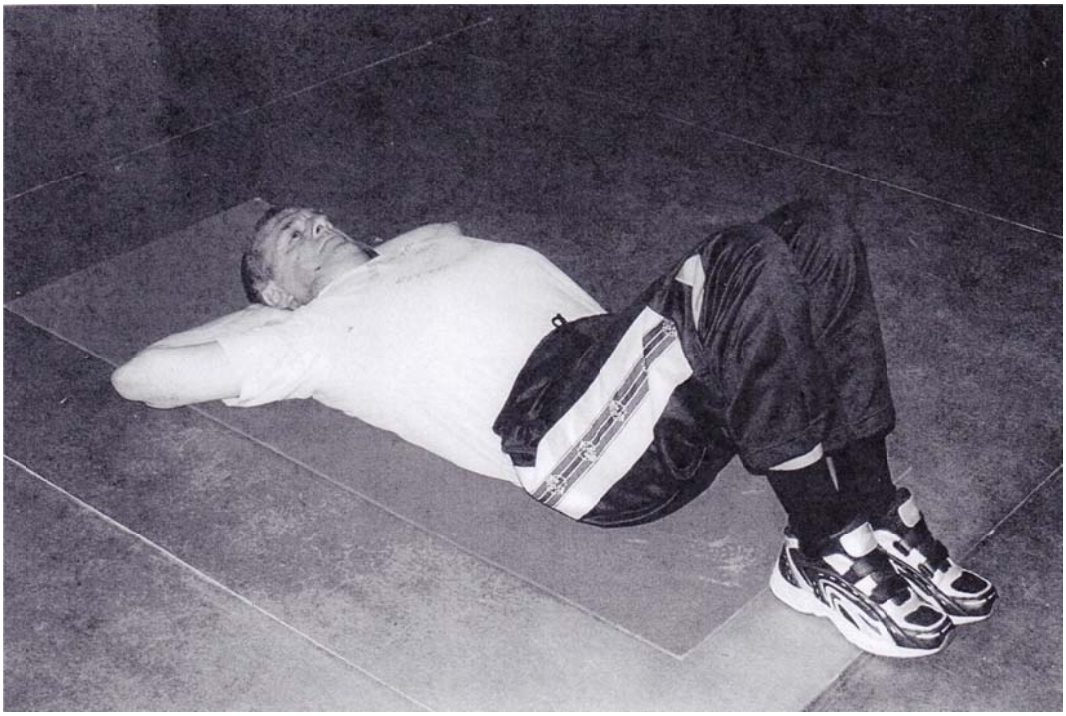
Esercizi di allungamento muscolare e mobilizzazione articolare

