

Manuale dello Stretching

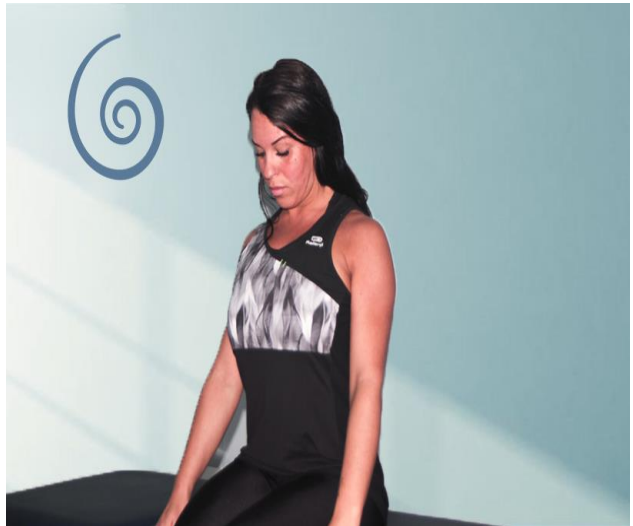
Gli esercizi di Stretching sono il modo migliore per potenziare l'effetto delle terapie e mantenere nel tempo i risultati ottenuti.

In questo manuale troverete illustrate le immagini per eseguire l'allungamento muscolare di tutto il corpo in maniera semplice e sicura.

Il Manuale per essere facile da consultare sarà diviso in sezioni per ogni parte del corpo, ricordate comunque che, come dico sempre, il corpo è tutto collegato!

Buono Stretching!

COLLO





Portare il mento prima verso la spalla destra e poi verso la spalla sinistra. Successivamente portare il mento in alto verso il soffitto e in basso verso il petto. Terminare aiutandosi con la propria mano sinistra a portare l'orecchio sinistro verso la spalla sinistra e poi con la mano destra a portare l'orecchio destro verso la spalla destra.

Durata: eseguire i movimenti fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 10-15"

Sensazioni: ad ogni movimento la sensazione dovrebbe essere di potere andare "un pò più in là"

Consigli: eseguire i movimenti con lentezza soprattutto per chi soffre di vertigini!

SPALLE



Appoggiare i palmi delle mani agli stipiti di una porta e con le braccia allungate lasciar cadere il peso del corpo in avanti senza oscillare.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: distensione della parte anteriore delle spalle e del petto

Note: questo esercizio sarà utile ad allungare i muscoli pettorali spesso retratti per le posizioni assunte durante la giornata quando passiamo troppo tempo seduti davanti al pc

SCHIENA





Partendo dalla posizione quadrupedica neutra raggomitolarsi come un gatto portando il mento verso il petto contraendo leggermente gli addominali. Successivamente assumere la posizione opposta inarcando la schiena e portando lo sguardo verso il soffitto.

Durata: eseguire i movimenti fino a 5-6 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 10-20"

Sensazioni: aumento della mobilità di tutta la colonna vertebrale



Partendo dalla posizione quadrupedica neutra distendersi in avanti avvicinando i glutei ai talloni e scivolando con le mani sul tappetino.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta anche fino ad 1 minuto

Sensazioni: rilassamento dei muscoli della schiena con la possibilità di scivolare sempre più in avanti sul tappetino

