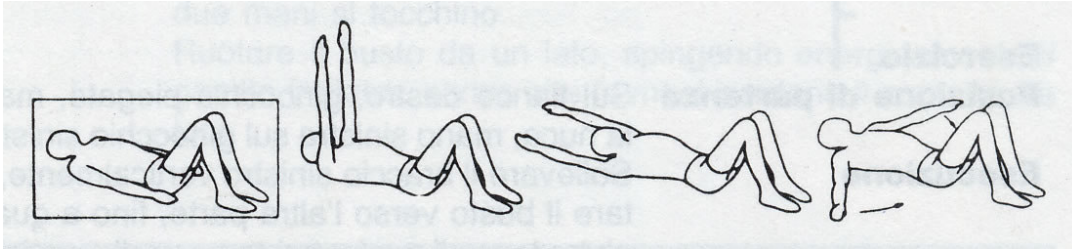


COLONNA VERTEBRALE TORACICA

Obiettivo: rendere più elastico il tratto toracico della colonna vertebrale e correggere la sua statica difettosa, rafforzare i muscoli estensori della spalla e la muscolatura della scapola, stendere i muscoli pettorali.

Esecuzione: se possibile, compiere gli esercizi su una superficie dura..

Precauzione: consultate il vostro medico prima di affrontare gli esercizi descritti.



Esercizio 1

Posizione di partenza: sdraiati, ginocchia piegate, braccia vicine al corpo.

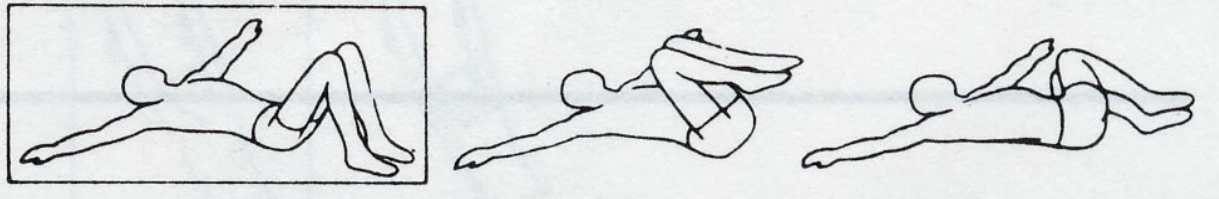
Esecuzione: Inspirando, tendere le braccia fino a dietro la testa, poi tornare alla posizione di partenza, riportando le braccia sui fianchi ed espirare. Dopo diverse sedute, effettuando lo stesso esercizio, con un peso da 0,5 – 1 Kg in ciascuna mano.



Esercizio 2

Posizione di partenza: sdraiati, ginocchia piegate, mani dietro la nuca.

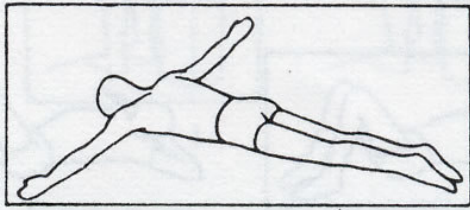
Esecuzione: inspirando, spingere i gomiti contro il suolo, poi rilasciare la pressione, espirando



Esercizio 3

Posizione di partenza: sdraiati, ginocchia piegate, braccia tese di lato all'altezza delle spalle..

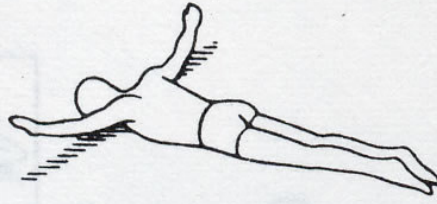
Esecuzione: avvicinare le ginocchia al petto, poi spostarle di lato con il braccio teso il più possibile e avvicinarle di nuovo al petto, poi eseguire lo stesso movimento dall'altro lato.



