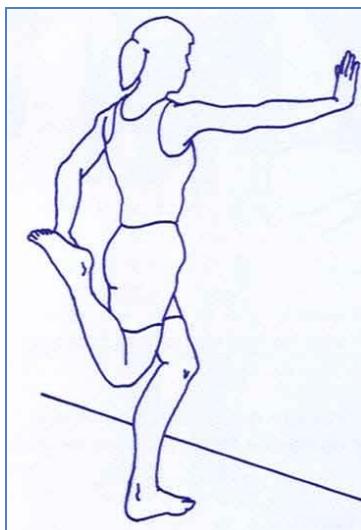


LA SALUTE VIENE CAMMINANDO 2017

BREVE OPUSCOLO SUGLI ESERCIZI DI RISCALDAMENTO,
ELASTICITA' E STRETCHING



A cura di Luca Perlino, Cinzia Vaisitti e Paola Scalerandi

INDICE

PAG 3 INDICAZIONI GENERALI	
	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO SPECIFICI:
6	ESERCIZI PER ARTO INFERIORE
11	ESERCIZI PER IL RACHIDE
13	ESERCIZI PER L'ARTO SUPERIORE
21	ESERCIZI PER LA COLONNA CERVICALE
25	ESERCIZI DI STRETCHING
29	IN SINTESI...

INDICAZIONI GENERALI

Tutti gli esercizi descritti devono essere svolti **lentamente**.

Ogni partecipante deve svolgere gli esercizi con il **proprio ritmo**, senza cercare di seguire il ritmo degli altri.

Verificare **sempre** che durante gli esercizi nessuno avverta **dolore o fastidio**.

Esercizi di riscaldamento

La fase di riscaldamento deve essere effettuata per prima ed è necessaria per aumentare la temperatura del corpo, il battito cardiaco, migliorare la circolazione sanguigna, “ammorbidire” le articolazioni e preparare i muscoli al fine di predisporre il corpo all'attività fisica.

Di seguito troverete alcuni esercizi adatti ad essere effettuati singolarmente prima della camminata in autonomia.

Per i gruppi di cammino la fase di riscaldamento consiste in una semplice camminata preparatoria della durata variabile da 5 a 10 minuti.

La camminata normale può essere alternata ad una fase di circa 30 secondi in cui si cammina lentamente sui talloni. In alternativa alla camminata sui talloni si può camminare lentamente in punta di piedi, sollevando anche le braccia per uno stretching della colonna vertebrale.

Esercizi di stretching

Dopo la fase di riscaldamento e al termine della camminata devono essere eseguiti gli esercizi di stretching, che serviranno ad aumentare la flessibilità e a ridurre il rischio di incidenti ai muscoli ed ai tendini che hanno lavorato.

Per effettuare correttamente gli esercizi di stretching occorre ricordare che:

- Gli esercizi devono essere **sempre** preceduti da una fase di riscaldamento e/o di esercizio fisico (es. la camminata), quindi mai a “freddo”.
- Gli esercizi devono essere svolti sempre **prima e dopo** l'attività del gruppo di cammino.
- Gli esercizi vanno eseguiti sempre **lentamente** e senza movimenti rapidi o bruschi. L'esercizio di stretching deve essere lento e progressivo fino al raggiungimento della posizione desiderata.
- Una volta raggiunta la posizione di stiramento questa deve essere mantenuta per 10/15 secondi, in modo da avvertire una piacevole sensazione di distensione muscolare.
- Il rilascio deve essere nuovamente lento e graduale.
- Ogni movimento degli esercizi deve essere ripetuto da 5 a 10 volte.
- Non trattenere il respiro durante gli esercizi ma respirare sempre in modo lento e rilassato:
- **RICORDA di INSPIRARE (prendere aria) PRIMA DELL'ESERCIZIO ed SPIRARE (buttare fuori l'aria) DURANTE LA FASE DI STRETCHING o RINFORZO**

- Se si avverte dolore o fastidio interrompere **immediatamente** l'esercizio. Mai arrivare ad avvertire dolore!
- Se durante i primi movimenti di una articolazione si sentono "crepiti" non preoccuparsi perché solo durante il movimento si produce il liquido sinoviale che lubrifica l'articolazione stessa.

NB I partecipanti che soffrono di artrosi cervicale devono svolgere gli esercizi per i muscoli del collo con particolare lentezza e attenzione. Nel caso avvertano capogiri o nausea devono fermarsi immediatamente.