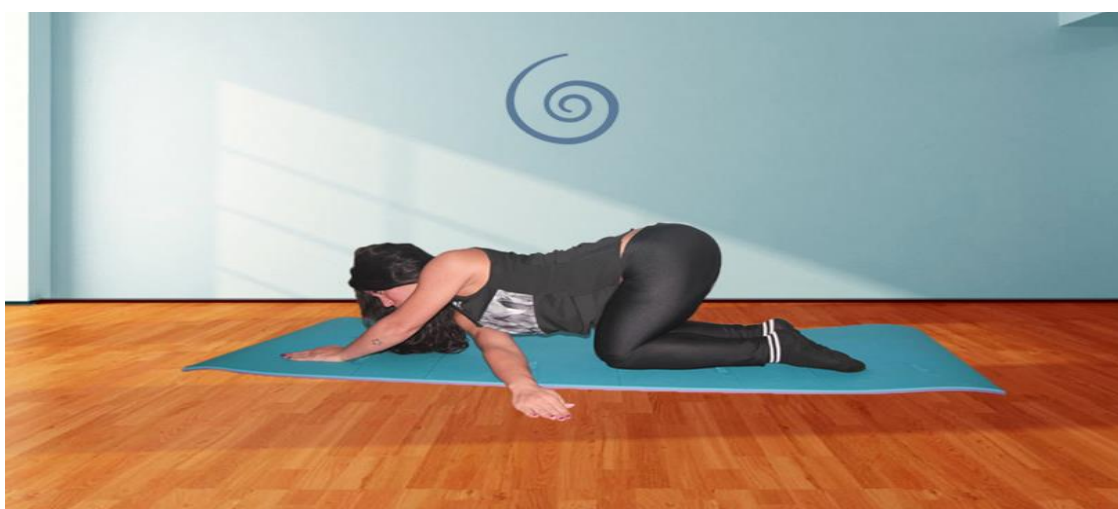
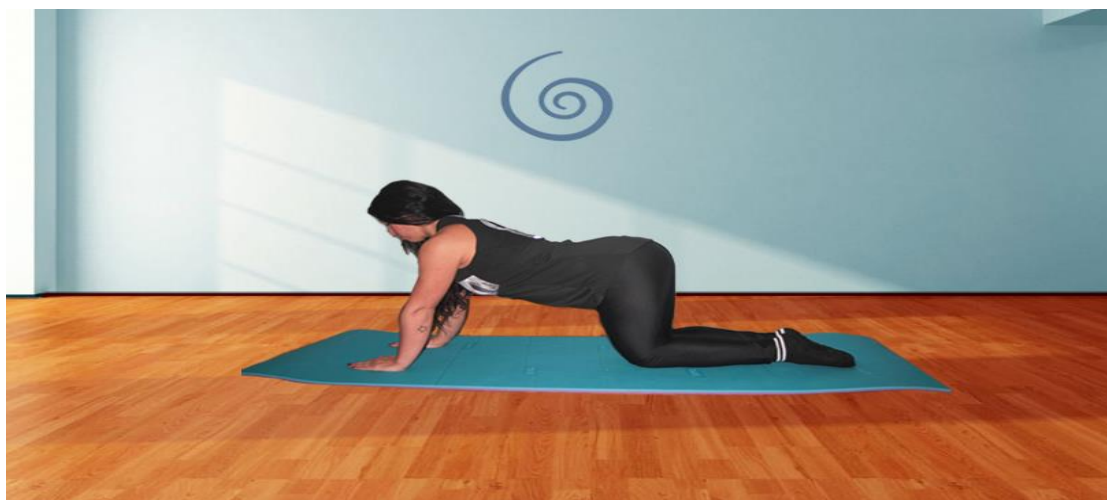




Partendo dalla posizione quadrupedica neutra, allungare il braccio destro sotto il braccio sinistro facendo scivolare la mano sul tappetino in diagonale e in avanti. Lo stesso dal lato opposto.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 4-5 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della parte alta della schiena

