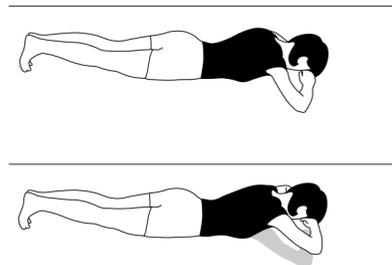


# Esercizi per la parte superiore della schiena

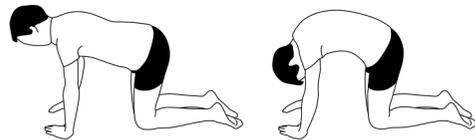
## Parte superiore della schiena

8 persone su 10 soffrono di mal di schiena. Gli esercizi di oggi servono in particolare a sostenere la parte superiore della schiena.



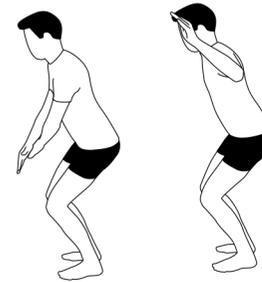
*Posizione di partenza:* proni, con i talloni uniti, i piedi a martello in modo che le ginocchia tese non aderiscano al pavimento, il bacino a terra e le mani sotto la fronte.

*Esecuzione:* sollevare di 4–5 cm il busto da terra e tornare in posizione. La fronte rimane appoggiata alle mani. Ripetere 8–10 volte.



*Posizione di partenza:* a quattro zampe, con le ginocchia divaricate quanto la larghezza delle anche, le mani perpendicolari alle spalle e le punte delle dita leggermente rivolte verso l'interno, la testa in linea con la colonna vertebrale.

*Esecuzione:* inspirando, inarcare tutta la colonna vertebrale; espirare e tornare alla posizione di partenza. Ripetere 3–5 volte. Non adatto a chi soffre di osteoporosi.



*Posizione di partenza:* in piedi, con le ginocchia leggermente flesse, i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento. Il busto è piegato in avanti, ma non incurvato.

*Esecuzione:* incrociare le braccia tese davanti al corpo, quindi sollevarle a U, mantenendo il capo allineato alla colonna vertebrale. Ripetere 8–10 volte.



*Posizione di partenza:* seduti su uno sgabello, con i piedi divaricati quanto la larghezza delle anche e ben appoggiati sul pavimento.

*Esecuzione:* piegare lentamente il busto in avanti; afferrare lateralmente le caviglie con le mani e aumentare ulteriormente la trazione. Mantenere la posizione per 2–3 respiri.