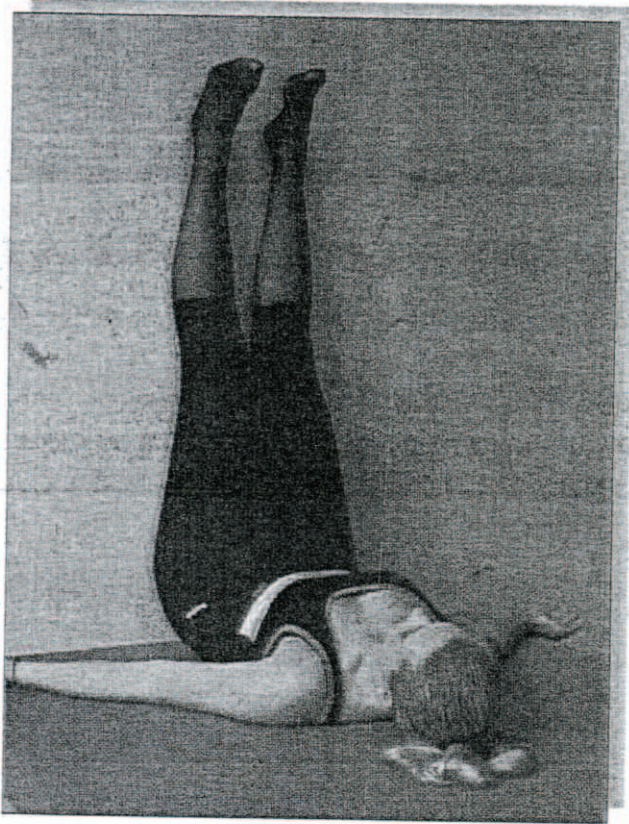
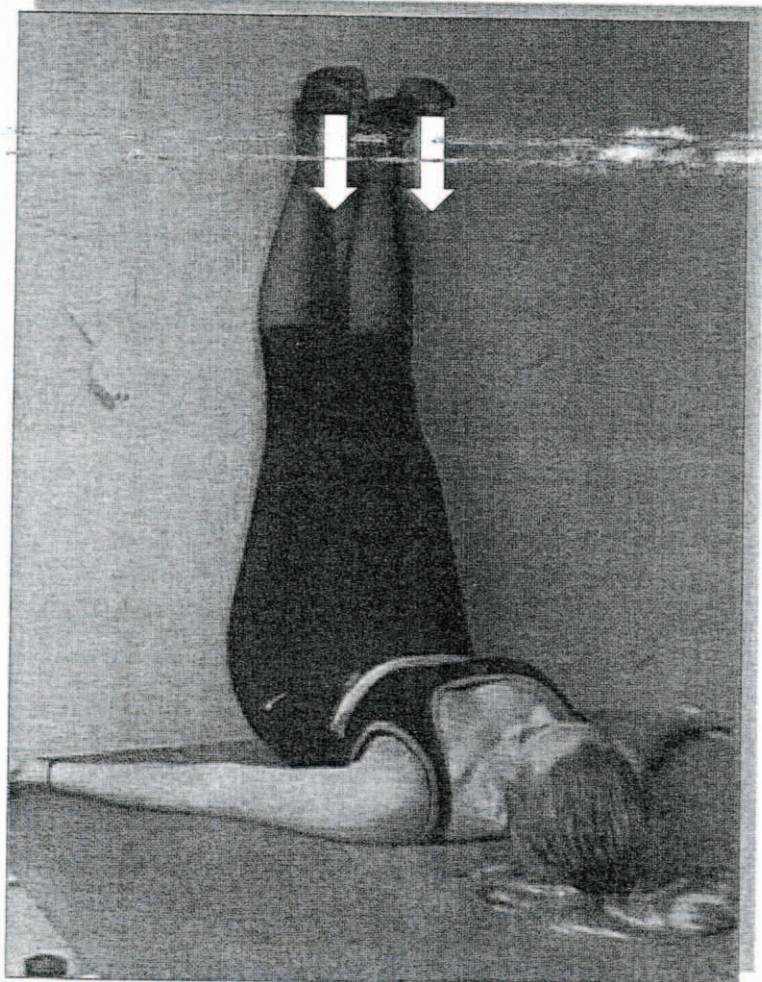


## Esercizio n° 12



Sdraiati sul dorso distendete le gambe alla parete e il sacro al suolo, i talloni sono appoggiati al muro, prendete aria e mentre soffiate tirate verso il basso entrambe le punte dei piedi verso di voi.