Esercizio 4

Posizione di partenza: sul fianco destro, ginocchia piegate, mano destra dietro la nuca, mano sinistra sul ginocchio sinistro, spalla diritta

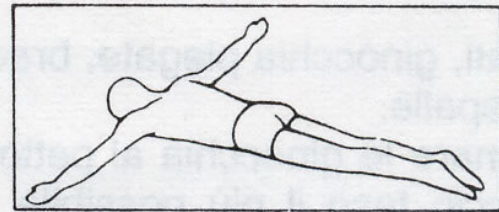
Esecuzione: sollevare il braccio sinistro verticalmente, inspirando; ruotare il busto verso l'altra parte, fino a quando la mano sinistra tocca il suolo; poi tornare alla posizione di partenza, espirando. Ripetere lo stesso esercizio sul fianco sinistro.



Esercizio 5

Posizione di partenza: con la faccia in giù, braccia tese di lato, all'altezza delle spalle, fronte al suolo (se la spalla è curva o la lordosi lombare è molto marcata, mettere un cuscinetto sotto la pancia).

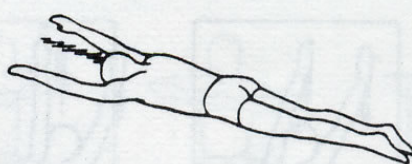
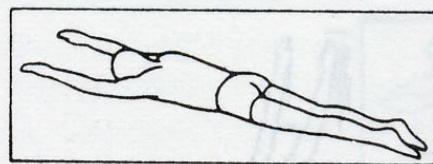
Esecuzione: sollevare le braccia estendendole (senza muovere la testa).



Esercizio 6

Posizione di partenza: con la faccia in giù, braccia tese di lato, all'altezza delle spalle, fronte al suolo (se la spalla è curva o la lordosi lombare è molto marcata, mettere un cuscinetto sotto la pancia).

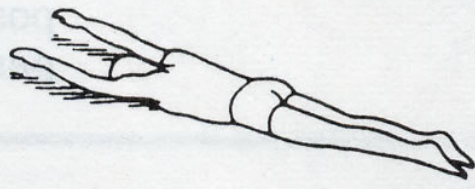
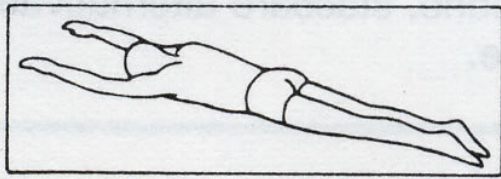
Esecuzione: sollevare la testa, e braccia e la parte alta del busto.



Esercizio 7

Posizione di partenza: a faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.

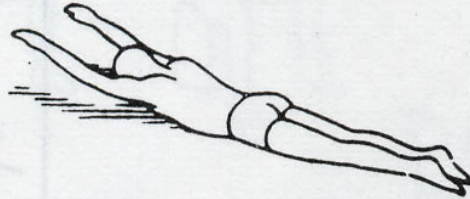
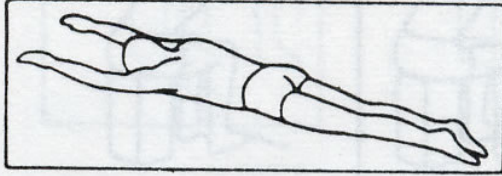
Esecuzione: sollevare alternativamente le braccia, senza muovere la testa.



Esercizio 8

Posizione di partenza: a faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.

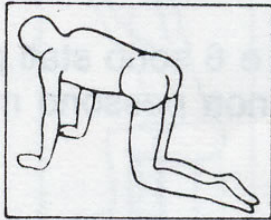
Esecuzione: sollevare le braccia contemporaneamente, senza muovere la testa



Esercizio 9

Posizione di partenza: a faccia in giù, braccia tese in avanti, fronte al suolo.

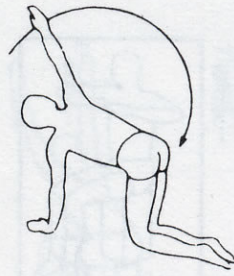
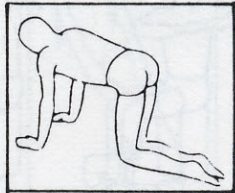
Esecuzione: sollevare leggermente le braccia, la testa e la parte alta del busto.



Esercizio 10

Posizione di partenza: carponi, spalle diritte, cosce e braccia in posizione verticale.

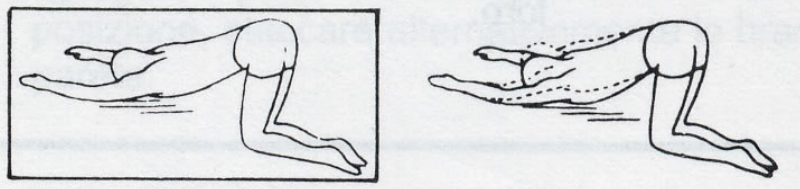
Esecuzione: sollevare il braccio destro da un lato tenendolo teso, fino in posizione verticale, sopra la testa, poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere lo stesso esercizio con l'altro braccio.



Esercizio 11

Posizione di partenza: carponi.

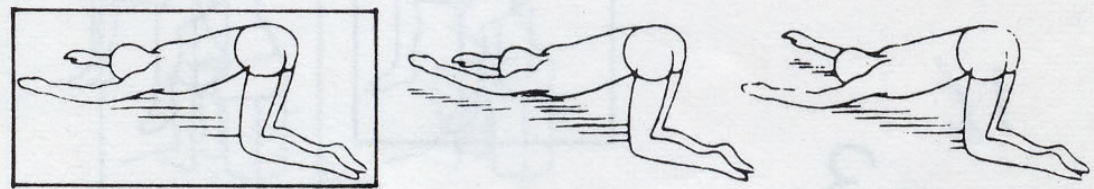
Esecuzione: sollevare il braccio tenendolo teso, descrivere un cerchio dall'avanti all'indietro (seguendo la mano con lo sguardo), poi ruotare in senso inverso. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.



Esercizio 12

Posizione di partenza: posizione di scivolamento, cosce in posizione verticale, braccia tese e prolungamento del corpo.

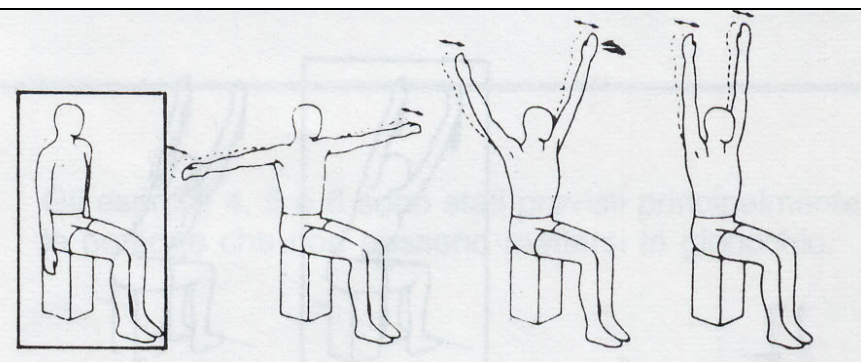
Esecuzione: bilanciare il busto verticalmente fra le braccia (come per toccare il suolo col petto) diverse volte, mettersi in ginocchio per qualche secondo, poi ricominciare da capo.



Esercizio 13

Posizione di partenza: posizione di scivolamento, cosce verticali, braccia tese a prolungamento del corpo.

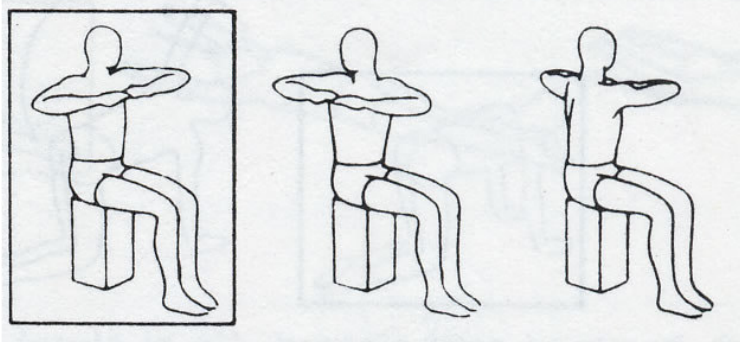
Esecuzione: sollevare alternativamente le braccia, senza muovere il busto.



Esercizio 14

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello con le gambe verticali, piedi diritti rivolti in avanti, schiena diritta.