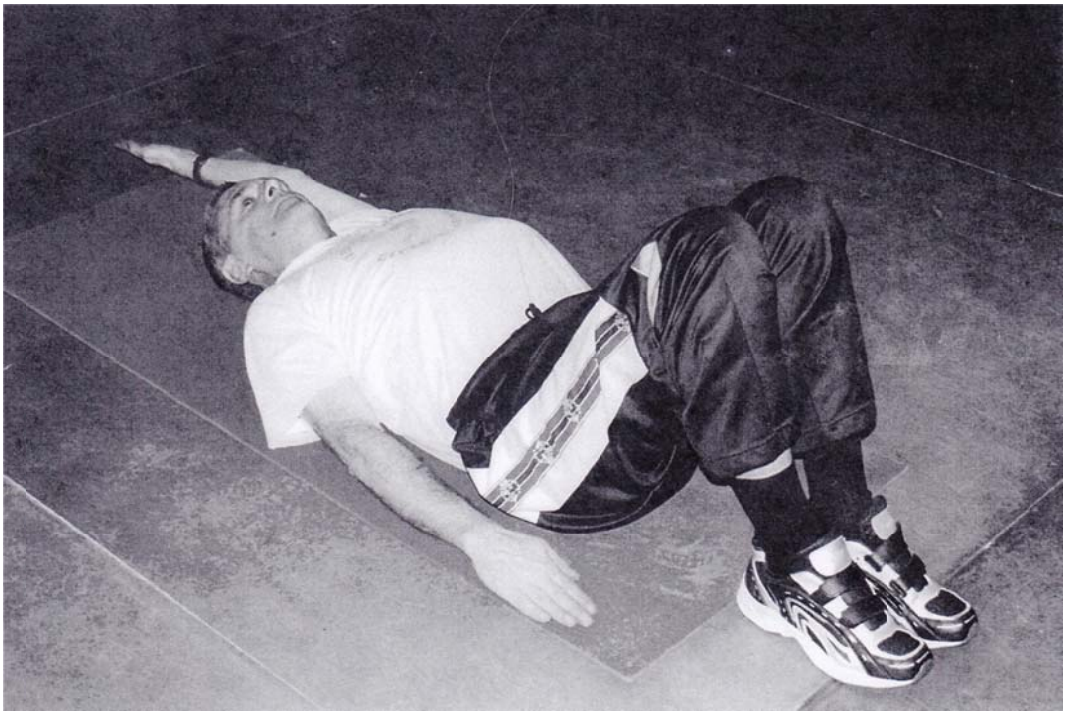
Prof Augusto Valle

Note dalla conferenza del Prof. Valle su "Problematiche cervicali e lombari causate dall'attività sportiva in bici" tenuta alla riunione della FreeBike Venaria Reale ASD del 6 Ottobre 2016. In una concisa ma esauriente presentazione di mezz'ora sono state illustrate le cause, le sintomatologie e i rimedi ai suddetti problemi articolari. La conferenza è stata integrata dalla dimostrazione pratica di alcuni esercizi mirati a mantenere sempre elastico il rachide e a mantenere gli spazi articolari.

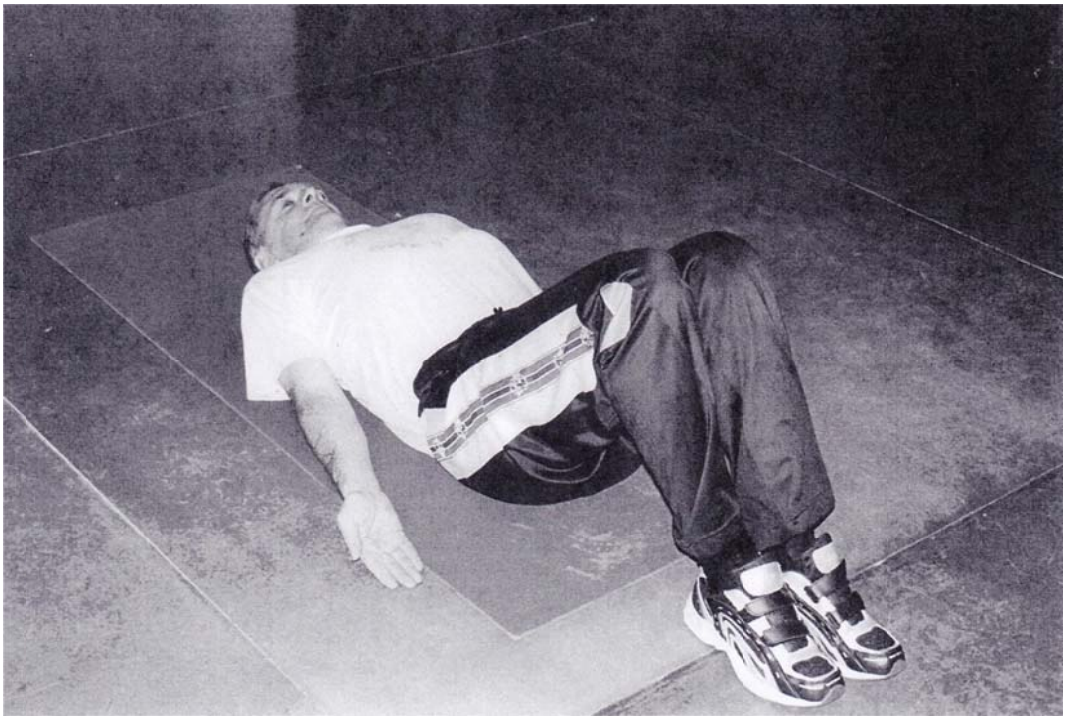
L'esecuzione degli esercizi illustrati è raccomandata sia prima che dopo le uscite in bici. Gli esercizi non devono essere eseguiti necessariamente nell'ordine di presentazione.