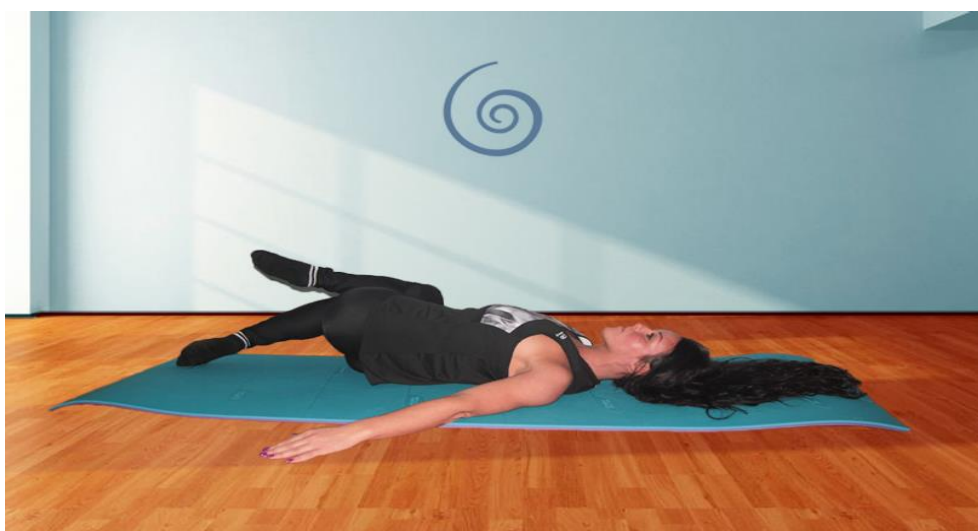
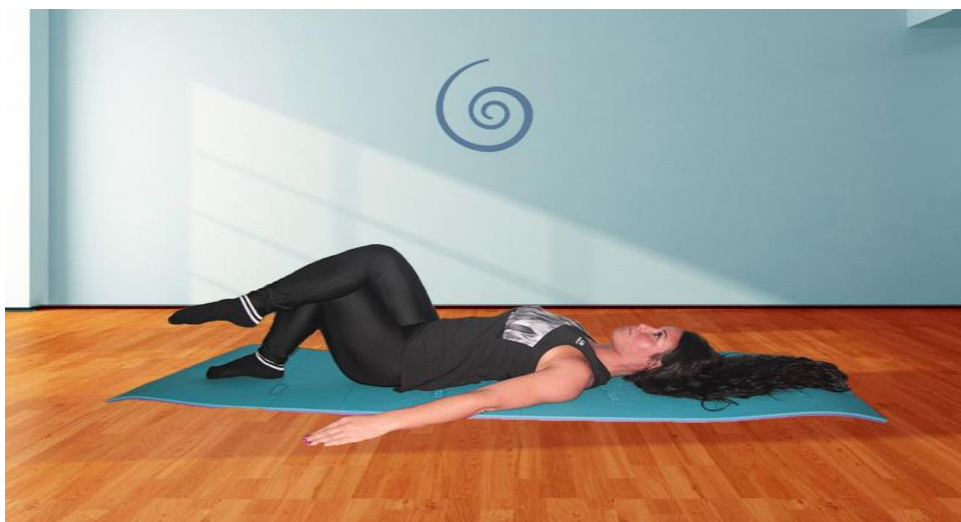




Partendo dalla posizione quadrupedica neutra, allungare il braccio destro sotto il braccio sinistro facendo scivolare la mano sul tappetino in diagonale e in indietro. Lo stesso dal lato opposto.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 4-5 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della parte bassa della schiena