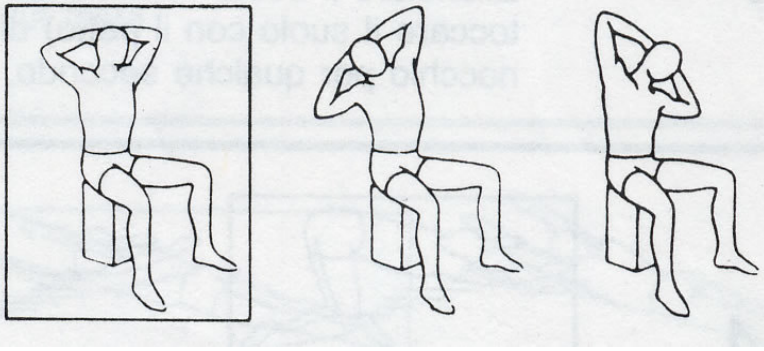
Esecuzione: sollevare le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, spostare energicamente le braccia tese indietro per tre volte consecutive; ripetere la stessa manovra con le braccia a 45° sulla testa, poi in posizione verticale.



Esercizio 15

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello, braccia sollevate di lato all'altezza delle spalle, gomiti piegati in modo che le dita delle due mani si tocchino

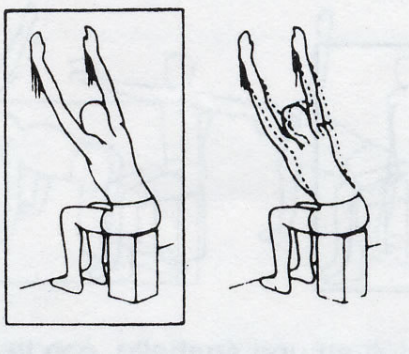
Esecuzione: ruotare il busto da un lato spingendo energicamente il gomito indietro, senza che le mani perdano il contatto tra loro.



Esercizio 16

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello mani unite dietro la testa, piedi a distanza di 50 cm.

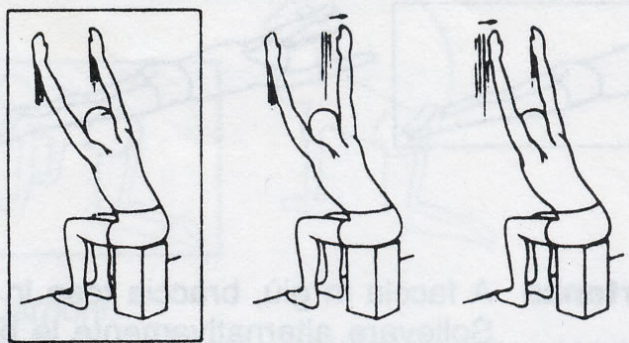
Esecuzione: inclinare il busto a destra e poi a sinistra



Esercizio 17

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello faccia verso la parete, piedi contro il muro, braccia tese sulla testa e prolungamento del corpo, mani appoggiate contro la parete.

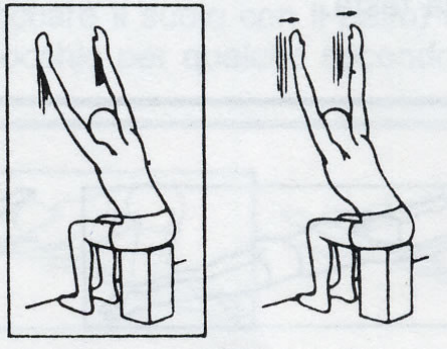
Esecuzione: effettuare piccole oscillazioni con il busto (cercando di toccare il muro con il petto).



Esercizio 18

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello davanti a una parete, braccia tese sulla testa, mani appoggiate alla parete.

Esecuzione: spingere il petto in avanti, poi, tenendo sempre la stessa posizione, staccare alternativamente le braccia tese dalla parete.



Esercizio 19

Posizione di partenza: seduti su uno sgabello davanti a una parete, braccia tese sulla testa, mani appoggiate alla parete.

Esecuzione: spingere il petto in avanti, poi, tenendo sempre la stessa posizione, staccare contemporaneamente la braccia dalla parete tenendole tese.



<http://www.champagnat.it>