Ricorda che l'Uomo è un essere in **chiusura...** con gli esercizi proposti cercheremo sempre l'**apertura!**

Esercizio 1 – Arti Inferiori

Sollevarre l'arto inferiore e ruotare la caviglia prima in un senso e poi nell'altro.

Occorre fare particolarmente attenzione a mantenere una posizione corretta del busto senza piegarsi troppo in avanti né troppo indietro.

Ripetere per 30 secondi circa per caviglia.



Esercizio 2 – Arti Inferiori

Partire con gli arti inferiori uniti e il busto eretto e sollevare lentamente una gamba piegando il ginocchio.

Occorre fare particolarmente attenzione a mantenere una posizione corretta del busto senza piegarsi troppo in avanti né troppo indietro. Si consiglia di appoggiarsi ad una parete per evitare la perdita di equilibrio o svolgere l'esercizio in coppia.

Inspirare prima di partire.

Espira lentamente e profondamente quando si solleva la gamba e inspira l'aria quando si ritorna alla posizione iniziale.

Ripetere per un minimo di 10 volte per lato.



Esercizio 3 – Arti Inferiori

Partire con gli arti inferiori uniti e il busto eretto e sollevare lentamente una gamba tesa all'indietro, verso la parte posteriore del corpo, mantenendo il piede in posizione a martello.

Occorre fare particolarmente attenzione a mantenere una posizione corretta del busto senza piegarsi troppo in avanti né troppo indietro. Si consiglia di appoggiarsi ad una parete per evitare la perdita di equilibrio o svolgere l'esercizio in coppia.

Inspirare prima di partire.

Espira lentamente e profondamente quando si solleva la gamba e inspira l'aria quando si ritorna alla posizione iniziale.

Ripetere per un minimo di 10 volte per lato.



Esercizio 4 – Arti inferiori

Partire con gli arti inferiori uniti e il busto eretto e sollevare lentamente una gamba tesa verso l'esterno e ritorno, mantenendo il piede in posizione a martello.

Occorre fare particolarmente attenzione a mantenere una posizione corretta del busto senza piegarsi troppo in avanti né troppo indietro. Si consiglia di appoggiarsi ad una parete per evitare la perdita di equilibrio o svolgere l'esercizio in coppia.

Inspirare prima di partire.

Espirare lentamente e profondamente quando si solleva la gamba e inspira l'aria quando si ritorna alla posizione iniziale.

Ripetere per un minimo di 10 volte per lato.



Esercizio 5 – Arti Inferiori

Appoggiare le mani sulle cosce con le gambe tese, leggermente divaricate. Piegare lentamente le ginocchia fino a sentire “tirare” la parte superiore della coscia e ritornare ancora molto lentamente nella posizione iniziale.

Buttare fuori l'aria quando si scende ed inspirare lentamente quando si risale in posizione semi-eretta.

Ripetere per un minimo di 10 volte.



Esercizio 6 – Il rachide

Portare le mani all'altezza delle spalle davanti al busto, tenendo i gomiti leggermente piegati e le gambe divaricate. Ruotare molto lentamente il busto a destra e a sinistra mantenendo lo sguardo fisso davanti a sé.

Ripetere per un minimo di 5 volte per lato.



Esercizio 7– Il Rachide

Piegare lateralmente il busto portando il braccio del lato in apertura verso l'alto . Scendere lateralmente in modo molto lento fino a sentire “tirare” la muscolatura del fianco opposto rispetto al piegamento, e ritornare alla posizione di partenza.

Occorre fare particolarmente attenzione a mantenere una posizione corretta del busto senza piegarsi troppo in avanti né troppo indietro.

Buttare fuori l'aria quando si scende e inspirare lentamente quando si risale in posizione eretta.

Ripetere per un minimo di 5 volte ad un massimo di 10 volte per lato.



Esercizio 8 – Arti Superiori (Le spalle)

Sollevarle le spalle inspirando lentamente e profondamente.

Mantenere le spalle in posizione sollevata trattenendo l'aria inspirata per qualche secondo.

Abbassare lentamente le spalle (come per allontanarle dalle orecchie) buttando fuori l'aria molto lentamente.

Ripetere per un minimo di 5 volte.



Esercizio 9 – Arti Superiori (Le spalle)

Ruotare lentamente le spalle all'indietro, lasciando le braccia rilassate lungo i fianchi.

Inspirare lentamente e profondamente quando ruotiamo le spalle verso l'alto. Buttare fuori l'aria lentamente quando ruotiamo le spalle verso il basso.

Ripetere per un minimo di 5 volte ruotando le spalle prima all'indietro e poi altre 5 volte in avanti (enfaticizzando un po' di più all'indietro).



