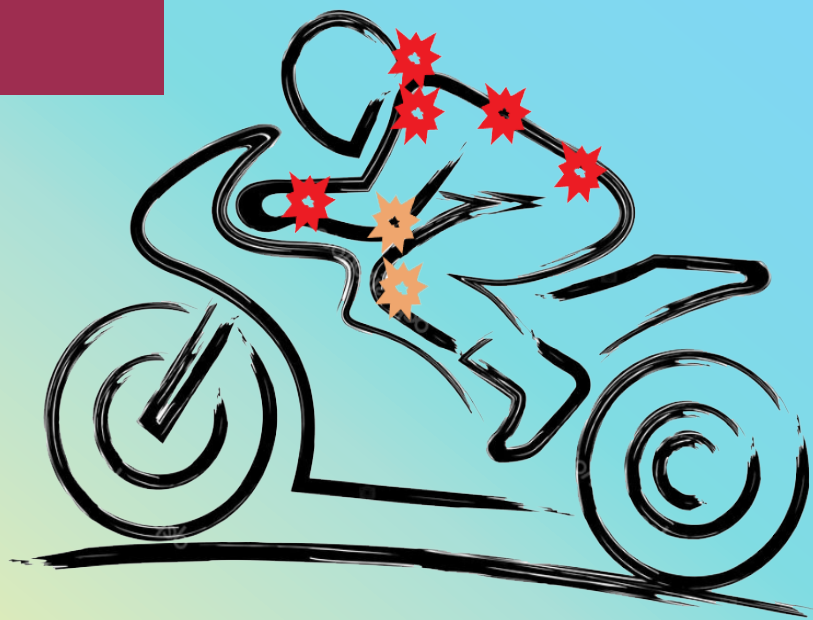


CENTRO RIABILITAZIONE
MOTORIA VOLTERRA

INAIL

ESERCIZI FISICI DI PREVENZIONE PER LA GUIDA DEI MEZZI A DUE RUOTE



Guidare una moto, o un mezzo a due ruote in genere, mette alla prova tutte le nostre articolazioni spesso costrette a rimanere fisse in alcune posizioni per lungo tempo. Per questo motivo è importante valutare l'acquisto di un modello adatto alle caratteristiche fisiche del conducente (altezza e peso), e prevenire la comparsa di eventuali patologie eseguendo pochi semplici esercizi, che possono alleviare i dolori derivati dall'utilizzo di un mezzo a due ruote.

Di seguito vengono illustrati alcuni esempi di semplici esercizi che possono aiutare a ridurre i fastidi dovuti al mantenimento di una stessa posizione per lungo tempo, lavorando sull'intera catena muscolare. Tali esercizi sono stati scelti per la loro semplicità di esecuzione, che non richiedono l'utilizzo di particolari attrezzi.

In caso di presenza di problemi nei distretti articolari, come rachide cervicale, spalle o arti inferiori, è consigliato rivolgersi ad uno specialista per un trattamento personalizzato.

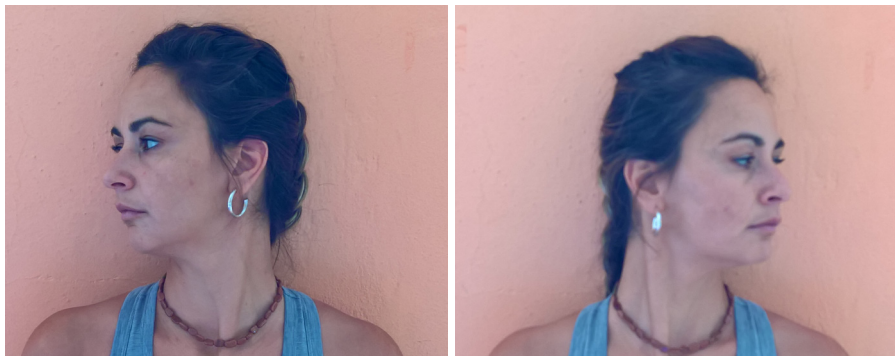
CONSIGLI PRATICI

Seduti su una sedia, postura eretta

- inclinare la testa da un lato e dall'altro passando sempre dalla posizione centrale



- ruotare la testa da un lato e dall'alto



- flettere la testa appoggiando il mento allo sterno



- estendere la testa fino a farle toccare le spalle (o fin dove è possibile)



NB: FERMARSI SE SI AVVERTONO DEI CAPOGIRI

In piedi mantenendo la schiena appoggiata alla parete, mani lungo il corpo (10 ripetizioni ad esercizio, ripetere tutta la serie 3 volte)

- portare le braccia in alto con le mani che si guardano, posizione "Y"



- portare le braccia in fuori, mani all'altezza delle spalle con i palmi rivolti verso l'alto posizione "T"



- dalla posizione precedente flettere i gomiti e portare gli avambracci verso l'alto con le mani che si guardano, posizione "W"



Stretching arto superiore con mano al muro, associato a rotazione del tronco

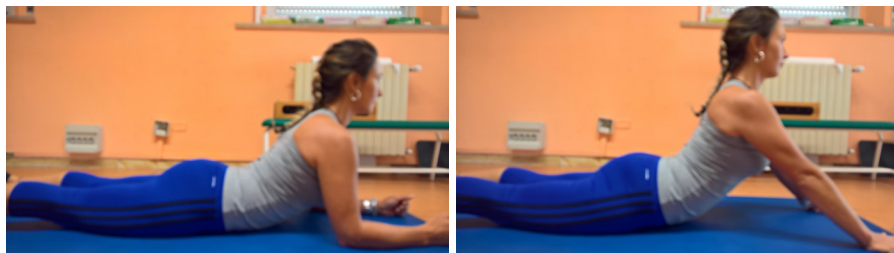


Gambe estese, mani sui fianchi: flettere le anche, lasciare andare il busto in avanti mantenere alcuni secondi e risalire lentamente "srotolando" la schiena. Ripetere 2/3 volte



Sdraiati a pancia in giù:

- gomiti all'altezza delle spalle, estendere il rachide lombare (il bacino deve restare a contatto con il piano d'appoggio e i glutei rilassati). Mantenere la posizione per alcuni minuti
- provare ad estendere le braccia e ripetere l'esercizio di prima (solo se il precedente è ben tollerato). Mantenere la posizione per alcuni minuti



Un piede avanti uno indietro, paralleli, con una buona distanza tra gli stessi

- andare in affondo sull'arto anteriore, mantenendo esteso il posteriore
 - estendere l'arto anteriore, quello posteriore rimane esteso
 - invertire i piedi e ripetere l'esercizio
- 10 sequenze per lato.





Allungamento dei muscoli lombari.

In piedi, portare un ginocchio al petto e mantenere qualche secondo.

Ripetere dall'altro lato, 2/3 volte per parte



INAIL

Centro riabilitazione motoria Inail

Borgo San Lazzero, 5 - 56048 Volterra (PI)
Centralino 0588 9841 - Servizio di cortesia 0588 98444
Fax 0588 98400

riabilitazionemotoria-volterra@inail.it
riabilitazionemotoria-volterra@postacert.inail.it

riabilitazionevolterra.inail.it