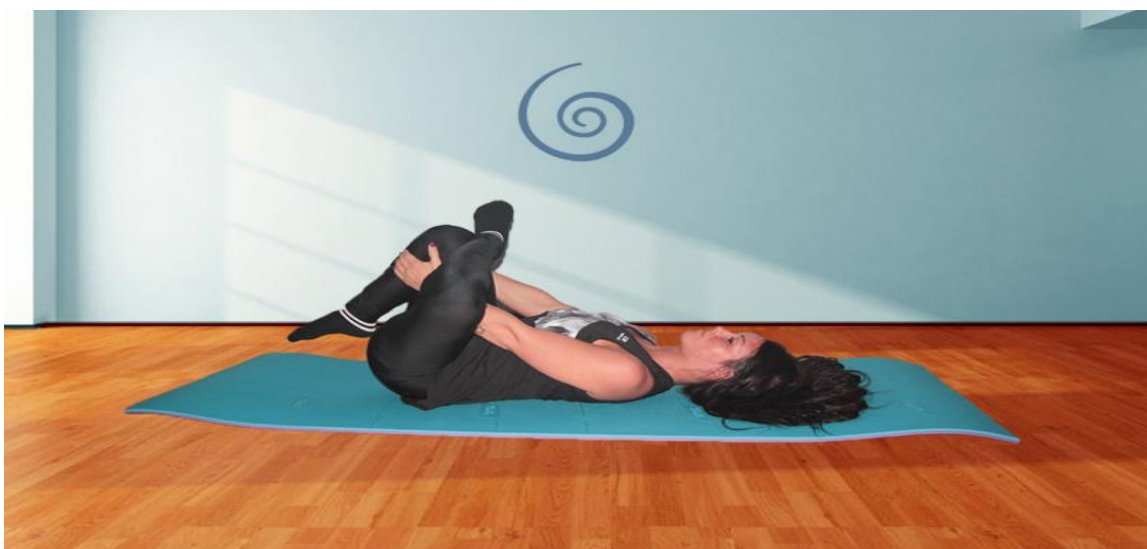
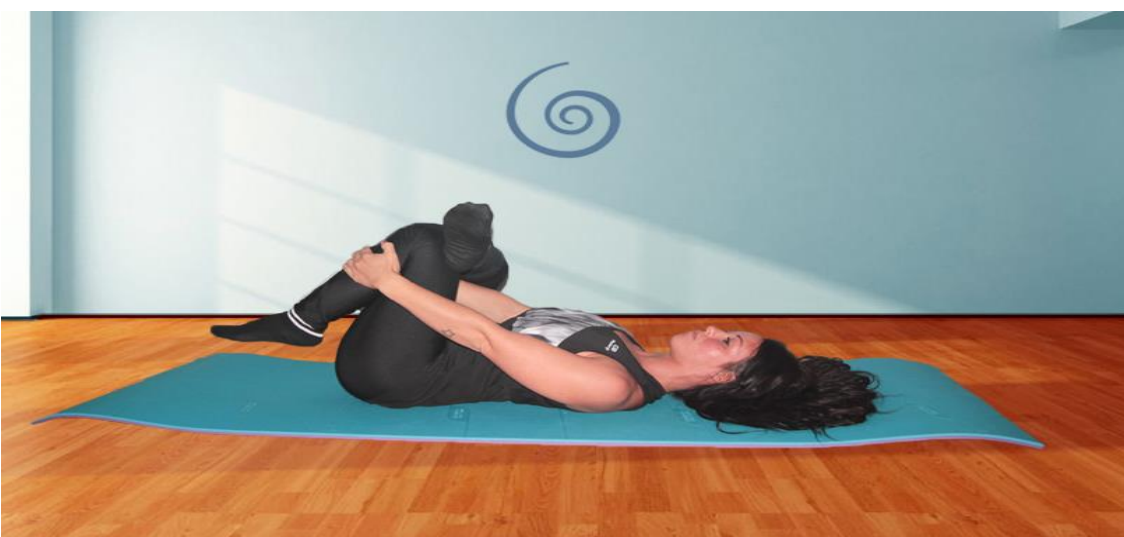
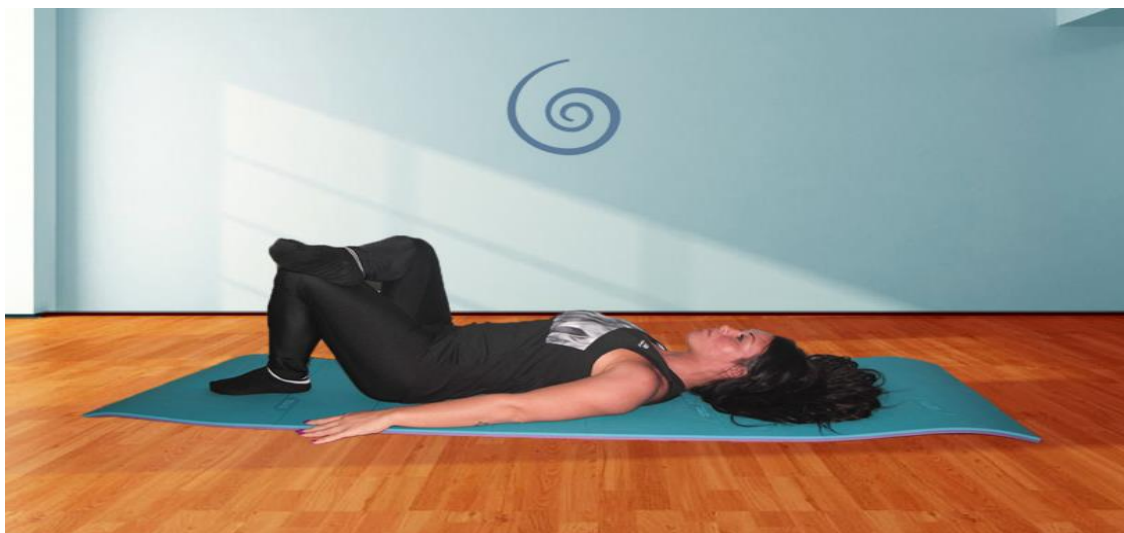


