

Esercizio: Stretching Trapezio



Ripetizioni

2

Serie

1

Pausa

30 sec

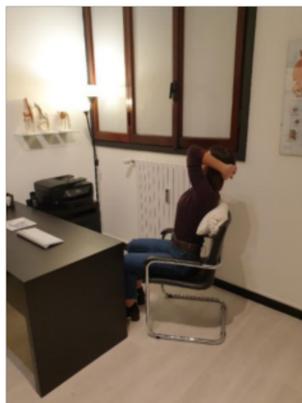
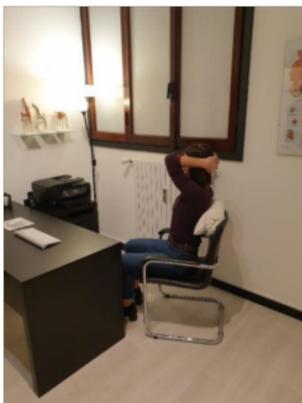
Ripetizioni

Giornaliere

Descrizione: - **POSIZIONE:** esempio stretching trapezio sinistro: seduto sulla sedia con la schiena contro lo schienale, anche e ginocchia a 90°, braccio sinistro dietro alla schiena con gomito a 90° e mano destra posizionata sulla spalla sinistra che ne blocca il movimento.
- **AZIONE:** ruotare il collo verso destra e raggiunto il limite massimo del movimento fletterlo verso il basso

Note:

Esercizio: Estensione rachide toracico



Ripetizioni

10

Serie

1

Pausa

1 min

Ripetizioni

Giornaliere

Descrizione: - **POSIZIONE:** seduto sulla sedia, ginocchia e anche a 90°, posizione neutra della colonna vertebrale. Controllare che lo schienale della sedia arrivi a metà schiena, se dovesse essere più alto posizionare un cuscino piegato a metà schiena.
- **AZIONE:** incrociare le mani dietro la nuca, attivare gli addominali e inarcare lentamente la schiena fino a sentire una tensione a carico della colonna. **NON** inarcare eccessivamente.

Note:

Esercizio: Stretching rachide toracico



Ripetizioni

2

Serie

1

Pausa

30 sec

Ripetizioni

Giornaliere

Descrizione: - **POSIZIONE:** seduti sulla punta della sedia, gamba destra accavallata sulla sinistra e schiena neutra.

- **AZIONE:** Esempio rotazione destra: mano sinistra contro la parte esterna del ginocchio destro, con il braccio destro effettuare una rotazione posteriore fino a sentire tensione a carico della colonna vertebrale e fissare la posizione tenendosi allo schienale.

- **ATTENZIONE:** tenere gli addominali, non inclinarsi lateralmente, non inarcare la colonna e non forzare la rotazione con il braccio.

Note:

Esercizio: Stretching glutei da seduto



Ripetizioni

2

Serie

1

Pausa

30 sec

Ripetizioni

Giornaliere

Descrizione: - **POSIZIONE:** seduto su una sedia con una gamba accavallata sopra l'altra, mantenendo il tallone della gamba piegata a contatto con il ginocchio della gamba a terra.

- **AZIONE:** flettersi in avanti con il busto avvicinandosi alle gambe.

Note:

Esercizio: Stretching polsi



Ripetizioni

2

Serie

1

Pausa

30 sec

Ripetizioni

Giornaliere

Descrizione: - **POSIZIONE:** in piedi di fronte alla scrivania con le mani sul piano di appoggio
- **AZIONE:** 1) appoggiare il palmo delle mani al piano mantenendo le dita rivolte verso il corpo 2) appoggiare il dorso della mano al piano con le dita rivolte verso l'esterno.

Note: