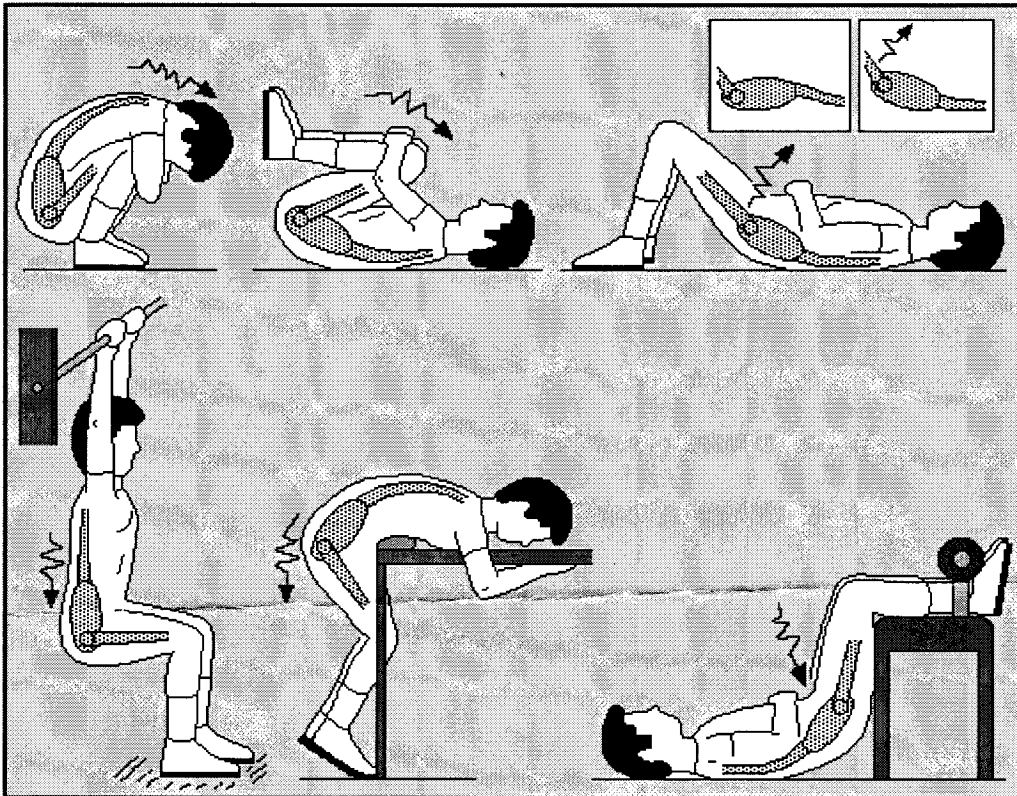


Alcuni esercizi di decompressione discale



La **metodologia** è simile allo stretching:

- 6-8 secondi per andare in allungamento (lentamente);
- circa 60 secondi di mantenimento della posizione di massimo allungamento;
- 6-8 secondi per tornare alla posizione di partenza (lentamente);
- 6-8 serie totali.

Gli esercizi con una posizione del corpo parzialmente sollevata e sostenuta da apposito attrezzo prevedono, ove possibile, un tempo unico di allungamento e decompressione di circa 10 minuti.

Ginnastica per il tratto lombare



Esercizio 1

Posizione supina. Flettere lentamente e completamente un arto inferiore e con l'aiuto delle mani avvicinarlo al petto, dalla posizione raggiunta eseguire una respirazione

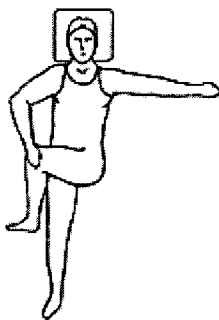
completa. Effettuare alternativamente 10 flessioni dell'arto destro e di quello sinistro.



Esercizio 2

Posizione supina. Flettere un ginocchio portandolo al petto con l'aiuto della mano controlaterale. Contemporaneamente allungare il braccio omolaterale verso l'alto. Ripetere

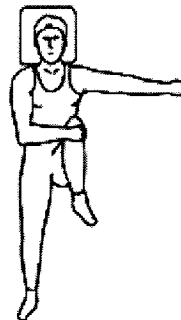
alternativamente l'esercizio 15 volte a sinistra e a destra.

