



## Centro Posturale Cervicale Atlas

[www.francescapala.it](http://www.francescapala.it)

telef +39 3273246377



**Per migliorare fastidi alla colonna vertebrale è importante bere acqua alcalina per questo puoi vedere su questo link e scegliere questo prodotto unico nel suo genere e puoi avere uno sconto del 20%**

**[https://it.coral-club.com/registration/?](https://it.coral-club.com/registration/)**

**REF CODE=410042993940.**

**Mangia più proteine e verdure, elimina zuccheri e cibi farinosi, non fare forti sforzi fisici, prendi integratori alimentari con vitamine, minerali e antinfiammatori naturali.**

**Inoltre mantieni una buona postura con mezz'ora di STRETCHING**

**Vediamo alcuni esercizi:**

**- Per i lombari:** Da seduto, portate il busto verso le cosce e le mani a toccare i piedi. Mentre scendete buttate fuori l'aria: rimanete giù per 15 secondi e risalite inspirando. Ripetere almeno quattro volte.

---

**- Per i dorsali:** Seduti con il busto ben eretto e le mani incrociate dietro la nuca, portate i gomiti all'indietro il più possibile. Effettuate almeno quattro ripetizioni tenendo la posizione contratta per qualche secondo ogni volta.

- **Per gli addominali:** Schiena dritta e appoggiata allo schienale, mani ai fianchi. Ruotate il busto dieci volte verso destra e altrettante verso sinistra inspirando ed espirando profondamente.

- **Per il collo:** Con la schiena dritta e staccata da uno schienale, le braccia rilassate e le mani appoggiate alle ginocchia, portate il mento a toccare il petto con un movimento lento e profondo e, sempre lentamente, risalite. L'esercizio va ripetuto dieci volte.

- **Per le cosce:** Seduti con la schiena dritta poggiata a uno schienale, inspirando alzate le gambe stendendole in modo che siano perpendicolari al busto e tenete la posizione per almeno 15 secondi; poi, espirando, riportate le gambe a terra lentamente. Almeno cinque ripetizioni.

- **Per le braccia:** Seduti su una sedia con il busto staccato dallo schienale e i piedi poggiati a terra, con le mani impugnate i bordi laterali della sedia e, inspirando, sollevatevi facendo leva sulle braccia e contraendo addominali, glutei e cosce. Espirando, rilasciate lentamente. Per dieci volte.

## **ADESSO ALCUNI CONSIGLI**

**1.** La mattina appena alzati allunghiamo le braccia, inspirando, in alto sulla testa e teniamole su per 10 secondi, riportarle ai fianchi e ripetere per tre volte.

**2.** Non stare troppo seduti a lungo.

Chi per lavoro è costretto a stare spesso seduto deve cercare di avere tutto a portata di mano senza sforzare la schiena nei movimenti: tra la tastiera e il bordo della

**scrivania la distanza ideale è di 10-15 centimetri, mentre il viso dovrebbe stare a circa 40 centimetri dal computer. Ogni ora e mezza cercate di alzarvi per sgranchirsi i muscoli.**

### **3. Non stare troppo in piedi.**

**Se state tutta la giornata in piedi potreste allo stesso modo avere qualche fastidio: provate ogni tanto a salire sulla punta dei piedi per attivare la pompa circolatoria muscolare della gamba. Le vostre gambe vi ringrazieranno!**

### **4. Attenzione ai pesi.**

**Per chi svolge un lavoro manuale, attenzione a non affaticare troppo la schiena: per sollevare un peso, abbassate il corpo, piegando le gambe, per tirarlo su. Niente movimento con gambe tese che sforza la schiena: tenetelo presente! Attenzione alle borse pesanti, portare solo il necessario e cambiare spesso posizione.**

### **5. Dormite su un fianco.**

**Partiamo del cuscino, dev'essere né troppo alto, né troppo basso, preferibilmente di lana o di piume per mantenere costante la temperatura e allineare al meglio il tratto cervicale. Il materasso non dev'essere troppo morbido. Continuiamo su come dormire: sconsigliato dormire a pancia in giù. La posizione migliore? Sul fianco, con la gamba del lato nel quale si è girati più avanzata dell'altra (fianco sinistro, gamba sinistra)**

