

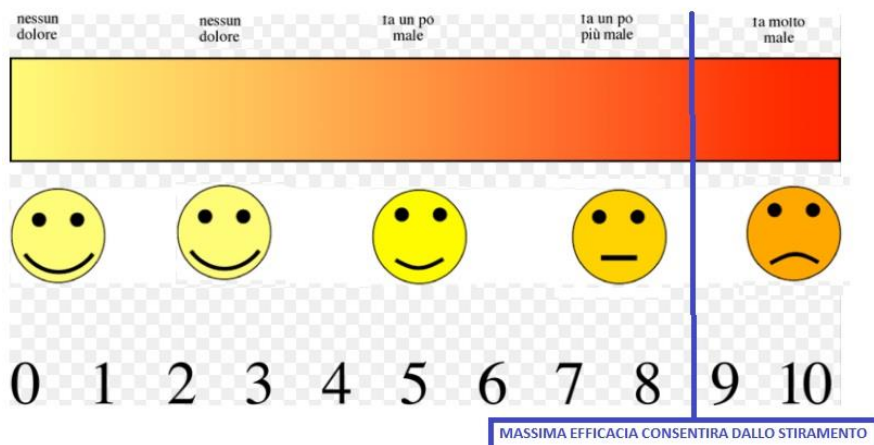
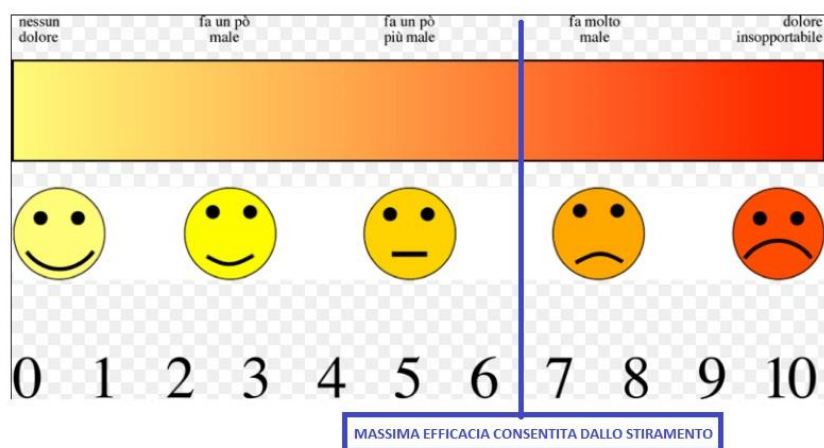


PREMESSA SUL CONCETTO DI STRETCHING

Tempi e modalità di esecuzione:

poiché ogni persona è a se (età, condizione fisica, eventuali fattori debilitanti, elasticità muscolare) l'approccio a questi esercizi è molto soggettivo, in generale:

- è bene mantenere la posizione di massimo stiramento raggiungibile senza sentire dolore
- appena avverto dolore non devo proseguire nello stiramento ma mantenere la posizione
- respirare profondamente per almeno 5-6 respiri, in ESPIRAZIONE si deve avvertire un senso di allentamento della tensione.
- appena avverto l'allentamento del punto doloroso posso rendere lo stiramento più intenso, e riprendere a respirare fino ad allentare ancora, di nuovo cerco ancora il punto doloroso e respiro
- se il punto non cede provo a respirare più volte oppure riduco l'intensità dell'esercizio
- se non avverto miglioramenti significativi provo un'altro esercizio, riproverò successivamente
- La sequenza va eseguita con calma e tempo e soprattutto costanza almeno una volta al giorno cercando ogni volta di spostare la soglia dolorosa:
- **NOTA BENE!** La sequenza mostrata è indicativa se avverto molto dolore devo fermarmi e farmi controllare da uno specialista. Il principio fondamentale dello STRETCHING è procedere verso una sensazione positiva non di ulteriore dolore o peggioramento!





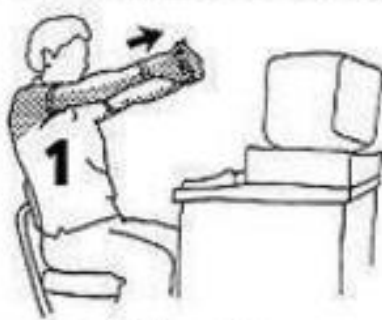
	Mani dietro la nuca: flettere in avanti il capo usando il peso delle braccia 15"-20" di tensione leggera		Abbassare dolcemente la testa sfruttando il suo stesso peso in una direzione obliqua rispetto alle spalle. 20"/30"		Con una mano sulla testa esercitare una trazione laterale mantenendo ben ferme le spalle: 15"/20"
	Volgere il viso verso l'alto. 10"/15"		Seduti, col busto eretto, afferrare la parte posteriore del gomito tenuto all'altezza delle spalle e spingere verso la parte opposta. 15"		Da seduti o a terra con spalle ben appoggiate ruotare lateralmente la testa. 15" per lato
	Afferrare il braccio destro per il polso tirandolo verso il basso e flettere contemporaneamente il collo dal lato opposto. Tenere per 15" e ripetere dall'altro lato		Impugnare le dita come illustrato in figura e operare una doppia trazione. Tenere per 15" e ripetere dall'altro lato		In piedi, bloccare il braccio dietro un ostacolo e forzare la spalla in avanti. Tenere 15" e ripetere sull'altro lato
	Distendere le braccia sopra la testa con le dita intrecciate e i palmi verso l'alto. Tenere per 15"		Intrecciare le dita dietro la schiena. Senza flettere il busto ruotare i gomiti verso l'interno e sollevare contemporaneamente le braccia. Tenere la posizione 15"		Mani appoggiate su un ripiano e le braccia tese, spingere il busto verso il basso. Tenere 20"-30"

DI SEGUITO UNA VARIAZIONE PER CHI TIENE UNA POSIZIONE DA DESKTOP.

Computer & Desk Stretches

Approximately 4 Minutes

Sitting at a computer for long periods often causes neck and shoulder stiffness and occasionally lower back pain. Do these stretches every hour or so throughout the day, or whenever you feel stiff. Photocopy this and keep it in a drawer. Also, be sure to get up and walk around the office whenever you think of it. You'll feel better!



10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

Prof Saaikma

Stretching © 2000 by Bob and Jean Anderson, Shelter Publications, Inc.

E ANCORA UN CONSIGLIO:

Prevenire il tunnel carpale

NO

X Spalle abbassate

X Polsi piegati



SI

✓ Scappare
nei boschi

✓ Non essere
mai più visto



GRAZIE PER LA LETTURA!

www.i-shiatsu.it