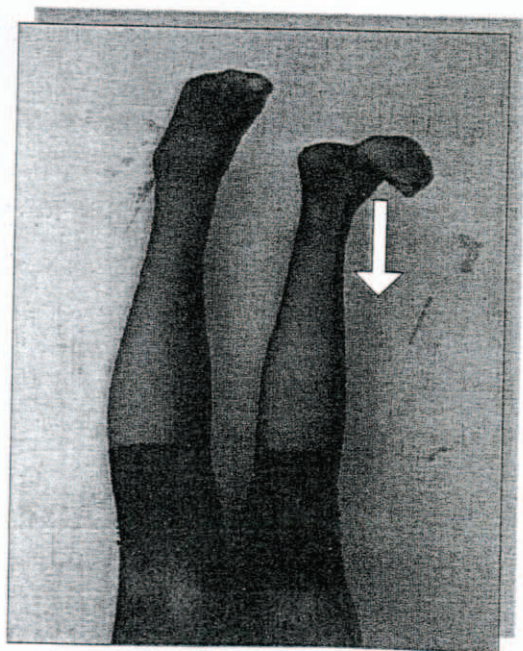
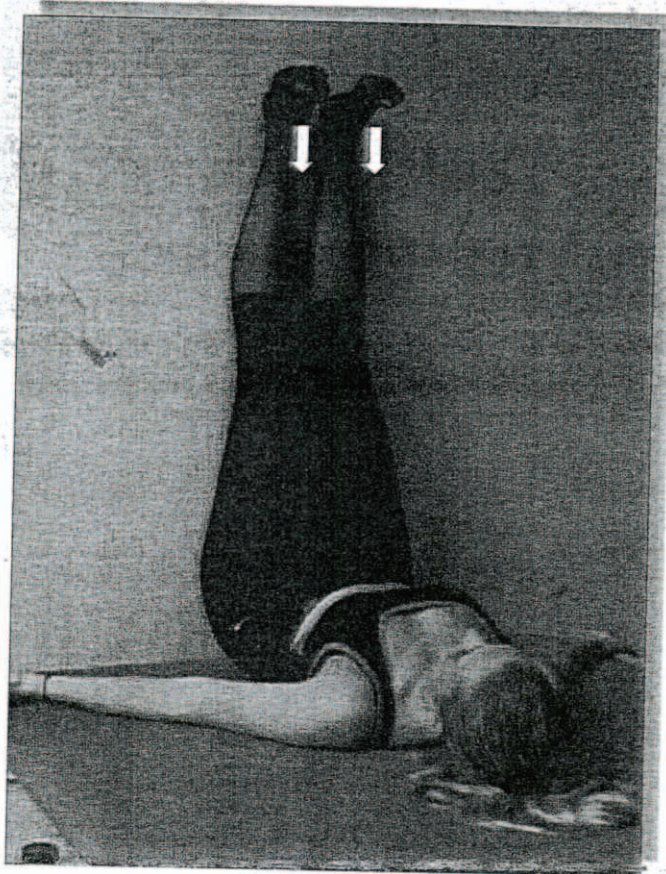




## Esercizio n° 13

Distesi sul dorso e il sacro al suolo, mantenete le gambe leggermente allungate e appoggiate al muro, soffiare l'aria e tirate la punta di un piede verso il basso, staccando leggermente la gamba dalla parete.

