

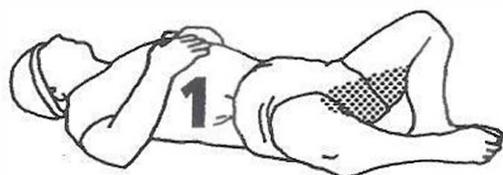


Stretching quotidiano

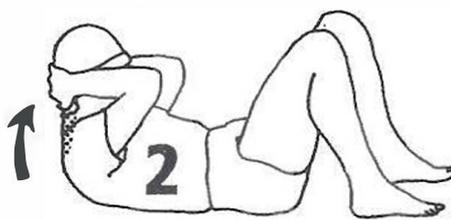
Circa 8 minuti

Cominciate con una bella camminata, poi eseguite questi esercizi generali per tonificare i muscoli. Questa serie evidenzia l'allungamento e il rilassamento di quei muscoli che vengono maggiormente impegnati durante le normali attività quotidiane.

Spesso, nelle semplici attività di tutti i giorni, usiamo il nostro corpo in maniera sbagliata o maldestra, generando così situazioni di stress. Si viene perciò a creare una specie di *rigor mortis* muscolare, che potrete però evitare se riuscirete a dedicare almeno 10 minuti della vostra giornata allo stretching. In questo modo vi libererete dalle tensioni accumulate e sarete in grado di usare il vostro corpo con maggior scioltezza.



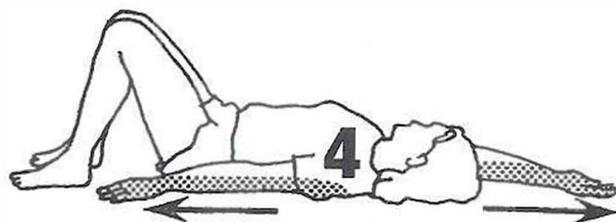
20 secondi
(pag. 26)



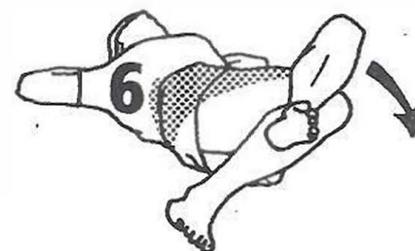
3-5 secondi
per 2 volte
(pag. 27)



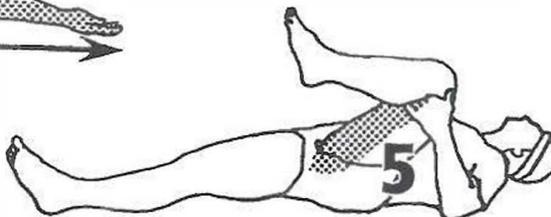
3-5 secondi
per 2 volte
(pag. 28)



8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 29)



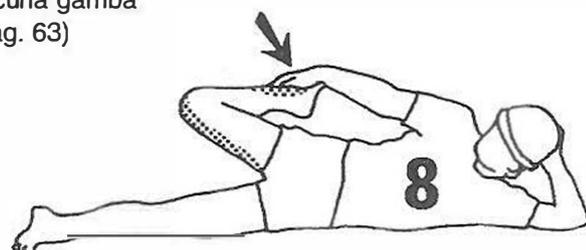
15 secondi
per ciascun lato
(pag. 26)



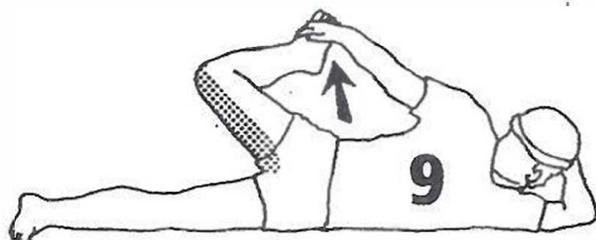
10-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 63)



5-10 secondi
per 2 volte
(pag. 30)



10 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 36)



5-10 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 36)



10-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 58)



20-30 secondi
(pag. 58)



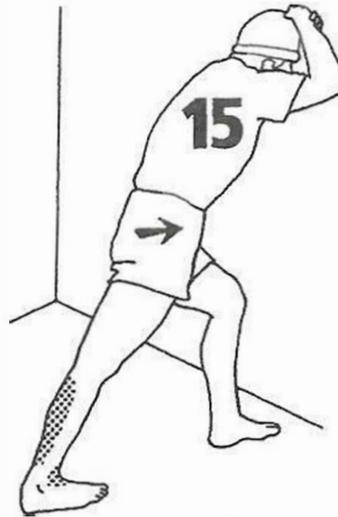
8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 60)



