

ALLEGATO 1

ESERCIZI DI SCIOGLIMENTO E STRETCHING

INDICAZIONI GENERALI

Tutti gli esercizi devono essere condotti con la necessaria lentezza.

E' opportuno ricordare a ogni partecipante di procedere con il proprio ritmo.

Il Walking Leader opportunamente domanda ai partecipanti se avvertono disturbi o difficoltà legate alla esecuzione degli esercizi.

ESERCIZI DI STRETCHING E DI SCIOGLIMENTO

4.1 FASE DI RISCALDAMENTO

Prima di iniziare con l'attività di stretching e con l'attività fisica bisogna fare una fase di riscaldamento in modo che il corpo aumenti la temperatura attraverso il lavoro muscolare e riduca così il rischio di incidenti muscolari o tendinei.

La fase di riscaldamento comprende un periodo di 5 -10 minuti di cammino lento e darà luogo a :

- Aumento del battito cardiaco,
- Aumento del ritmo respiratorio,
- Miglioramento della distribuzione di sangue ed emoglobina nei distretti muscolari,
- Aumento della temperatura corporea, che migliora e facilita lo stretching muscolare e tendineo .

4.2 FASE DI STRETCHING

La fase di stretching è immediatamente successiva alla fase di riscaldamento e migliora le seguenti condizioni:

- Aumento della flessibilità
- Riduzione della tensione muscolare
- Riduzione del rischio di incidenti muscolari o tendinei.

Esistono otto regole da rispettare per eseguire uno “ Stretching Sicuro “

- 1- Eseguire una fase di riscaldamento prima dello stretching.
- 2- Fare lo stretching prima e dopo l'attività.
- 3- Le posizioni di stretching vanno eseguite alternando i vari gruppi muscolari
- 4- Eseguire lo stretching lentamente e dolcemente, mai in modo rapido .
- 5- La fase di stiramento muscolare deve durare almeno 15-20 secondi.
- 6- Evitare di eseguire lo stretching nelle zone muscolari dove c'è dolore
- 7- Non trattenere il respiro quando si fa stretching, ma la respirazione deve essere lenta e fluida.
- 8- Fare lo stretching dei maggiori gruppi muscolari, ed assicurarsi di agire con lo stiramento su tutta la zona muscolare

ESERCIZI A : SCIOGLIMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO



Si solleva la testa lentamente inspirando.

Si trattiene l'aria inspirata per qualche istante.



Si abbassa lentamente la testa espirando.



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra.



Inspiro andando verso l' alto, espiro tornando in basso.

Ripetizione in senso opposto.

I soggetti anziani o con artrosi cervicale possono avere qualche disturbo vertiginoso: meglio che si appoggino a un sostegno.

OGNI ESERCIZIO VIENE RIPETUTO 5-10 VOLTE
ESERCIZI B: RILASSAMENTO DELLE SPALLE



Movimento di rilassamento della muscolatura respiratoria.

Può essere svolto in forma più “vigorosa” lasciando cadere le spalle verso il basso ed emettendo velocemente l’aria.



Oppure può essere svolto in modo lento e progressivo inspirando dal naso ed espirando a bocca semichiusa in modo da offrire un po’ di resistenza all’aria. Riteniamo che questa forma sia più adatta alle persone più anziane e a quelle affette da bronco-pneumopatia cronica.

Ripetere 5 volte



Sciogliere la muscolatura delle spalle lasciando pendere rilassate le braccia lungo il i fianchi.

Inspirare con le spalle in alto. Espirare con le spalle in basso.
Ripetere in senso contrario.

Almeno 5 ripetizioni in ogni senso.



Avambraccio flesso sul braccio. Si cerca di unire i gomiti il più possibile.

Si portano i gomiti verso l'alto. Si inspira in questa fase.



Quindi, scendendo, si portano le braccia in fuori (sempre flesse) allargandole fin che si può. Qui termina l'inspirazione.

