

PROGRAMMA DA 30 MINUTI

Questo programma contiene allungamenti per tutti i principali gruppi muscolari e movimenti funzionali. Può essere eseguito in circa 30 minuti. È progettato per persone senza specifiche esigenze di movimento.

Mantenere ogni allungamento per 30 secondi ad un livello di intensità sufficiente a provocare una sensazione di forte allungamento nei muscoli coinvolti. Non si dovrebbe sentire dolore acuto nei muscoli o articolazioni connesse; il dolore può essere un segno di lesione o disfunzioni per i quali è necessaria una valutazione da parte di personale specializzato. Ripetere il programma almeno 3-4 volte a settimana.

Eseguire tutti gli stretching del programma da 20 minuti, con l'aggiunta dei seguenti esercizi.

Parte superiore del corpo

Di seguito sono riportati gli esercizi per la parte superiore del corpo per il programma di stretching da 30 minuti.



FIGURA 6.33

COLLO E SPALLE: SIDE-BENDING CON ROTAZIONE

MOVIMENTO INTERESSATO. Side-bending (inclinazione/flessione laterale) con rotazione.

POSIZIONE. In piedi o seduti.

STRETCHING. Prima di tutto inclinare la testa verso destra in direzione laterale (Fig. 6.33). Ora girare la testa verso sinistra. Ripetere in direzione opposta.

RISULTATO. Si dovrebbe sentire una sensazione di allungamento lungo il lato sinistro del collo e sulla spalla sinistra.

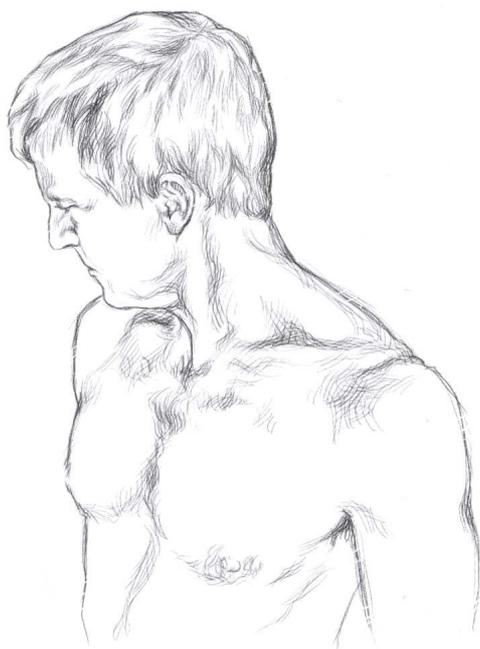


FIGURA 6.34

COLLO E SPALLE: FLESSIONE CON ROTAZIONE

MOVIMENTO INTERESSATO. Flessione con rotazione.

POSIZIONE. In piedi o seduti.

STRETCHING. Piegare la testa ed il collo in avanti fino al massimo movimento concesso, poi con cura ruotare verso destra (Fig. 6.34). Ripetere a sinistra.

RISULTATO. Si dovrebbe sentire un allungamento nella parte superiore della schiena e del collo.



FIGURA 6.35

COLLO E SPALLE: FLESSIONE

MOVIMENTO INTERESSATO. Flessione del collo.

POSIZIONE. In piedi.

STRETCHING. Piegare attentamente il mento, e poi flettere la testa in giù verso il petto (Fig. 6.35).

RISULTATO. Si dovrebbe sentire una tensione nella parte posteriore del collo e superiore delle spalle.

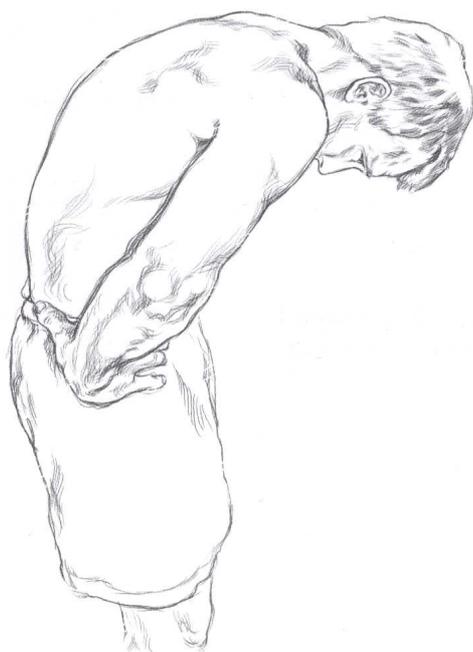


FIGURA 6.36

COLLO E SCHIENA

MOVIMENTO INTERESSATO. Flessione.

POSIZIONE. In piedi con le mani sui fianchi.

STRETCHING. Piegare delicatamente il mento, poi piegare la testa; a seguire piegare la parte superiore della schiena e la gabbia toracica in basso verso i fianchi (Fig. 6.36).

RISULTATO. Si dovrebbe sentire una tensione nella parte posteriore del collo e nella parte centrale e bassa della schiena.