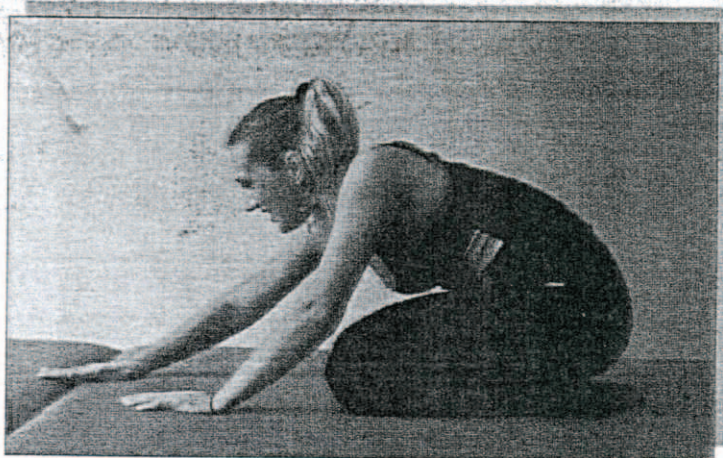
L'esercizio si ripete con l'altro piede.



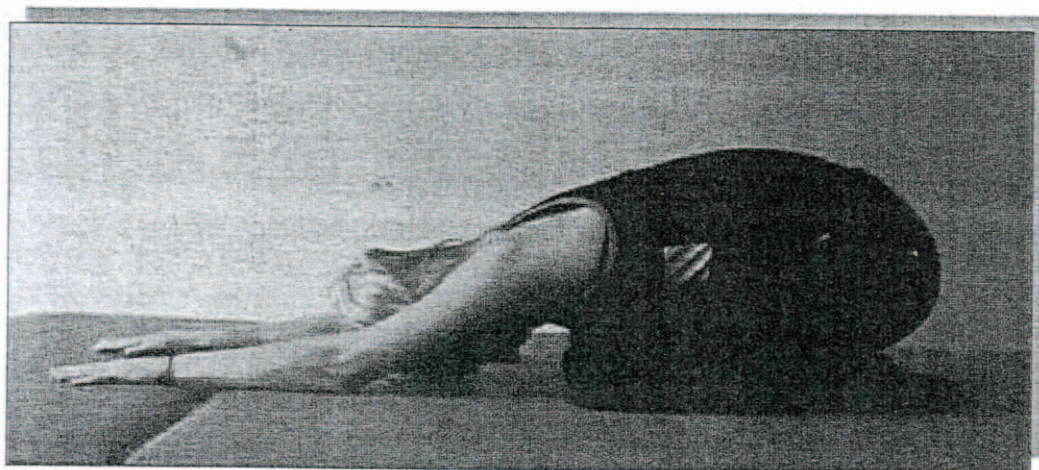


## Esercizio n° 14

Siete inginocchiati e seduti sui talloni, i piedi uniti e le ginocchia leggermente aperte, Inspirate e soffiate lentamente l'aria allungando in avanti il tronco



Contemporaneamente spostate alternativamente le mani in avanti allungandovi finché riuscite senza staccare i glutei dai talloni. Ritornate indietro lentamente nella posizione di partenza.