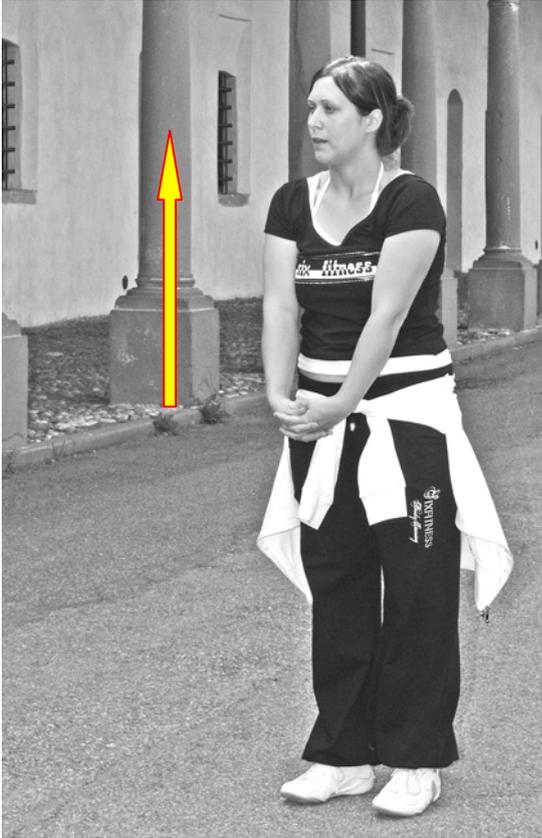
Riportando le braccia in basso e in avanti si espira lentamente.

Alla fine si torna nella posizione iniziale. Fine dell'espiazione.



Ripetizione 5-10 volte in un senso e altrettante in quello opposto.

ESERCIZIO B –variante 1: SPALLE E BRACCIA.



Mani giunte in basso. Braccia tese.

Le braccia salgono lentamente verso l'alto mentre si inspira dal naso.



Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.

Ritornando alla posizione iniziale si espira a bocca semi-chiusa.

Ripetizione 10 volte.

ESERCIZIO B – variante 2: SPALLE e MUSCOLATURA DORSALE



Distendere le braccia in fuori e piegare gli avambracci in avanti.

Si portano in dietro le braccia fino a sentire le scapole che un po' si avvicinano.

In questo movimento che dilata il torace si inspira con il naso.



Successivamente si riportano le braccia in avanti. In questo modo si espira con la bocca semi-chiusa.

Sequenza di 7 esercizi.

ESERCIZIO B – variante 3: BRACCIA E SPALLE.



Si inspira con il naso portando le braccia **dritte in alto**. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.

Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, **in fuori**. Anche qui il movimento di estensione si accompagna alla inspirazione attraverso il naso. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semi-chiusa.

L'ultima fase porta le braccia **in avanti**, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando. Serie di 5 ripetizioni. Si può effettuare muovendo in modo alternato anche prima un braccio e poi l'altro.

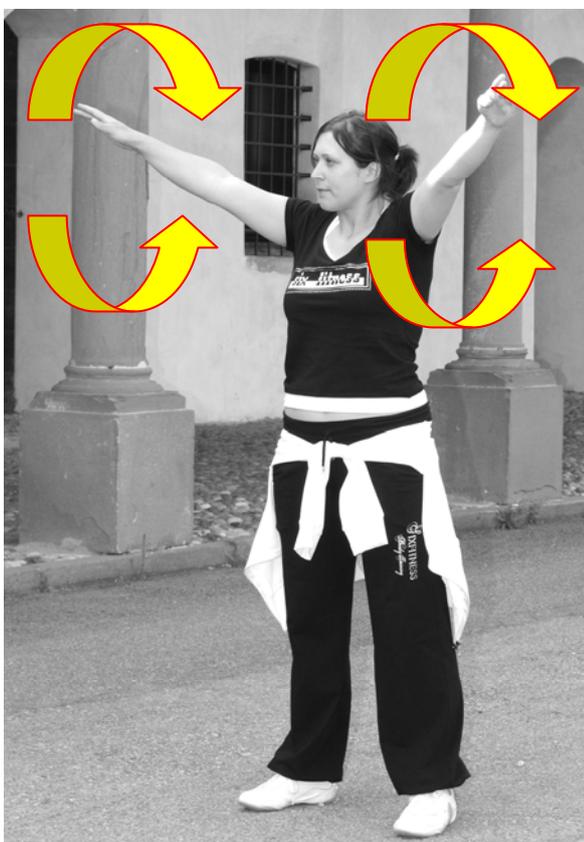


ESERCIZIO B - variante 4: ANCORA PER LE BRACCIA



Si fanno “**piccoli cerchi**” a braccia tese.
Si avverte la tensione della muscolatura delle braccia e dell’avambraccio che viene mantenuto sospeso.
Ripetizione 10 volte.