Esercizio 10 – Arti Superiori

Portare le mani sulle spalle e i gomiti davanti al busto.

Ruotare lentamente le spalle in un senso come per disegnare dei cerchi molto ampi coi gomiti sui muri laterali.

Inspirare lentamente e profondamente quando i gomiti vanno verso l'alto. Buttare fuori l'aria lentamente quando i gomiti sono sotto il livello delle spalle.

Ripetere per un minimo di 10 volte ruotando i gomiti prima all'indietro (senso da enfatizzare) e poi altre 10 volte in avanti.



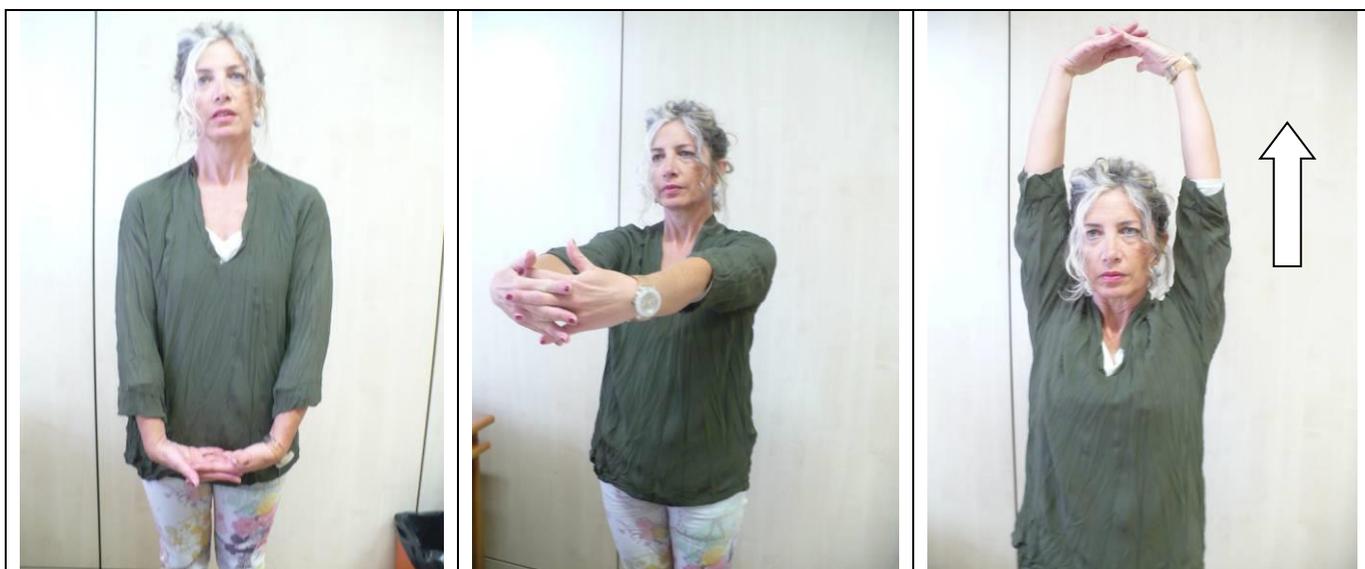
Esercizio 11 - Arti Superiori

Unire le mani in basso davanti al busto, tenendo le braccia tese.

Alzare lentamente le braccia fino sopra la testa e ritorno riportandoli davanti al busto.

Inspirare lentamente e profondamente quando le braccia vanno dal basso in alto. Buttare fuori l'aria lentamente quando le braccia scendono per ritornare alla posizione iniziale.

Ripetere per un minimo di 10 volte.



Esercizio 12 – Arti Superiori

Avvicinare le mani all'altezza delle spalle davanti al busto, tenendo le braccia tese.

Aprire lentamente le braccia piegando i gomiti fino a sentire avvicinarsi le scapole nella schiena. Ritornare nella posizione iniziale riportando le braccia tese davanti al busto, sempre mantenendole all'altezza delle spalle.

Inspira prima di partire.

Espira lentamente e profondamente quando le braccia si aprono.

Inspira l'aria lentamente quando le braccia ritornano alla posizione iniziale.

Ripetere per un minimo di 10 volte.



Esercizio 13 – Arti Superiori

Partenza con le mani appoggiate alle spalle e i gomiti rivolti all'esterno. Sollevare lentamente le braccia tese verso l'alto e ritorno.

