritto precedentemente. Ripetere 10 volte per 3 serie.



**Prof. Guido Zarattini**

Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e Traumatologia  
Università degli Studi di Brescia  
Direttore di U.O.C  
di Ortopedia e Traumatologia  
Presidio di Manerbio (BS)  
ASST del Garda (BS)  
Tel. 0309929773

# Esercizi per il benessere della schiena