Ripetizione della serie con rotazione nell’altro senso.



Questa volta il “**cerchio è ampio**”

Prima verso l’interno e poi verso l’esterno.

Ripetizione 10 volte.

ESERCIZIO C: TORSIONE DELLA COLONNA



Durante il movimento lasciare sciolte.

Ad ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di noi.



Ripetere 5 volte.

ESERCIZI D: SCIOGLIMENTO DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E ANCHE



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra (viceversa evidentemente). E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire "tirare" la parte opposta a quella verso cui ci pieghiamo



Sequenza di 5-10 volte per ogni lato.



Movimento delle anche.

Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare. Le spalle devono essere tenute ferme.

Serie di 10 da ripetere anche nei due sensi di rotazione.

ESERCIZI E: MIGLIORAMENTO DEL TONO DEGLI ARTI INFERIORI



Mani sulle ginocchia e gambe distese.
Si è in inspirazione in questa posizione.



Si espira piegando le gambe.
Flessione delle ginocchia in avanti mantiene
sempre l'appoggio delle mani.

La schiena diritta si ruota un po'
verticalmente.

Il movimento non richiede di essere
eccessivo

Serie di 10 ripetizioni



Gambe divaricate.
Si fanno "cerchi" portando le ginocchia verso
l'interno e poi verso l'esterno e avanti e
indietro raddrizzandole e flettendole un po'.

La serie può essere ripetuta 5-10 volte nei 2
sensi.

ESERCIZIO F: SCIOGLIMENTO DELLA ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA.



Mediante appoggio si solleva la gamba destra.
Si effettuano movimenti circolari del piede.

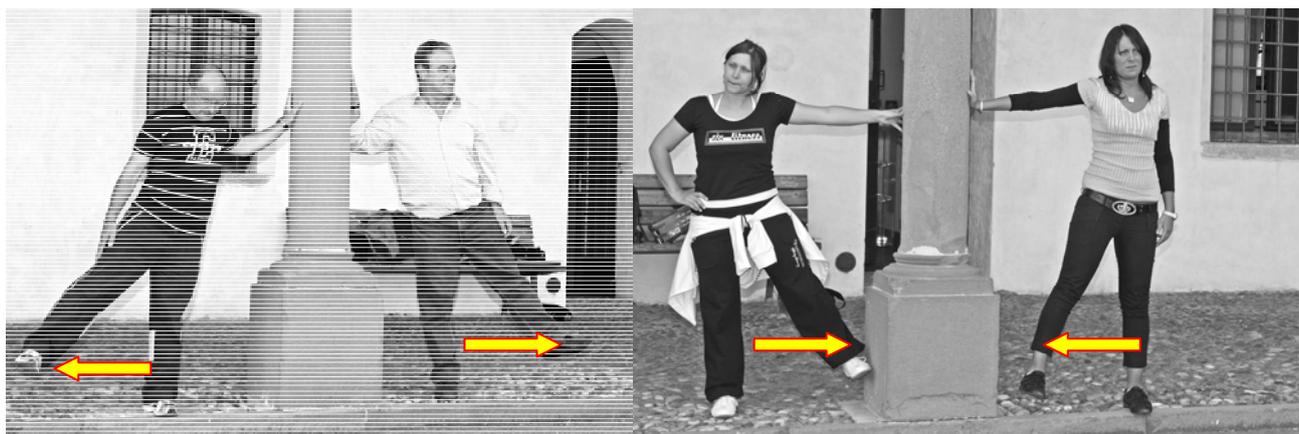
10 volte in un senso e altre 10 nell'altro.

Altra serie speculare con il piede sinistro.