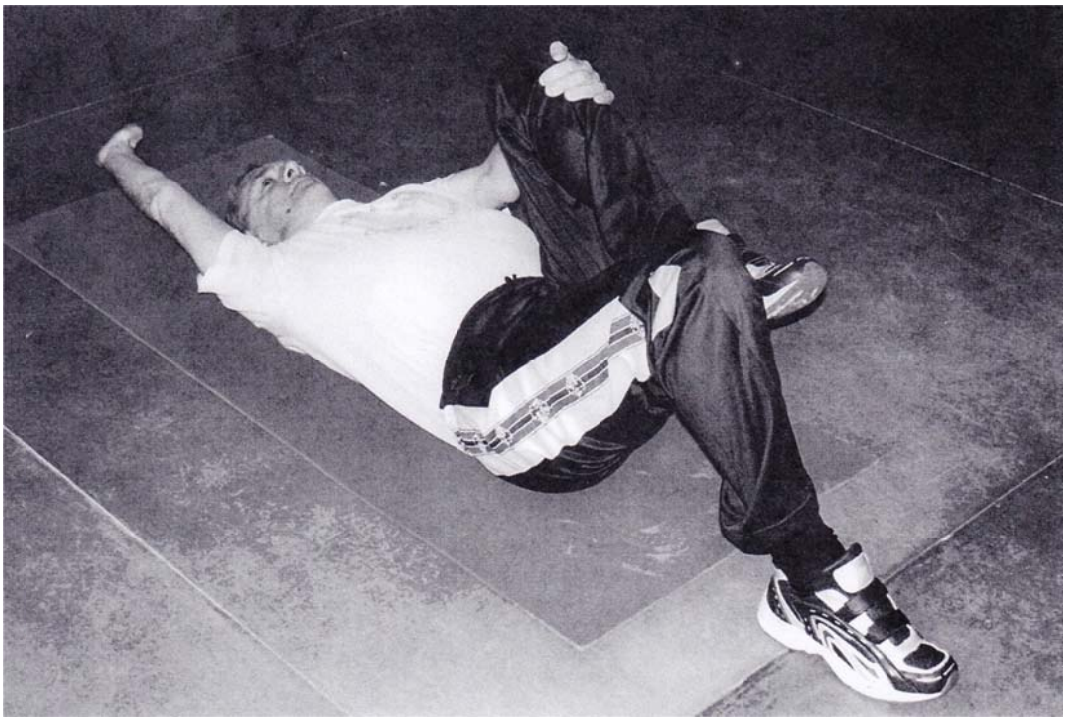
Esercizio 1: Schiacciare i gomiti contro il pavimento
Ripetizioni: 5 x 10 sec



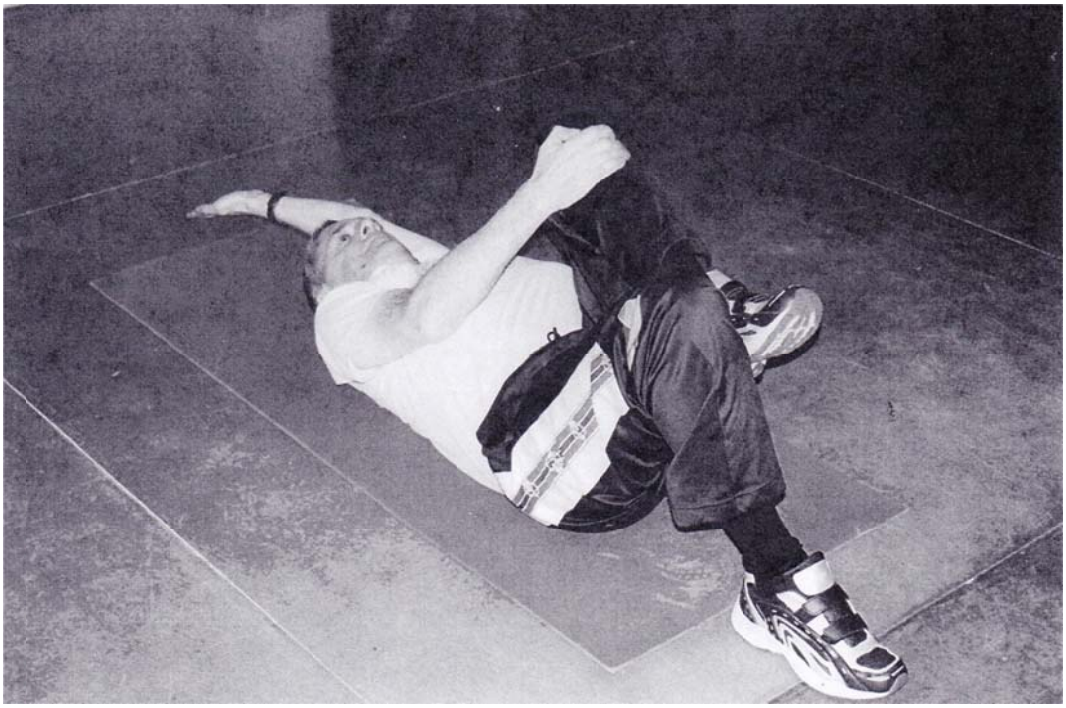
Esercizio 2: Un braccio spinge verso l'alto, l'altro verso il basso (alternare)
Ripetizioni: 4 x 10 sec



