

## Salviamo la nostra schiena

Dopo che avete passato un'ora da un professionista (fisioterapista, osteopata, chiropratico) bisogna far si che il lavoro fatto non venga vanificato dai soliti comuni errori di postura che vi costringeranno a continue visite e soldi da spendere....Avere un trainer esperto che vi insegni a superare le difficoltà ,esercizi personalizzati e posture vi risolveranno i problemi per sempre.

### Come alzarsi correttamente dal letto



Partenza: posizione supina ,gambe piegate. () 1° girarsi su un lato ( es. sinistro)e portare la mano destra davanti al petto, tenendo le gambe piegate. () 2° facendo forza sul braccio destro, e poi anche con il sinistro li spingo verso l'alto distendendoli, nel frattempo porto le gambe piegate fuori dal letto

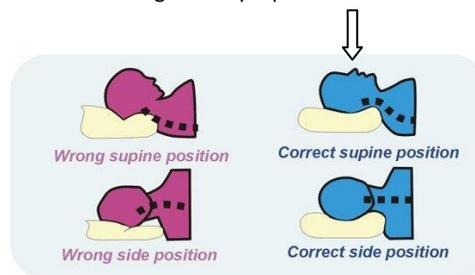
### Così mai e poi mai.....

dopo ripetute volte che vi alzate in questo modo vi siete giocati la schiena

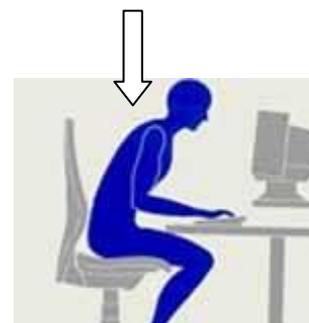
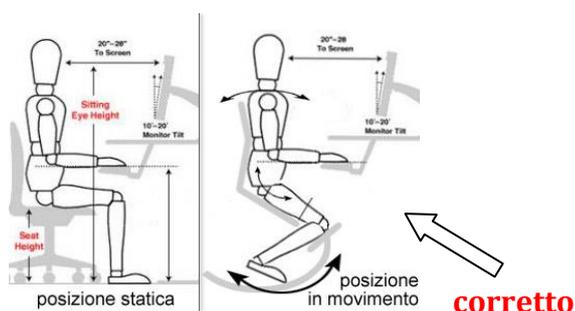


### La cervicale.....

l'altezza cuscino deve permettervi di avere gli occhi perpendicolari al soffitto



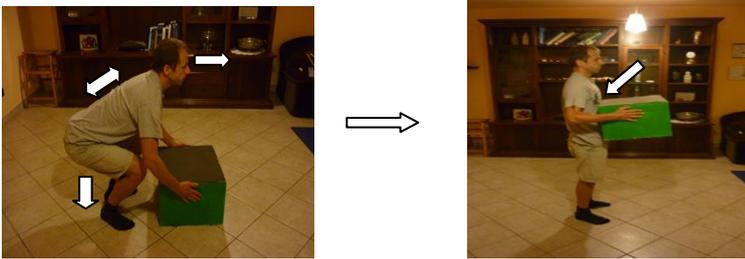
**La posizione seduta.....**Per il numero di ore che stiamo seduti, la ricerca della posizione corretta è fondamentale per evitare problemi alla nostra colonna vertebrale che a lungo andare si cifotizza (diventiamo gobbi )e scarica più peso sul lombare. Sottolineo che gli avambracci devono stare appoggiati sul tavolo ,questo consente di scaricare peso dalla lombare e soprattutto salva anche la spalla . Il semplice movimento del mouse per ore può infiammare la borsa subacromiale...**Così mai e poi mai**



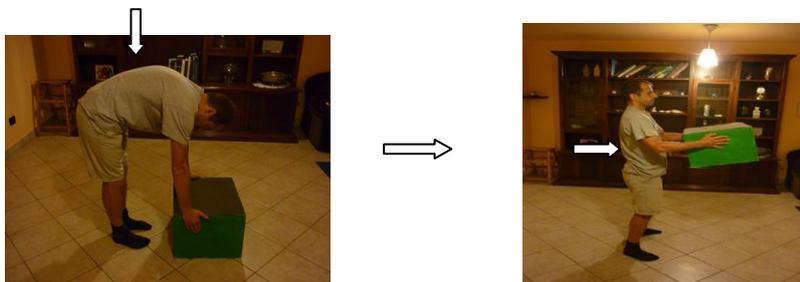
### Contatti:

Ivan Lorello tel 328-8232479, email: [ivan@obiettivobenessere.net](mailto:ivan@obiettivobenessere.net)

**Come sollevare i pesi correttamente e spostarli.....**Abbassatevi piegando le gambe, guardare avanti e raddrizzare la schiena, così il peso è ben distribuito. 1( ) per portarlo bisogna appoggiare il peso sull'addome in modo tale da distribuire il peso su tutto il corpo e la colonna vertebrale rimane più corretta possibile



**così mai e poi mai.....**questi movimenti sono totalmente da dimenticare, la colonna qui è esposta a traumi importanti e l'ernia del disco dopo alcuni movimenti ripetuti è molto probabile. 1( ) il peso se portato lontano dal corpo porta ad una iperestensione della colonna vertebrale



**Come spostare un oggetto da un lato all'altro...**Anche se può sembrare superfluo, questo movimento l'ho inserito perché a livello traumatico per le vertebre è ancora peggiore dei precedenti perché oltre alla forza di compressione sui dischi interviene una componente di taglio trasversale. Bisogna ruotare con tutto il corpo e non solo con il busto



**Portare un oggetto in alto.....**Questo è un po' più complicato da comprendere ,perché lo si fa capisce bene dopo aver imparato le tecniche di stabilizzazione bacino e controllo della colonna vertebrale. Quando si solleva un oggetto non bisogna inarcarsi in avanti ma mantenere la postura corretta e sollevarsi



**Contatti:**

Ivan Lorello **tel** 328-8232479, **email:** [ivan@certifiedtrainer.it](mailto:ivan@certifiedtrainer.it) ,