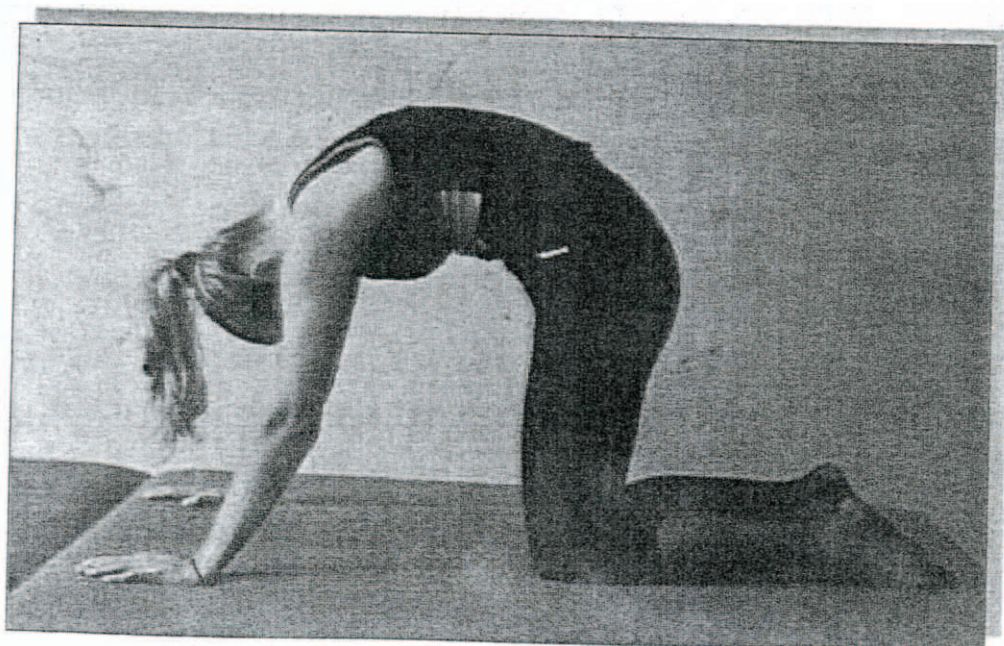
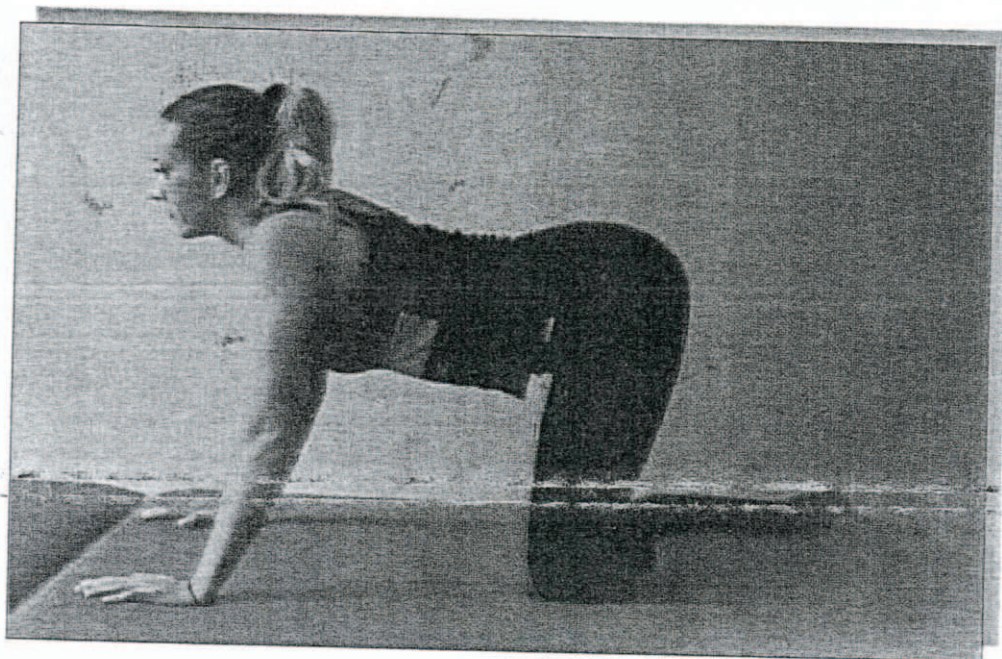
Questo esercizio può non essere eseguito soprattutto se esistono problemi a mantenere la posizione sulle ginocchia e sulle anche.



## Esercizio n° 15

La posizione quadrupedica consiste nell'appoggio sulle mani e sulle ginocchia a circa 90°.

Mantenendo la schiena allineata, prendete aria tenendo lo sguardo in avanti e soffiare, portando la testa fra le braccia contraendo la pancia sino ad inarcare leggermente la schiena verso l'alto.





## Esercizio n° 16



Gli esercizi da seduto richiedono una maggiore attenzione sia per la posizione che non è certamente la più idonea sia per l'esecuzione della respirazione. Bisogna sedersi appoggiando le spalle contro il muro, le ginocchia sono piegate e divaricate, i glutei e la colonna vertebrale e soprattutto il tratto lombare