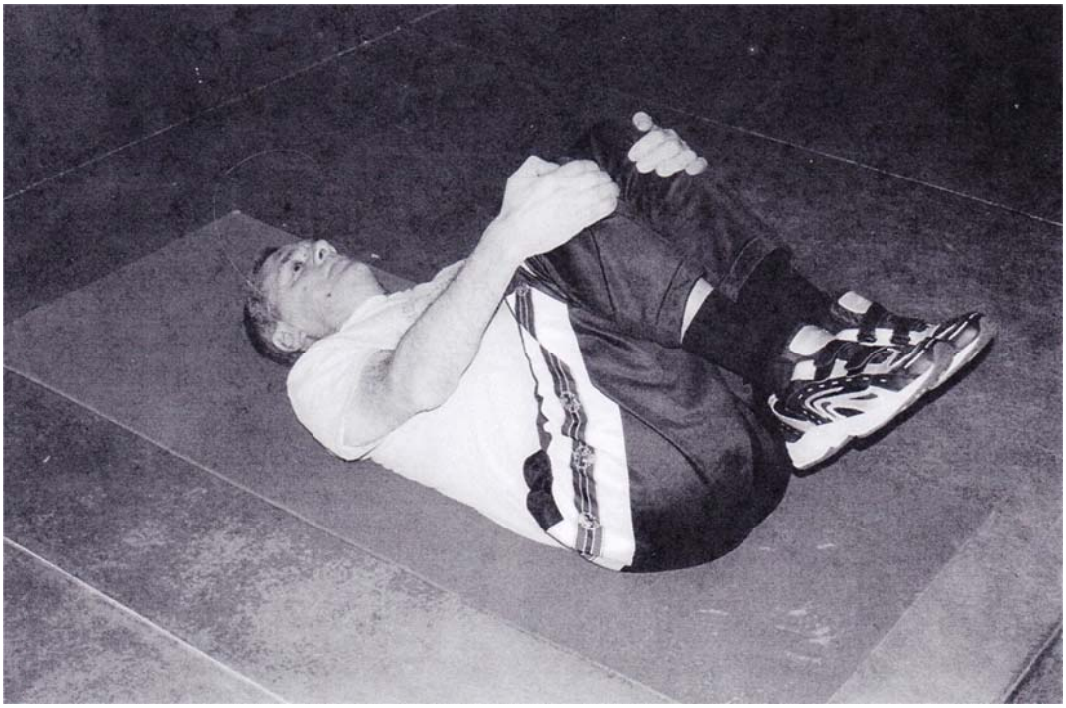
Esercizio 3: Retroversione del bacino
Ripetizioni: 5 x 10 sec