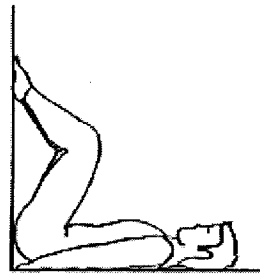
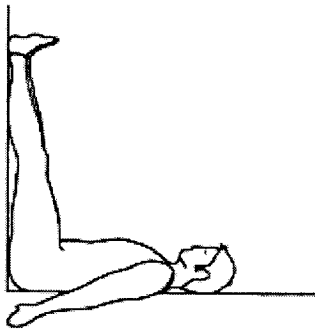


Esercizio 3

Posizione supina, flettere un ginocchio con l'aiuto della mano controlaterale. Portare lentamente l'arto inferiore flesso dalla parte opposta mantenendo l'appoggio delle

spalle a terra. Eseguire 5/6 rotazioni ambo i lati.





Esercizio 7

Avvicinarsi alla parete, posizione supina con arti inferiori piegati e piedi in appoggio alla parete. Allungare lentamente gli arti inferiori e mantenere la posizione

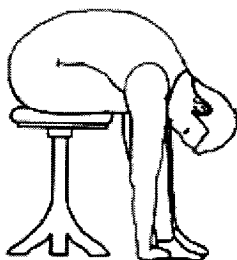
eseguendo 5/6 respirazioni complete. Ripetere l'esercizio per 5/6 volte.



Esercizio 8

Posizione supina, flettere lentamente e completamente gli arti inferiori e con l'aiuto delle mani avvicinarli al petto. Eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi distendendo gli arti

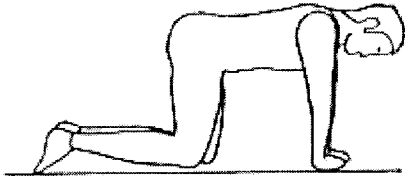
inferiori e portando le braccia ben distese sul prolungamento del busto. Eseguire 3 respirazioni complete. Ripetere l'esercizio per 3/4 volte



Esercizio 9

Posizione seduta. Piegarsi lentamente in avanti fino a toccare terra con le mani, eseguire 3 respirazioni complete. Tornare lentamente nella posizione di partenza.. Ripetere l'esercizio per 6/7

volte.



allungamento per 3 respirazioni complete.

Esercizio 4

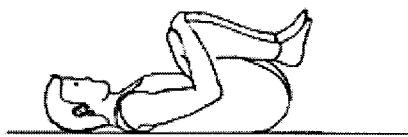
Posizione quadrupedica. Indietreggiando un pò con il sedere allungare completamente la colonna e le braccia sul prolungamento della stessa. Mantenere la posizione di



l'appoggio dell'addome a terra sollevare la parte alta del busto ed eseguire 3 respirazioni complete.

Esercizio 5

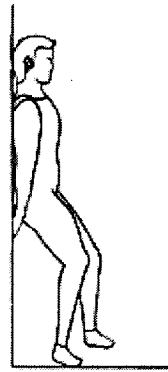
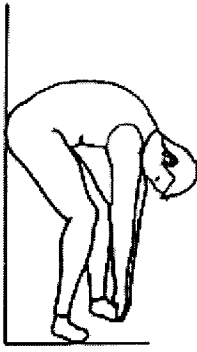
Posizione quadrupedica. Portarsi nel massimo accovacciamento ed eseguire 3 respirazioni complete. Allungarsi in avanti, appoggiare i gomiti a terra, mantenendo



appoggiata a terra. Eseguire l'esercizio per 20/25 volte.

Esercizio 6

Posizione supina con gli arti inferiori piegati. Flettere lentamente le ginocchia mantenendo la colonna ben



Esercizio 10

Posizione eretta, schiena e nuca in appoggio alla parete, arti inferiori piegati. Piedi distanziati tra loro di 15/20 cm, altrettanta sarà la distanza dei piedi dalla parete. Piegare lentamente la colonna in avanti fino a toccare terra

con le mani. Eseguire tre respirazioni complete e ritornare lentamente nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5/6 volte.