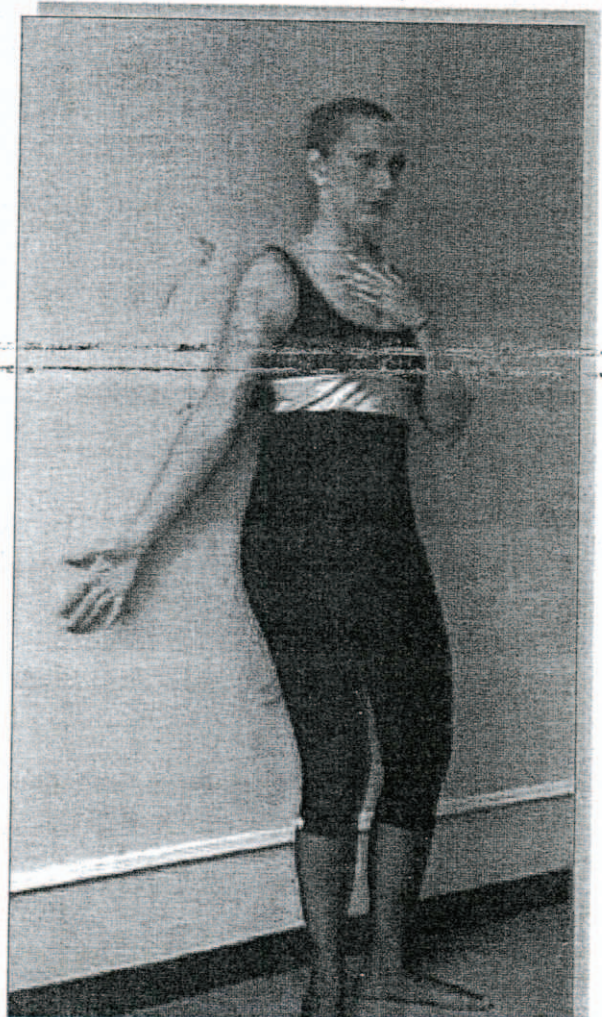
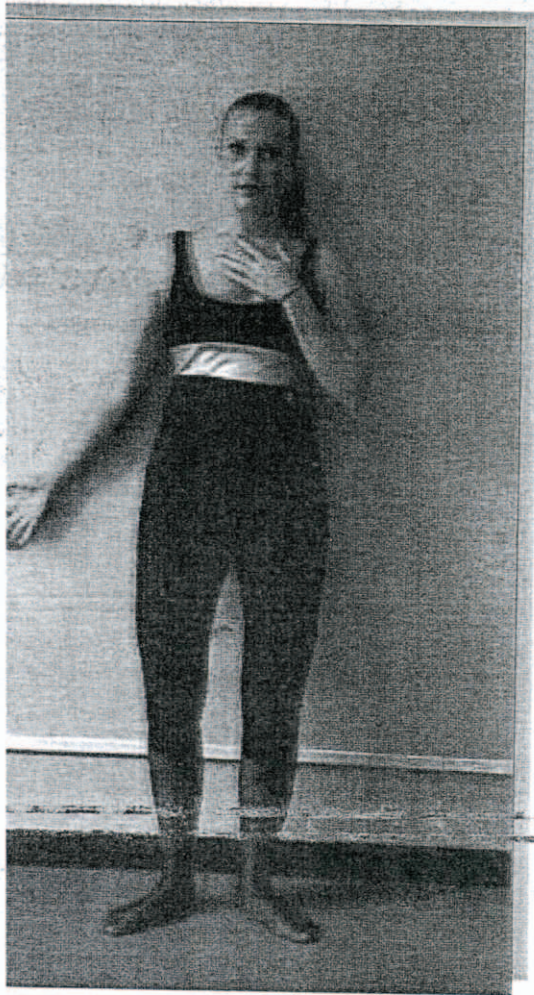
sono completamente aderenti alla parete.

Durante l'espirazione, dovete avvertire un maggiore appoggio della colonna alla parete e quindi soffiare profondamente controllando la discesa della parte alta del torace. E' necessario che gli esercizi in posizione seduta vadano eseguiti solo quando sono stati svolti tutti gli altri a tappeto ed inoltre questa posizione deve essere possibilmente controllata davanti ad uno specchio favorendo una sensazione (percezione) migliore della schiena e quindi una migliore postura.



