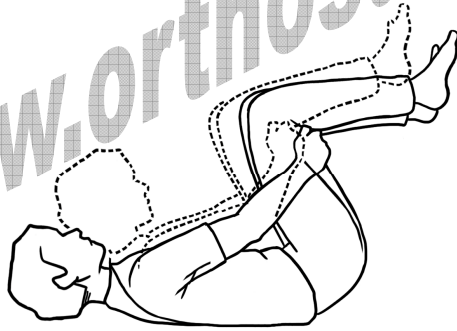


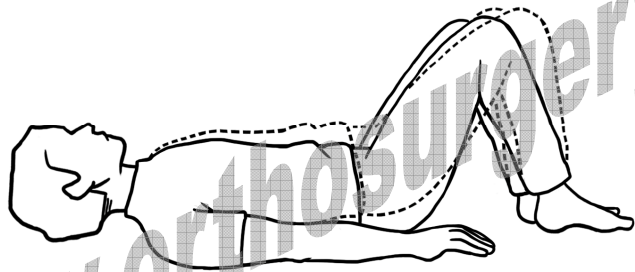
ESERCIZIO 6

Sdraiati afferrando le gambe, avvicinare le ginocchia al mento.



ESERCIZIO 7

Sdraiati, sollevare il bacino dal pavimento facendo forza sulle ginocchia.



WWW.ORTHOSURGERY.IT

DOTT. BERTAIOLA FABIO

Specialista Ortopedia e Traumatologia

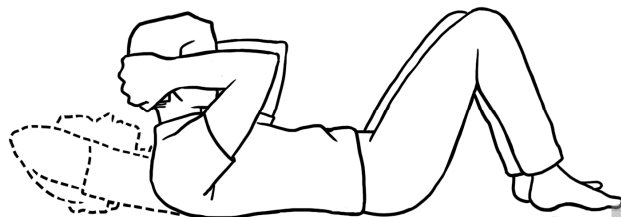
www.orthosurgery.it



ESERCIZI DI RIATTIVAZIONE MOTORIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

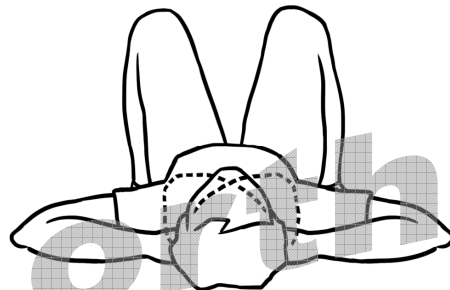
ESERCIZIO 1

Sdraiati a ginocchia flesse, con le mani incrociate dietro la testa portare il mento verso il torace.



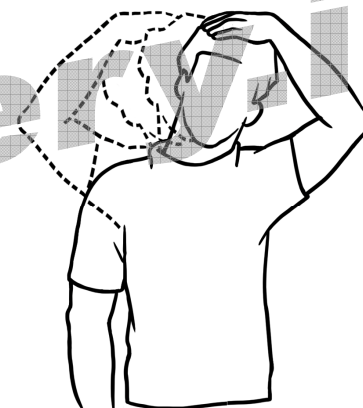
ESERCIZIO 2

Sdraiati a ginocchia flesse e leggermente divaricate con le mani incrociate dietro la nuca, ruotare la testa a destra e a sinistra e contemporaneamente flettere in avanti il collo.



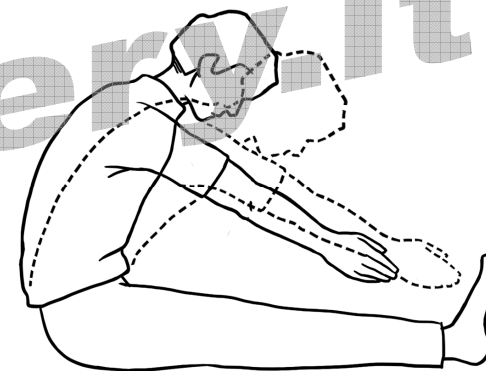
ESERCIZIO 3

Inclinare la testa a destra e a sinistra. Durante il movimento aiutarsi con una mano sulla testa.



ESERCIZIO 4

Seduti con le mani protese verso i piedi, piegarsi in avanti e poi tornare in posizione iniziale.



ESERCIZIO 5

Seduti con le ginocchia flesse, abbracciando le gambe, dondolare all'indietro e tornare in posizione iniziale.

