

## **Stretching (parte pratica 30 minuti )**

Ripetere i movimenti 5-6 volte, dopo gli esercizi dei vari segmenti corporei sciogliere bene, ricordare sempre di non bloccare il respiro e non forzare.

### **Testa/collo:** ripetere 4-5 volte

Stiramenti laterali (ruoto il capo a destra e rimango per 2 -3 atti respiratori; poi a sinistra nello stesso modo).

Flessioni del capo avanti e indietro (scendo in avanti e rimango per 2 – 3 atti respiratori, risalgo e scendo indietro restando per 2-3 atti respiratori)

Rotazione completa del capo nei due sensi molto lenta con occhi aperti.

Esercizio della tartaruga: scendo in avanti verso il basso e risalgo. Fare lentamente 4 -5 volte.

Esercizio della matita sotto il mento (immaginare di avere una matita sotto la punta del mento e di dover disegnare un cerchio con la matita. Fare lentamente nei due sensi orario e antiorario)

### **Spalle:** ripetere 4-5 volte

Sollevare le spalle verso le orecchie e poi rilasciare velocemente, le braccia sono rilassate lungo il corpo; lo stesso esercizio ripeterlo eseguendo il movimento lentamente.

Disegnare dei cerchi con una rotazione delle spalle (prima alterne poi insieme) nei due sensi; le braccia possono essere piegate e le mani toccano la relativa spalla.

Rotazioni delle spalle con le braccia distese, nei due sensi, prima alternando dx e sn e poi insieme

Esercizio a braccia aperte lateralmente disegnare dei cerchi da piccoli a grandi e nei due sensi

Braccia tese e mani giunte, salire lentamente verso l'alto e stirare

Braccia aperte in fuori, gomiti flessi, portare indietro le spalle cercando di sentire che le scapole si avvicinano

Braccio dx in alto piegato verso la schiena e braccio sinistro sale dietro la schiena: cercare di avvicinare le mani.

### **Tronco e bacino:**

Braccia sul torace, effettuare delle rotazioni soltanto del torace

Braccia lungo i fianchi, ruotare il bacino nei due sensi lasciando le braccia libere di seguire il movimento

Gambe divaricate (larghezza spalle), scendere lateralmente con il tronco a dx e sn, stirare (stiramento muscolatura laterale)

Rotazione delle anche disegnare un cerchio con il bacino da piccolo a grande, nei due sensi e ritorno

Esercizio dell'8: disegnare con il bacino l'infinito, nei due sensi

Gambe divaricate scendere di fronte con il tronco, non forzare e nella risalita aiutarsi appoggiando le mani sulle ginocchia (Esercizio da evitare se c'è un'ernia discale)

### **Gambe:**

Gambe distese, appoggiare le mani sulle ginocchia e prendere la posizione come se si fosse seduti, mantenere la posizione

Gambe divaricate, ginocchia leggermente flesse, mani sulle ginocchia, disegnare dei cerchi con il movimento delle ginocchia verso l'interno e l'esterno, la schiena rimane dritta

Gamba tesa, piede a martello effettuare degli slanci della gamba verso l'esterno, busto eretto

Gamba tesa, piede in avanti effettuare degli slanci della gamba avanti e indietro, busto eretto

Flettere la gamba, afferrare con la mano la caviglia e stirare il quadricipite; ripetere con l'altra gamba

Busto eretto, gambe a larghezza spalle, sollevare la gamba dx a ginocchio flesso fino ad altezza bacino, piede a martello; ripetere con la sn

Mani sui fianchi, gambe divaricate, busto eretto, flettere le ginocchia e scendere, mantenere la posizione qualche secondo e poi per risalire contrarre i glutei

Mani sui fianchi, gambe divaricate lateralmente, busto eretto, spostare il peso a dx e sn flettendo un po' il ginocchio

Mani appoggiate al muro, busto eretto, gamba destra avanti, gamba sinistra indietro, talloni appoggiati a terra, flettere la gamba dx portando avanti il corpo fino ad avvertire una tensione posteriore su polpaccio e coscia sn. Cambio gamba.

### **Caviglie e piedi:**

Posizione eretta, spostare il peso su una gamba, sollevare leggermente l'altra gamba ed effettuare flessioni con il piede verso l'alto e verso il basso

Posizione eretta, spostare il peso su una gamba, sollevare leggermente l'altra gamba ed effettuare delle rotazioni della caviglia nei due sensi; ripetere con l'arto opposto

Camminata alternata sulle punte e sui talloni con le braccia distese in alto