



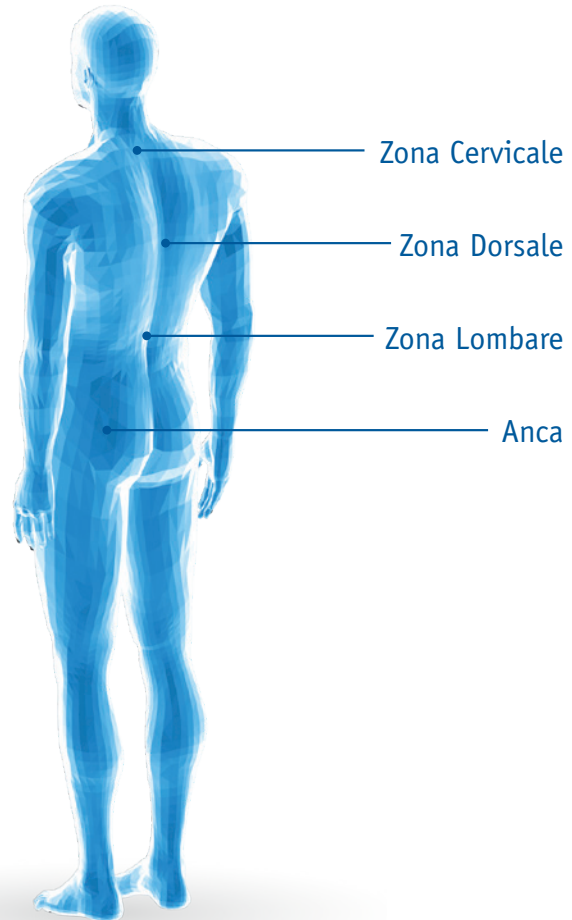
Benessere

Dispensa esercizi
di mobilità e
di allungamento

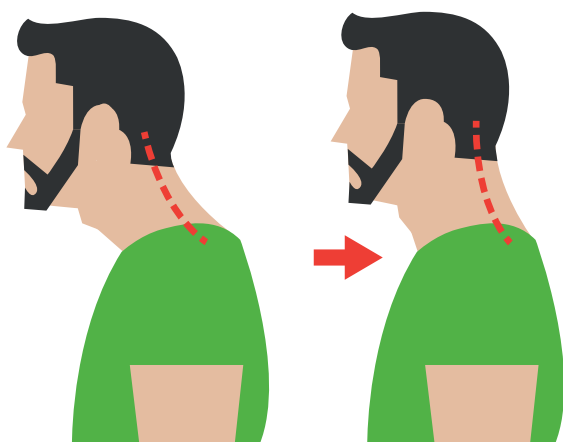
ESERCIZI DI MOBILITÀ E DI ALLUNGAMENTO

Di seguito una serie di esercizi di mobilità ed allungamento suddivisi per zone interessate.

Si consiglia di eseguire gli esercizi di stretching quotidianamente, privilegiando le zone con maggior necessità. Si suggerisce di eseguire la routine completa almeno 3 volte a settimana.



A) ESERCIZI PER LA ZONA CERVICALE



Esercizio 1

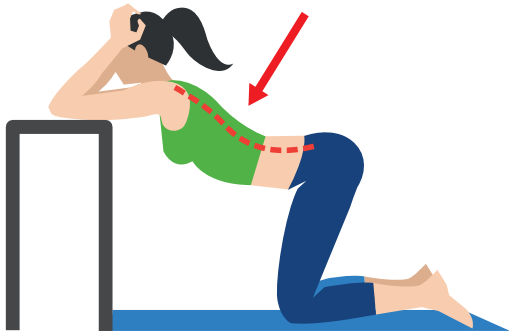
Dalla posizione di partenza portare il mento verso lo sterno, determinando uno scivolamento indietro del capo (retrazione), mantenendo lo sguardo fisso in avanti.

Ripetere 10 volte, sincronizzando il respiro.

oppure

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 10 atti respiratori.

B) ESERCIZI PER LA ZONA DORSALE



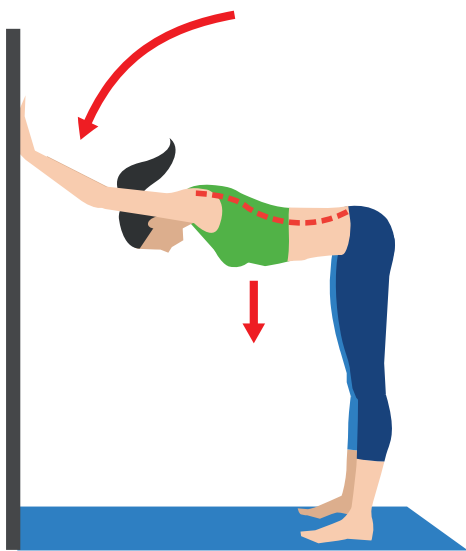
Esercizio 1

Dalla posizione quadrupedica, appoggiandosi coi gomiti su una superficie elevata, inarcare la colonna dorsale cercando di spingerla verso il basso. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte, sincronizzando il respiro.

oppure

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 10 atti respiratori.