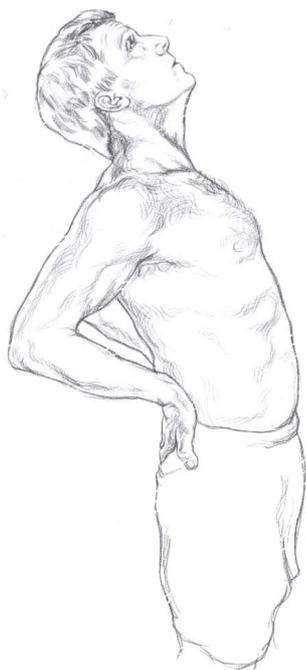


FIGURA 6.37

REGIONE ANTERIORE DEL COLLO, PETTO E ADDOME

MOVIMENTO INTERESSATO. Estensione di collo e parte alta, media (dorsale), bassa (lombare) della colonna.

POSIZIONE. In piedi con le mani sui fianchi.

STRETCHING. Con cautela, estendere il collo (EVITARE L'IPERESTENSIONE! Devono essere evitate tutte le sensazioni di disagio per la parte posteriore del collo) sollevando la testa in alto e indietro; distendere quindi nell'ordine parte alta, media e bassa della schiena (Fig. 6.37). Tentare di distribuire il carico sulla colonna vertebrale applicando una moderata pressione verso il basso con le mani sui fianchi. Cercare di ottenere un allungamento equilibrato, distribuendolo lungo la curva posteriore più uniformemente possibile.

RISULTATO. Si dovrebbe sentire una tensione nella parte anteriore del collo, sul torace e sull'addome.



ATTENZIONE! Dolore nella parte bassa della schiena può essere segno di danno o di disfunzioni. Si invita a modificare se non ad omettere questo esercizio, per eliminare tale sintomo. Il dolore può anche segnalare la necessità di consulto medico. Applicare tale precauzione anche qualora si percepisse dolore al collo o alla parte superiore della schiena



FIGURA 6.38

COLLO, PARTE SUPERIORE E MEDIA DELLA SCHIENA, TRONCO: SIDE-BENDING

MOVIMENTO INTERESSATO. Side-bending (inclinazione/flessione laterale).

POSIZIONE. In piedi, mani lungo i fianchi.

STRETCHING. Inclinare la testa a sinistra e poi lentamente scivolare con la mano sinistra verso il basso sulla parte esterna della gamba sinistra (Fig. 6.38). Cercare di piegare il tronco direttamente al lato senza spostarlo in avanti o indietro. Ripetere a destra.

RISULTATO. Si dovrebbe sentire una tensione lungo il lato destro del collo e della spalla, continuando in basso alla parte toracica destra fino all'anca.



FIGURA 6.39A

COLLO, PARTE SUPERIORE E CENTRALE DELLA SCHIENA, TRONCO: ROTAZIONE

MOVIMENTO INTERESSATO. Rotazione.

POSIZIONE. Seduto.

STRETCHING. Girare la testa, poi le spalle, e quindi l'intera schiena in rotazione massima verso destra (Fig. 6.39A). È possibile utilizzare le braccia per aiutarsi nella rotazione. Ripetere verso sinistra. Questo esercizio può essere effettuato anche in piedi (Fig. 6.39B).

RISULTATO. Si dovrebbe provare una sensazione di allungamento del collo e sulla parte superiore e media della schiena.



FIGURA 6.39B



FIGURA 6.40

COLLO, PARTE SUPERIORE, CENTRALE ED INFERIORE DELLA SCHIENA, TRONCO

MOVIMENTO INTERESSATO. Rotazione.

POSIZIONE. Seduti sul pavimento con le gambe distese.

STRETCHING. Piegare il ginocchio sinistro a circa 110 gradi; passare il piede sinistro sopra al ginocchio destro, in modo da appoggiarlo sul pavimento in posizione adiacente al ginocchio destro (Fig. 6.40). Tenere la schiena ben dritta, per quanto possibile. Ruotare la testa e le spalle verso sinistra e posizionare il gomito destro contro il ginocchio sinistro. Continuare lo stretching in direzione di rotazione a carico di collo, spalle e parte bassa della schiena. La tensione nell'allungamento della regione centrale e bassa della schiena può essere aumentata tramite la pressione del gomito destro sul ginocchio sinistro. Ripetere a destra.

RISULTATO. Si dovrebbe provare una sensazione di allungamento lungo la parte superiore, media ed inferiore della schiena, sulle spalle e sulla parte destra del collo.



FIGURA 6.41

PARTE CENTRALE/BASSA DELLA SCHIENA E BACINO

MOVIMENTO INTERESSATO. Flessione.

POSIZIONE. Distesi in posizione supina.

STRETCHING. Usando le braccia e le mani, portare prima un ginocchio e poi l'altro al petto (Fig. 6.41). Avvolgere le braccia attorno alle ginocchia e tirare con cura come a chiudere, mentre si flettono la testa e il collo.

RISULTATO. Si dovrebbe provare una sensazione di allungamento dalla parte posteriore del collo fino alla regione lombare.