Se non ci sono appoggi l'esercizio si fa a coppie.

ESERCIZIO G: SCIOGLIMENTO ARTICOLAZIONE DELL'ANCA, POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI. EQUILIBRIO SE FATTO SENZA APOGGIO.



Piede a martello. Gamba tesa portata **all'esterno**. Il movimento si accompagna ad inspirazione (dal naso)

Il **busto** deve rimanere sempre accuratamente **diritto**.

La mano si può porre sul fianco opposto al movimento
Il ritorno alla posizione eretta avviene con espirazione dalla bocca semichiusa.



Stesso movimento ma **in senso posteriore**.

La gamba deve essere sempre ben tesa, il piede a martello e la schiena ben diritta.

Il movimento della gamba in dietro con la schiena diritta sollecita la muscolatura lombare.

Curare la lentezza del movimento.

Ripetere 10 volte per lato.

ESERCIZIO H: POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI E EQUILIBRIO (se fatto senza appoggio)



Piede a martello. Sollevamento del ginocchio verso l'alto fino all'altezza del bacino (se possibile)

Sollevamento in inspirazione, discesa in espirazione.

Il movimento viene svolto alternativamente con una gamba e con l'altra.

Ripetizione 10 volte.



ESERCIZIO I: POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GAMBE E GLUTEI



Mani sui fianchi.
Gambe divaricate. Si flettono le ginocchia.

In inspirazione

Il busto sempre accuratamente dritto.

Quando si risale in posizione eretta si devono contrarre i glutei.
Espirazione in salita.



Estensione della gamba sinistra.
Flessione di quella destra.

Schiena ben dritta.

Mani sui fianchi.

Il peso si sposta a destra.

Inspirazione durante lo sforzo.

Ripetizione 10 volte



Stessa sequenza a sinistra.

ESERCIZIO L: VARIANTI DI CAMMINO: A) CAMMINARE SUI TALLONI



B) CAMMINARE IN PUNTA DI PIEDI ANCHE PROTENDENDO LE MANI VERSO L'ALTO



C) IL RULLATO SU TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE



ESERCIZIO M: STRETCHING E POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GLI ARTI SUPERIORI.



Si allungano alternativamente verso l'alto prima il braccio destro e poi il sinistro.

Ripetere la serie lentamente per 5-10 volte.



ESERCIZIO N: STRETCHING ARTI SUPERIORI.

Le mani sono giunte in basso. Si sollevano poi le braccia inspirando.

Arrivati in alto si ruotano le mani, a dita intrecciate, con le palme verso l'alto e si spingono più in alto che si può tenendo il respiro.

Si tiene la posizione per 7 secondi.

Si girano poi ancora le mani con le palme verso il basso e si torna nella posizione di partenza espirando.



ESERCIZIO O: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)



Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra. Il piede destro avanti all'altro. Mani entrambe all'appoggio. Busto il più possibile eretto. Si flette la gamba destra portando avanti il corpo. Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra. Ci si ferma quando si avverte la tensione. Non si deve andare oltre. La posizione si tiene per 7 secondi. Si esegue poi l'esercizio con la gamba destra.

ESERCIZIO P: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA (quadricipite femorale)



Necessita l'appoggio. Afferrare con la mano destra la caviglia destra. Flettere la gamba fino ad arrivare ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso.

Si tiene per 10-15 secondi.



Si ripete l'esercizio con la gamba sinistra.

ESERCIZIO Q: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLE COSCE.



Gambe divaricate.
Appoggio del dorso alla parete.

Busto dritto.
Testa dritta rivolta un punto davanti a noi.

Si scivola un po' in basso flettendo le gambe.

Si tiene per 20 secondi.

ESERCIZIO R: STRETCHING PER I MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA E DEL POLPACCIO



Appoggio del piede ad una altezza di circa 40 cm. Punta del piede rivolta verso il corpo.

Si flette leggermente il busto in avanti mantenendo distesa la gamba d'appoggio.

Si deve sentire la tensione dei muscoli posteriori della gamba.

Si tiene la posizione per 10-15 secondi.

Si ripete l'esercizio con l'altra gamba.