Esercizio 4: Allungamento omolaterale
Ripetizioni: 3 x lato x 10 sec

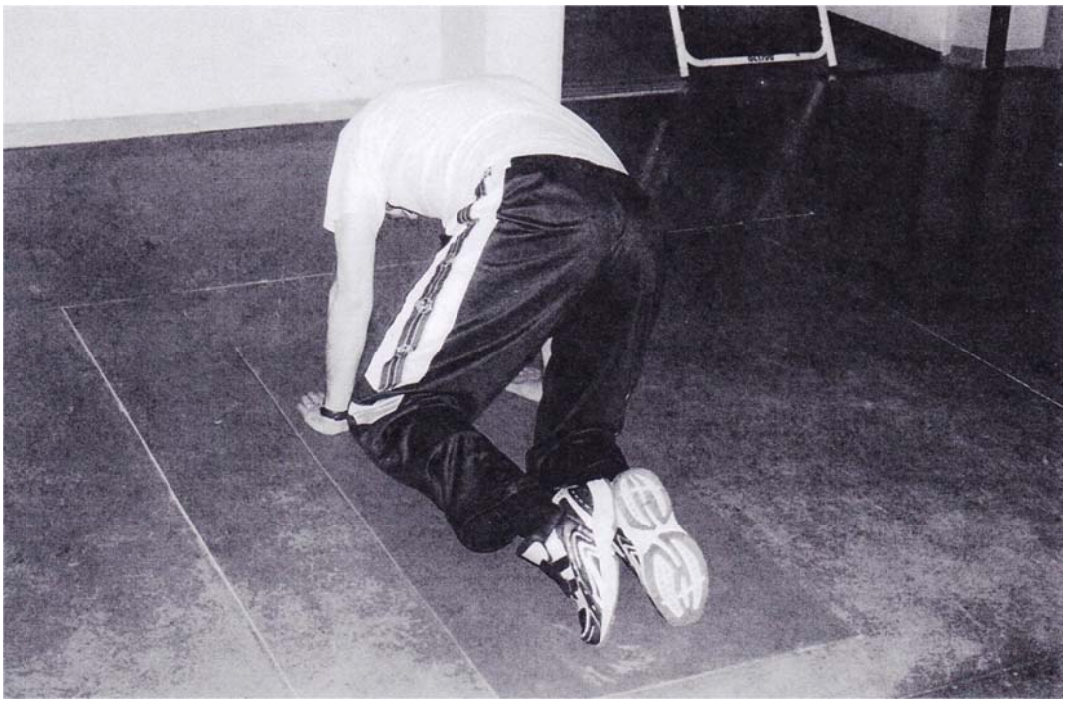


Esercizio 5: Allungamento incrociato
Ripetizioni: 3 x lato x 15 sec

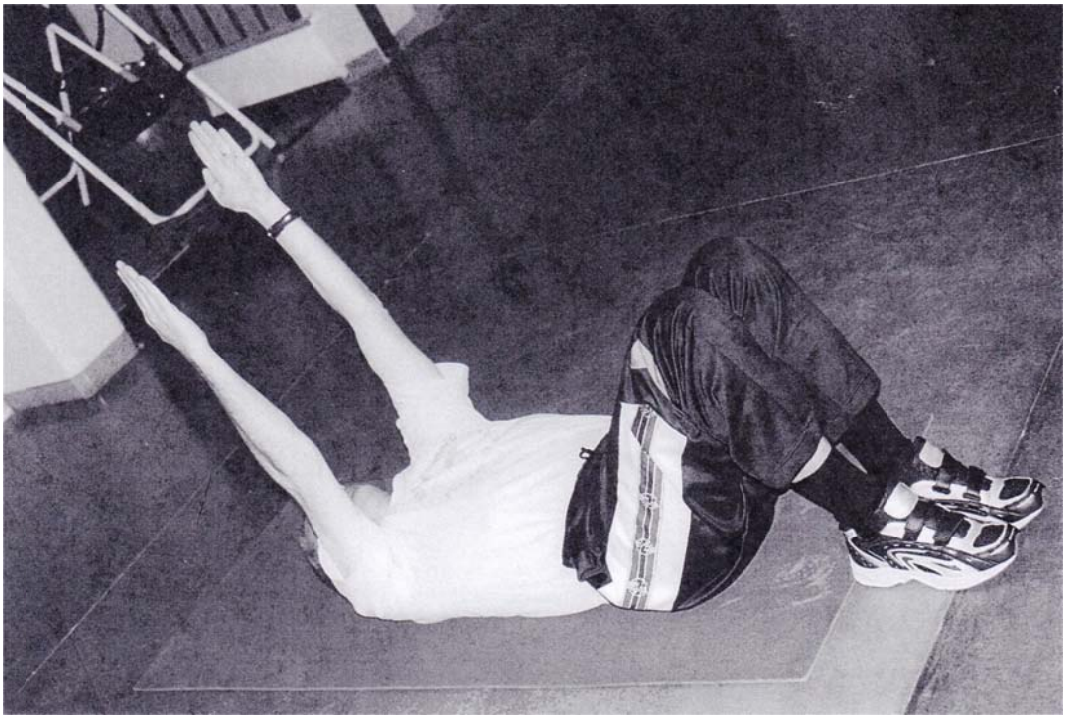


Esercizio 6: Entrambe le gambe al petto
Ripetizioni: 5 x 10 sec

Esercizio 7: Allungamento in avanti
Ripetizioni: 5 x 10 sec



Esercizio 8: Cane
Sollevare lateralmente le gambe simulando la posizione di orinazione del cane
Ripetizioni: 5 x lato x 5 sec



Esercizio 9: Allungamento alternato delle braccia in avanti
Ripetizioni: 4 x 5 sec

Esercizio 10: Rotazione del capo
Ripetizioni: 4 x lato x 10 sec

Esercizio 11: Quadrupedia (fig.A)
Ripetizioni: 5 x 10 sec

Cifotizzazione (gatto) (fig.B)

Esercizio 12: Flessione del capo

Torsione da distesi a gambe piegate e braccia lungo i fianchi. Testa da un lato e gambe dall'altro.

Ripetizioni: 4 x 10 sec