Partendo dalla posizione distesa accavallare le gambe e lasciarle cadere dolcemente prima verso destra e poi verso sinistra.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: mobilizzazione della parte bassa della colonna e dell'osso sacro

ANCA, GINOCCHIO E CAVIGLIA

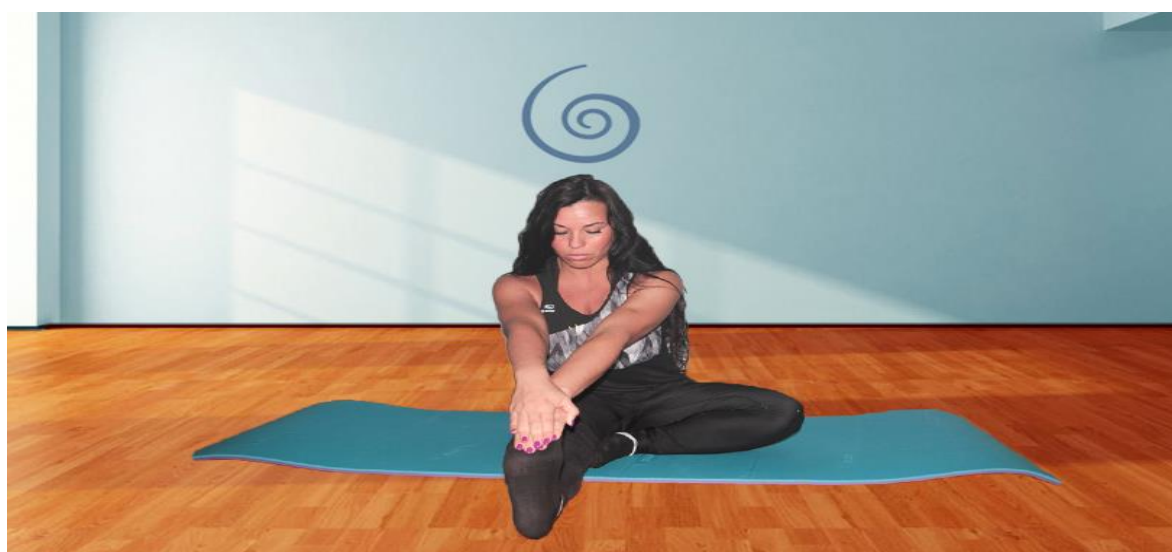


Partendo dalla posizione distesa accavallare le gambe poggiando il piede destro sul ginocchio sinistro. Con le mani aiutarsi a portare il ginocchio sinistro verso il petto. Invertire per il lato opposto.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della regione dei glutei, dell'osso sacro e dell'anca