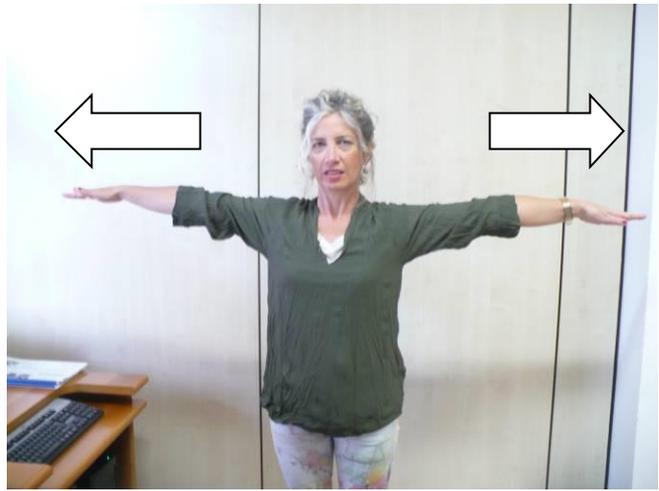
Si continua partendo sempre dalle mani appoggiate alle spalle con i gomiti rivolti verso l'esterno e si portano lentamente le braccia tese verso l'esterno e ritorno.

Si conclude l'esercizio sempre partendo dalle mani appoggiate alle spalle, con i gomiti rivolti verso l'esterno e si portano lentamente le braccia tese in avanti e ritorno.

Inspirare lentamente e profondamente quando le braccia si aprono. Buttare fuori l'aria lentamente quando le braccia ritornano alla posizione iniziale.

Ripetere per un minimo di 5 volte in alto, 5 volte verso l'esterno e 5 volte in avanti.

Vedi schema e fotografie nella pagina successiva.



Esercizio 14 – Arti Superiori

Portare le mani all'altezza delle spalle davanti al busto, tenendo le braccia tese. Fare dei piccoli cerchi con le braccia prima in un senso e poi nell'altro.

A braccia aperte all'altezza delle spalle ripetere l'esercizio ma questa volta ampliando lentamente i cerchi fatti con le braccia. Anche questa volta l'esercizio è da fare prima in un senso e poi nell'altro.

Ripetere per un minimo di 10 volte per senso con le braccia in avanti e altre 10 volte per senso con le braccia aperte.



Esercizio 15 – Colonna cervicale

Vale per tutti gli esercizi del collo: mettersi in piedi o seduti ma con una buona postura e cercare di avere la zona cervicale in asse (puoi farlo cercando di “tendere”, “crescere” verso l’alto)

Sollevarre la testa verso l’alto inspirando lentamente e profondamente.

Mantenere la testa rivolta verso l’alto trattenendo l’aria inspirata per qualche secondo.

Abbassare lentamente la testa buttando fuori l’aria molto lentamente.

Ripetere per un minimo di 5 volte.