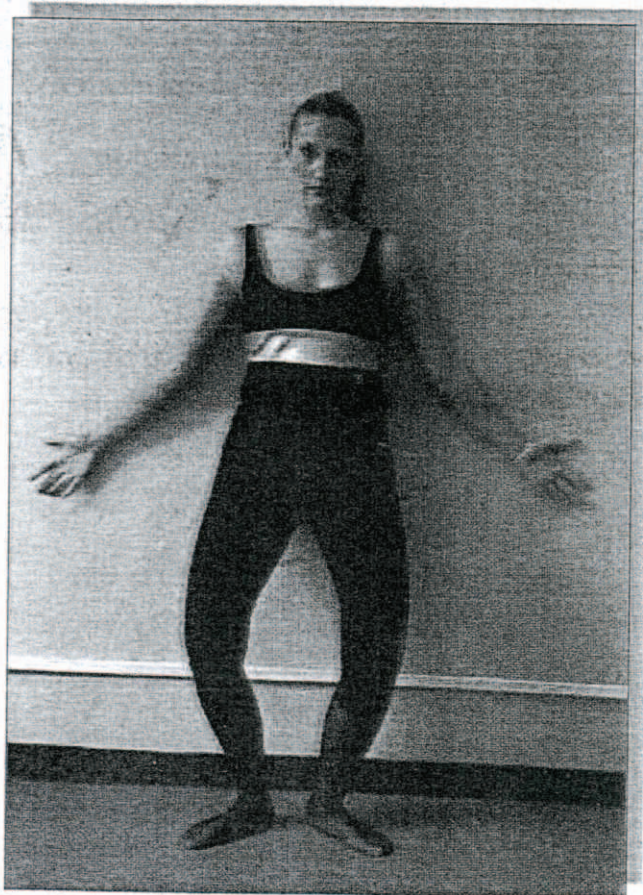
## Esercizio n° 17

esercizi in piedi sono eseguiti con il dorso appoggiato al muro e i piedi leggermente discosti dalla parete, dopo una inspirazione lenta soffiate profondamente, accompagnando la mano la discesa della parte alta del torace.

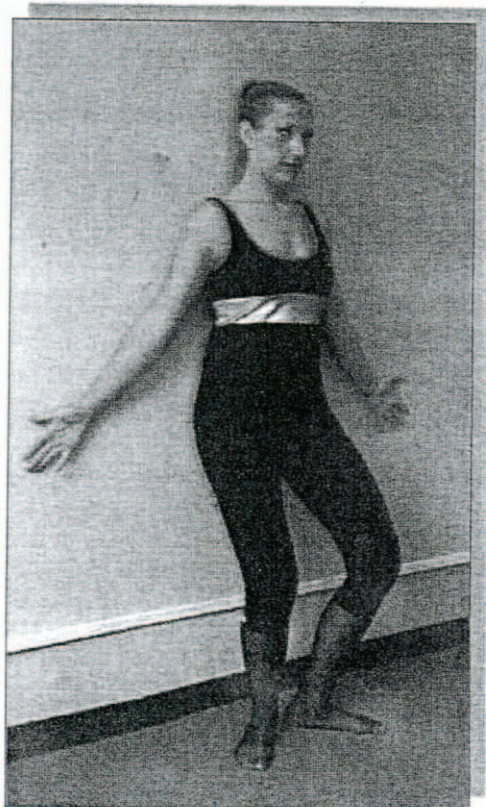




## Esercizio n° 18



In piedi appoggiate il dorso al muro, le braccia a circa  $45^\circ$  (leggermente staccate dal corpo) sono aderenti alla parete, i gomiti sono tesi e palmo delle mani in avanti. Le ginocchia sono ruotate verso l'esterno, inspirate e poi soffiando più profondamente, piegate leggermente le ginocchia facendo oscillare il bacino indietro per far aderire la regione lombare al muro.





## Conclusioni

Tutti gli esercizi descritti sono indicati per la prevenzione e talvolta per la cura del dolore lombare; eseguiti in modo costante possono dare nel tempo ottimi risultati controllando sempre le posture e gli eventuali atteggiamenti viziati che vanno corretti attraverso una modificazione del comportamento come è stato descritto nella prima parte dell'opuscolo.

Una postura corretta e dinamica ha un'influenza favorevole sull'attenuazione dei dolori e quindi sul miglioramento della qualità della vita dell'individuo.

Auguriamo a tutti buon lavoro.