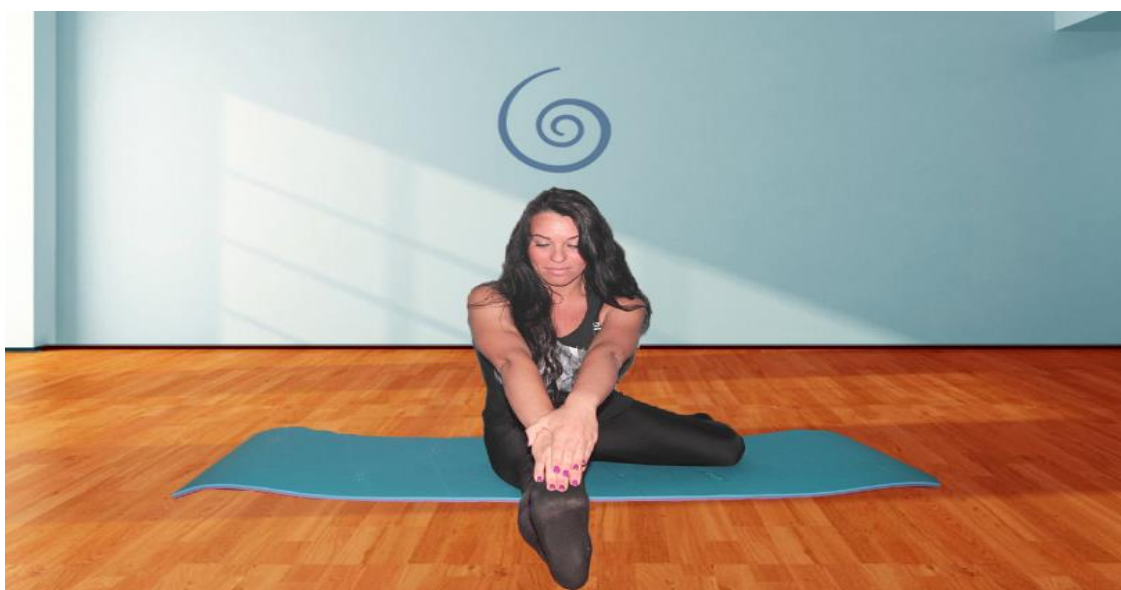
Note: questo esercizio ha un grande effetto sul muscolo Piriforme, molto importante per i suoi rapporti con il Nervo Sciatico!



Partendo dalla posizione seduta posizionare la pianta del piede destro sulla faccia laterale della gamba sinistra. Successivamente andare a toccare la punta del piede sinistro con entrambe le mani distendendosi dolcemente in avanti.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della regione dei glutei, dell'osso sacro e dell'anca

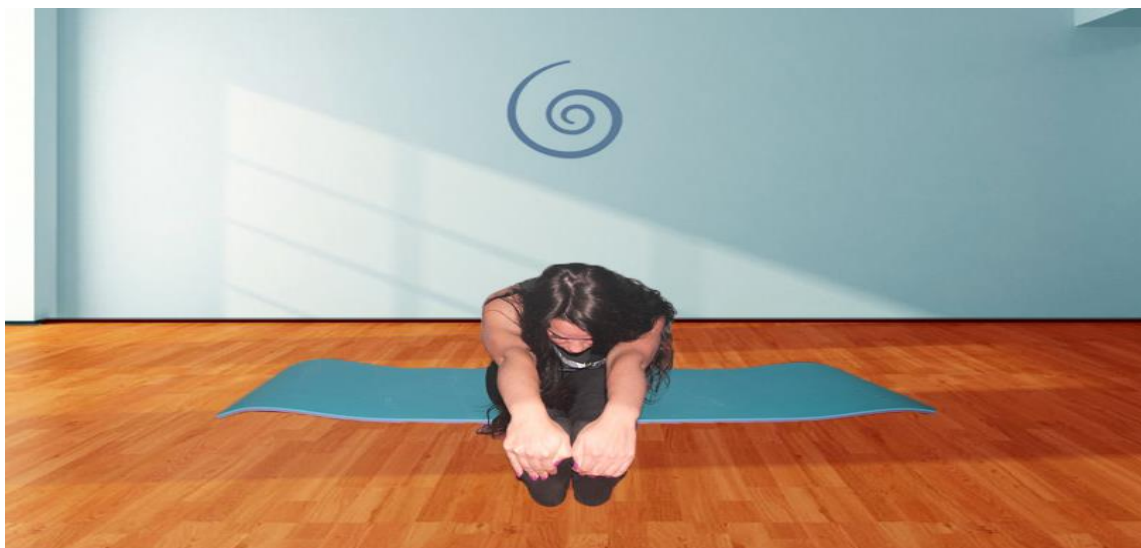


Partendo seduti dalla posizione del saltatore ad ostacoli andare a toccare con le mani la punta del piede della gamba distesa, prima da un lato e poi dall'altro.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della regione dei glutei, dell'osso sacro e dell'anca