Esercizio 2

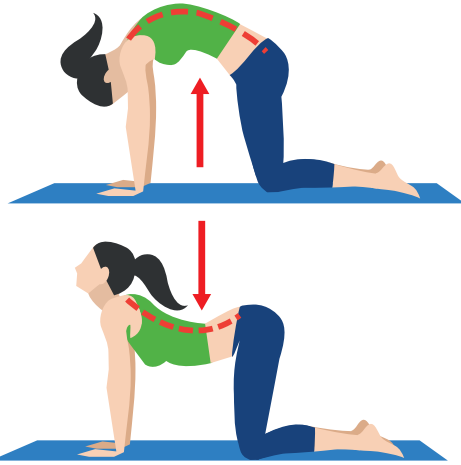
Dalla posizione eretta appoggiare le braccia al muro, e inarcare la colonna dorsale cercando di spingerla verso il basso, appiattendo la regione dorsale. Lentamente ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere 10 volte, sincronizzando il respiro.

oppure

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 10 atti respiratori.

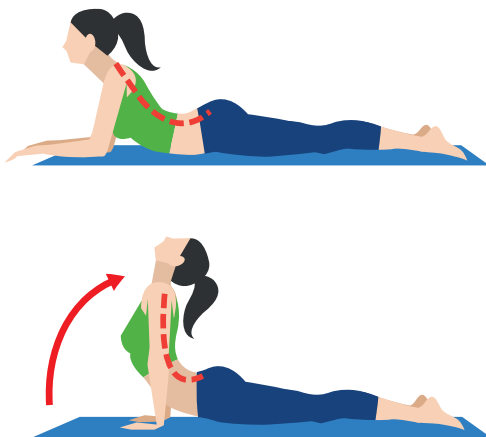
C) ESERCIZI PER LA ZONA LOMBARE



Esercizio 1

Dalla posizione quadrupedica, inarcare la colonna cercando di formare una gobba e successivamente cercando di formare una concavità.

Ripetere 10 volte, sincronizzando il respiro.



Esercizio 2

Dalla posizione prona, appoggiarsi sugli avambracci e guardare davanti a sé, ritornando poi in posizione di partenza.

Se la posizione precedente non crea abbastanza tensione, dalla posizione prona appoggiare le mani a terra e spingere il tronco verso l'alto, tenendo i gomiti tesi e guardando verso l'alto; ritornare poi in posizione di partenza.

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 10 atti respiratori.



Esercizio 3

Dalla posizione quadrupedica spostare il sedere verso i talloni, arrivando nella posizione di massimo avvicinamento possibile.

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 10 atti respiratori.

D) ESERCIZI PER L'ANCA



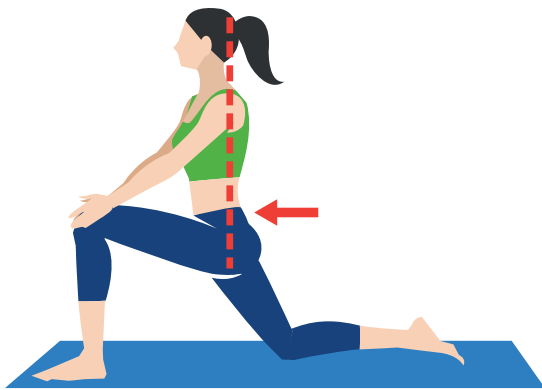
Esercizio 1

Dalla posizione di affondo, estendere all'indietro una gamba, mantenendo il tronco eretto e spingendo dolcemente in avanti il bacino.

