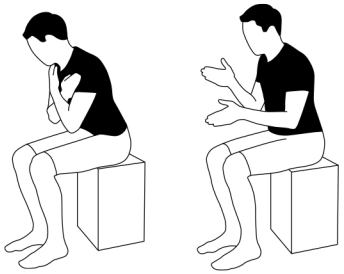
Esercizi per la parte inferiore della schiena

Parte inferiore della schiena

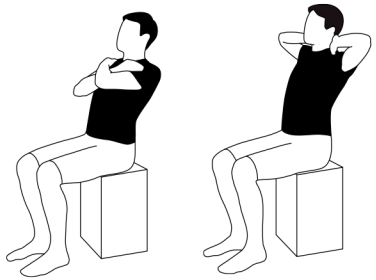
Gli esercizi di oggi sono dedicati alla parte inferiore della schiena.
I primi due servono a irrobustire i muscoli addominali e dorsali, il terzo ad allungare i muscoli dorsali inferiori e ad alleviare il dolore.



Posizione di partenza: incrociate le braccia appoggiando le mani sulle clavicole.

Esecuzione: spostate il busto eretto in avanti e all'indietro senza incurvare mai la schiena.

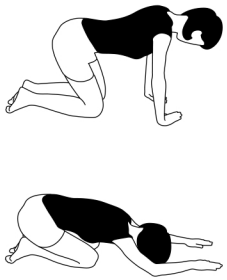
Per una maggiore efficacia: inclinate il busto in avanti tenendo la schiena diritta ed eseguite piccoli «movimenti di sforbiciata» con le braccia leggermente piegate. Ripetete l'esercizio 10–20 volte.



Posizione di partenza: incrociate le braccia appoggiando le mani sulle clavicole.

Esecuzione: spostate il busto all'indietro con la schiena diritta finché non sentite i muscoli addominali che si tendono. Mantenete per un momento la posizione, quindi tornate lentamente in avanti.

Per una maggiore efficacia: incrociate le braccia dietro la nuca. Ripetete l'esercizio 10–20 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: raddrizzare le mani, spingere i glutei verso i talloni e appoggiare il capo a terra, in modo che resti allineato alla colonna vertebrale. Mantenere la posizione per 2–3 respiri.