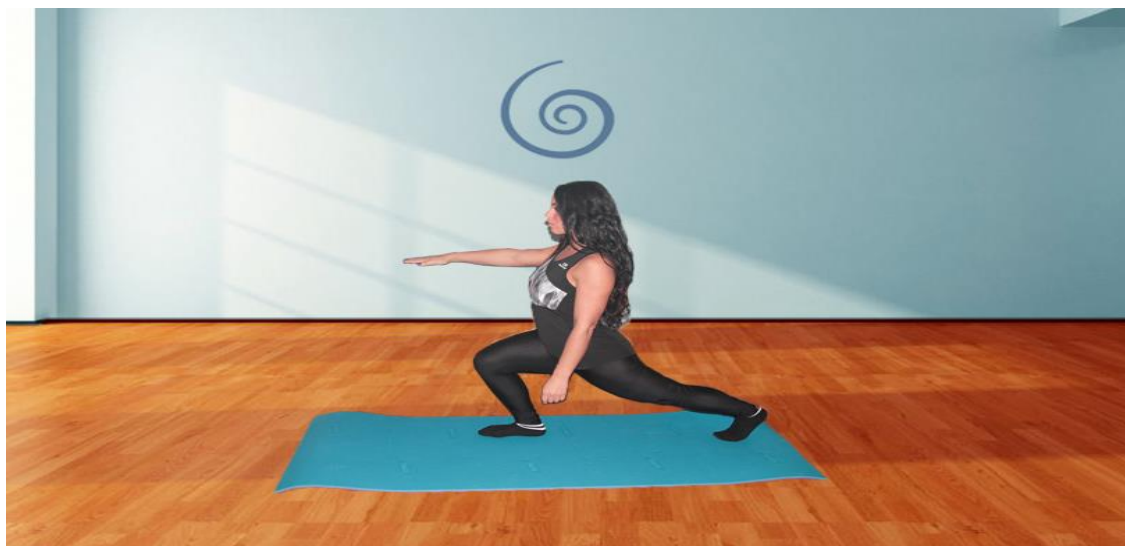




Partire dalla posizione seduta con entrambe le gambe distese. A seconda del grado di elasticità iniziare con le ginocchia leggermente flesse e andare a toccare la punta dei piedi distendendosi dolcemente in avanti.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della regione posteriore delle cosce e delle gambe



Flettere il ginocchio destro in avanti a circa novanta gradi e distendere indietro la gamba sinistra cercando di mantenere la schiena dritta. Invertire la posizione per il lato opposto.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta anche fino ad un minuto.

Sensazioni: allungamento della regione dell'addome, dell'inguine e dell'anca dal lato della gamba distesa indietro

Consigli: mantenere la parte bassa della schiena dritta contraendo leggermente gli addominali. E' possibile aiutarsi poggiandosi ad un tavolo

Note: questo esercizio ha un importante effetto sul muscolo Psoas e quindi avrà un doppio beneficio sia per l'anca che per la colonna vertebrale