Ritornare alla posizione di partenza e ripetere 10 volte, sincronizzando il respiro, poi ripetere con l'arto opposto.

oppure

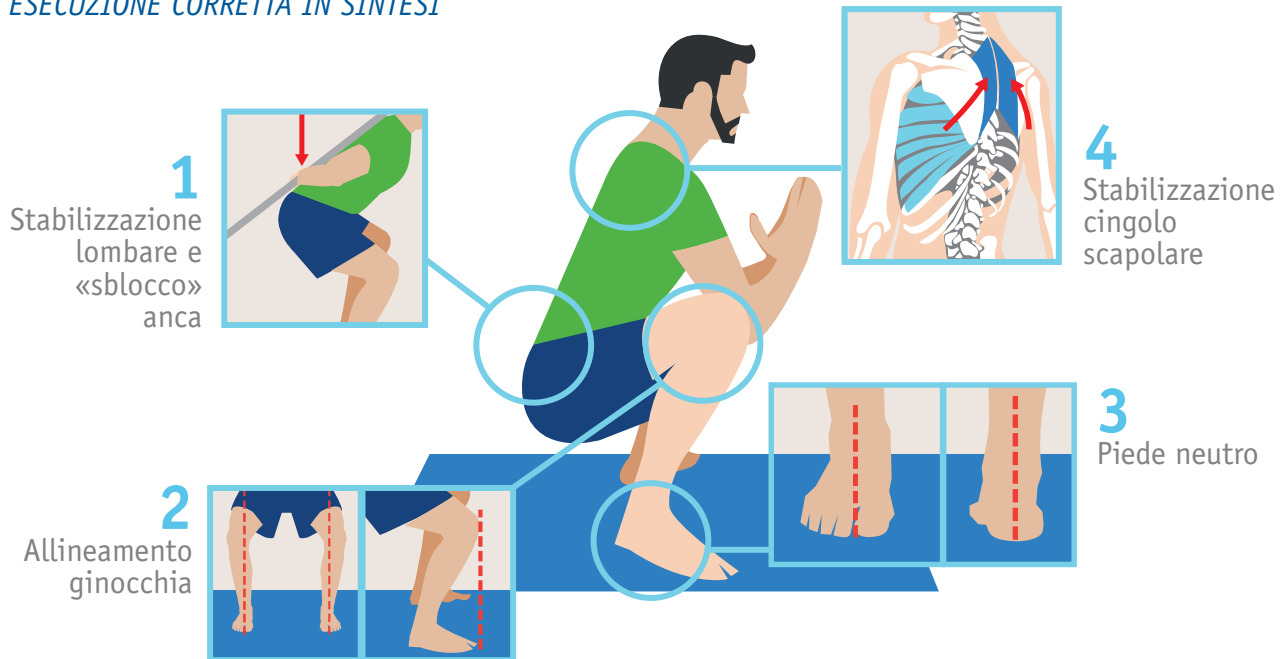
Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 10 atti respiratori. Ripetere con l'arto opposto.



SQUAT

Lo squat è con tutta probabilità l'esercizio migliore per tonificare e rinforzare la muscolatura degli arti inferiori.

ESECUZIONE CORRETTA IN SINTESI



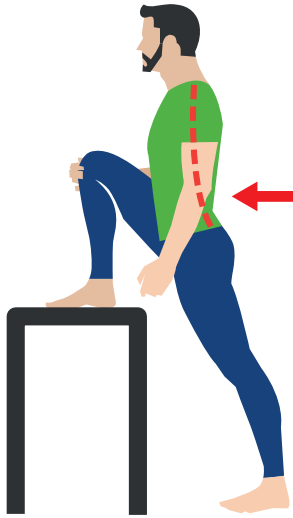
OBIETTIVO: piegarsi sulle gambe, mantenendo arti inferiori e schiena ben allineati.

Dalla posizione eretta, ponendo l'attenzione sullo sblocco dell'anca (sedere indietro) (1), sull'allineamento di colonna (1), ginocchia (2), piedi (3) e sull'avvicinamento delle scapole (4), piegarsi sugli arti inferiori affinché i parametri prima citati vengano rispettati. Tornare poi alla posizione di partenza.

Ripetere per **3 serie**, ciascuna da **10 ripetizioni**, sincronizzando il respiro.

POSIZIONI DI COMPENSO AL LAVORO

Assumere la posizione opposta a quella che si utilizza per la maggior parte del tempo.



Esercizio 1

Appoggiare un piede su una superficie elevata (letto, sedia), mantenere la schiena eretta e spingere il bacino in avanti, apprezzando una leggera tensione nella regione anteriore del bacino.

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 5 atti respiratori.



Esercizio 2

Appoggiare le mani sui fianchi posteriormente e spingere le spalle all'indietro, inarcando la schiena e allungando la parte anteriore del tronco.

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 5 atti respiratori.



Esercizio 3

Utilizzando un appoggio posteriore come fulcro (sedia), spingere le spalle all'indietro e contemporaneamente allargare le braccia, inarcando la schiena e allungando tutta la parte anteriore del tronco e del torace.

Mantenere la posizione per il tempo necessario ad effettuare 5 atti respiratori.