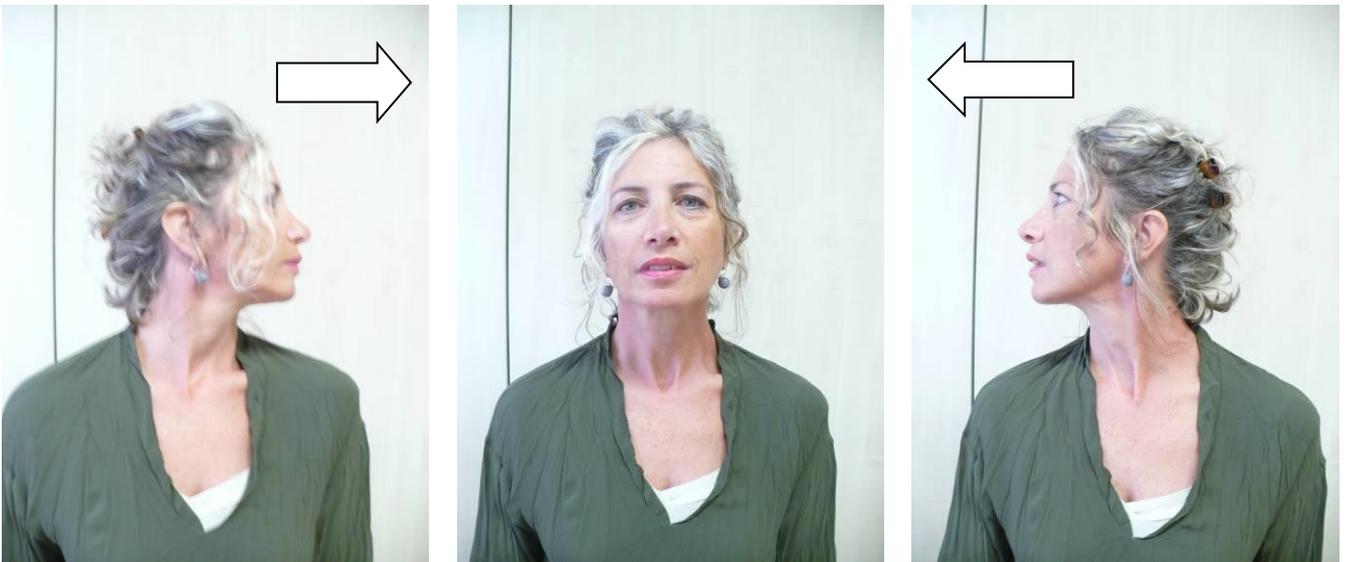
Esercizio 16 – Colonna cervicale

Prendi aria prima di partire.

Ruotare la testa verso destra espirando lentamente e profondamente.

Riportare la testa al centro inspirando lentamente.
E viceversa.

Ripetere per un minimo di 5 volte per lato.



Esercizio 17 – Colonna cervicale



Prendi aria prima di partire.

Inclina la testa verso destra (con l'intento di aprire bene lo spazio opposto: l'orecchio e la spalla sx si allontanano) espirando lentamente e profondamente .

Riportare la testa al centro inspirando lentamente.

E viceversa.

Ripetere per un minimo di 5 volte per lato.

Esercizio 18 – Colonna cervicale

Ricorda di “crescere” prima di fare esercizio...

Ruotare la testa passando dalla spalla destra alla spalla sinistra e viceversa, tenendola rivolta verso il basso.

Inspirare lentamente e profondamente quando la testa si trova in corrispondenza di una delle due spalle, buttare fuori l'aria quando ci troviamo al centro del busto con la testa nel punto più basso.

Ripetere per un minimo di 5 volte per lato.



STRETCHING

Esercizio 1 – Il quadricipite (muscolo anteriore della coscia)

Piegare il ginocchio portando la gamba all'indietro.

Afferrare la parte anteriore del piede con la mano dello stesso fianco. Poiché il Quadricipite coinvolge 2 articolazioni (anca e ginocchio) si dovrà estendere l'anca portando bene in dietro la coscia e contemporaneamente flettere bene il ginocchio portando il piede verso i tuoi glutei.

Mantenere sempre ben eretto il tronco senza fletterlo in avanti o indietro.

In modo lento, graduale e senza avvertire il dolore, effettuare lo stiramento di tale muscolo espirando e contando fino a 10/15. Rilasciare poi sempre in modo dolce e graduale.



Esercizio 2 – Il gastrocnemio (polpaccio)

Appoggiare la punta dei piedi su un piccolo rialzo. Per sentirsi più sicuri appoggiarsi con le mani ad una parete vicina.

Poiché il gastrocnemio è un muscolo bi-articolare (coinvolge ginocchio e caviglia) si dovrà estendere il ginocchio portandolo bene in dietro e flettere le caviglie, aiutati appunto dal rialzo.

Mantenere sempre ben eretto il tronco senza fletterlo in avanti o indietro.

In modo lento, graduale e senza avvertire il dolore quindi effettuare lo stiramento di tale muscolo espirando e contando fino a 10/15. Rilasciare poi sempre in modo dolce e graduale.



Esercizio 3 – I muscoli estensori del braccio

Portare il gomito frontalmente, all'altezza del mento con la mano che va oltre l'orecchio del lato opposto da stirare.

Con l'aiuto della mano opposta spingere il gomito nella direzione dell'orecchio opposto.

Mantenere sempre ben eretto il tronco senza fletterlo in avanti o indietro.

In modo lento, graduale e senza avvertire il dolore quindi effettuare lo stiramento di tali muscoli espirando e contando fino a 10/15. Rilasciare poi sempre in modo dolce e graduale.



Esercizio 4 – I muscoli flessori del braccio

Agganciare i due pollici dietro la schiena. Cercare di aprire bene le spalle avvicinando le scapole.

Portare le braccia agganciate in direzione del pavimento per allontanare le spalle dalle orecchie e “tendere” col capo verso il soffitto (come per crescere).

Mantenere sempre ben eretto il tronco senza fletterlo in avanti o indietro.

In modo lento, graduale e senza avvertire il dolore quindi effettuare lo stiramento di tali muscoli espirando e contando fino a 10/15. Rilasciare poi sempre in modo dolce e graduale.



IN SINTESI