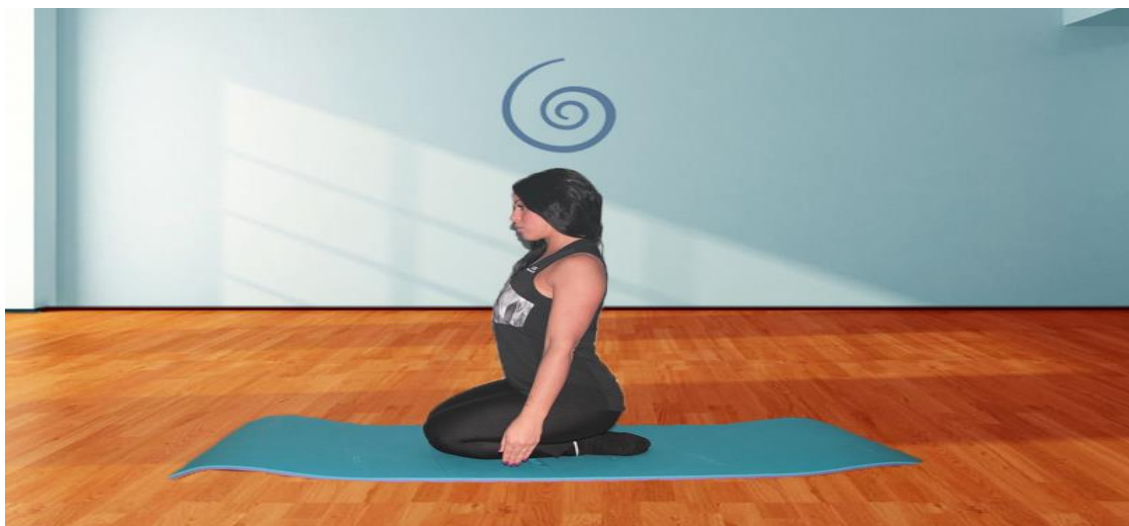


Dalla posizione seduta con le piante dei piedi l'una verso l'altra aiutarsi con le mani ad aumentare dolcemente la distanza fra le ginocchia.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta anche fino ad un minuto

Sensazioni: allungamento nella regione dell'interno coscia

Note: gli adduttori hanno un importante rapporto con le vene dell'arto inferiore. E' importante che siano elastici per un buon ritorno venoso



Partendo con entrambe le ginocchia poggiate al suolo, avvicinare dolcemente le natiche ai propri talloni lasciando andare il peso del corpo.

Durata: eseguire l'esercizio fino a 3 volte e mantenere la posizione raggiunta per circa 20-30"

Sensazioni: allungamento della regione anteriore della coscia

Note: non è necessario arrivare subito a toccare i talloni con i glutei, può essere un risultato raggiungibile nel tempo. Se si soffre di meniscopatia meglio non esagerare con la flessione di ginocchia.

ALTRI CONSIGLI...

- 1) Gli esercizi di stretching vanno intesi come un momento di relax per dedicare del tempo a se stessi.
- 2) Evitate di farli in fretta e furia solo per stare in pace con la vostra coscienza. Se non riuscite a completare la serie non c'è problema, la riprenderete un altro giorno.
- 3) La respirazione può migliorare l'effetto di ogni esercizio. Inspirate ed

Espirare profondamente durante lo stretching e gli effetti benefici si moltiplicheranno!

4) Non arrivate MAI alla soglia del dolore. I muscoli quando percepiscono dolore vanno in difesa e non si lasceranno più allungare. Eseguite ogni movimento in modo dolce e lento e i tessuti ve ne saranno grati.

5) Le ripetizioni, i secondi, i minuti sono solo indicativi. Il corpo non vede l'orologio. Lasciatevi guidare dalle vostre sensazioni, lo stesso muscolo da un lato potrebbe avere bisogno di 30 secondi in più di allungamento rispetto al lato opposto.

"In Natura non è esiste la simmetria, esiste l'Armonia..."



PS. Ti ricordo che se rientri fra quelle persone che preferiscono curarsi con meno farmaci possibile, potrai seguire i miei consigli per prenderti cura della tua salute grazie all'Osteopatia sulla pagina facebook STUDIO DI OSTEOPATIA CONTE dove troverai post, video e testimonianze.

Ti ricordo inoltre che ogni primo martedì del mese sulla rivista Cultura a Colori potrai trovare il mio articolo mensile nella rubrica salute e ogni sabato pomeriggio dalle 17:00 alle 18:00 potrai ascoltarmi in diretta su Radio Onda Music e telefonare per chiedermi dei consigli specifici.

N.B. Questo articolo ha uno scopo esclusivamente informativo. Ogni sforzo è stato condotto per renderlo chiaro, aggiornato e facilmente comprensibile. Le informazioni date non intendono sostituirsi all'intervento del medico al quale spettano diagnosi e terapia. Gli autori non si assumono alcuna responsabilità per eventuali effetti negativi causati dal cattivo uso delle informazioni qui contenute.