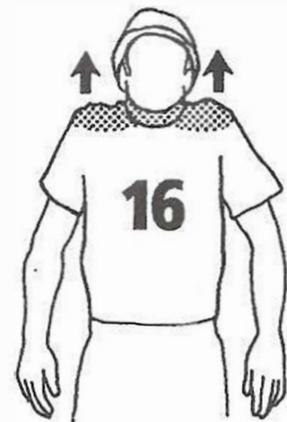
10 secondi
Ripetete l'esercizio n. 11
(pag. 58)



15-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 51)



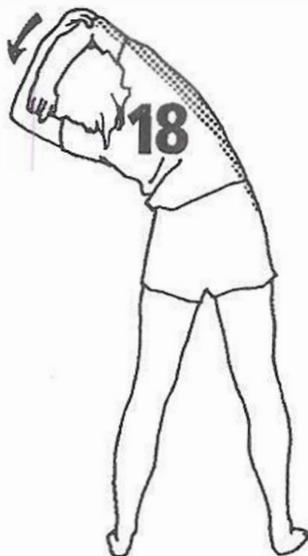
20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 71)



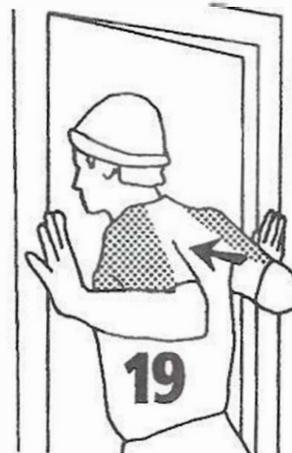
4-5 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



10-12 secondi
per 2 volte
(pag. 90)



8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 44)



20-30 secondi
(pag. 47)

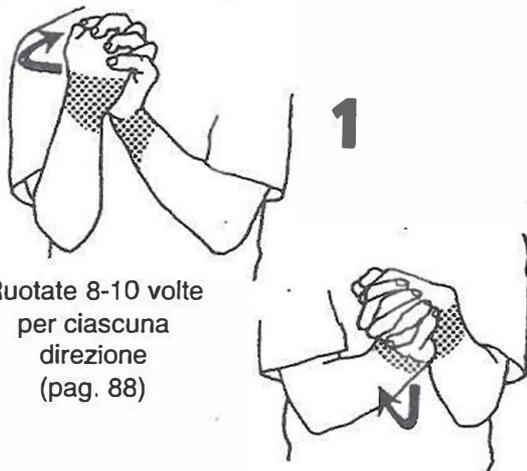


10 secondi
per 2 volte
(pag. 46)

Mani, braccia e spalle

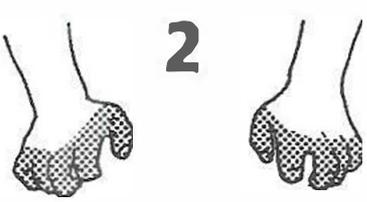
Circa 4 minuti

Questa serie di esercizi è indicata per chi ha problemi dovuti a un uso ripetitivo delle mani e delle braccia. Respirate naturalmente, mettetevi comodi e rilassatevi.



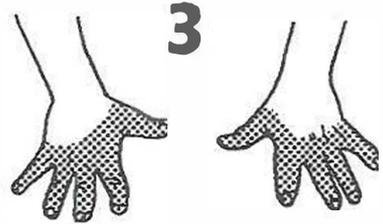
1

Ruotate 8-10 volte per ciascuna direzione (pag. 88)



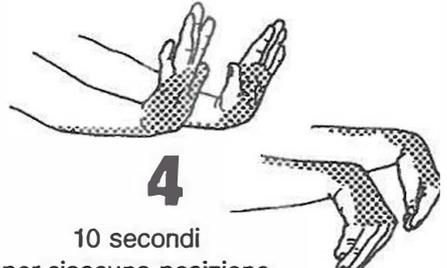
2

5-6 secondi per 2 volte (pag. 88)



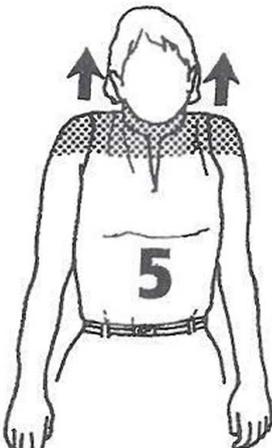
3

10 secondi per 2 volte (pag. 88)



4

10 secondi per ciascuna posizione (pag. 88)



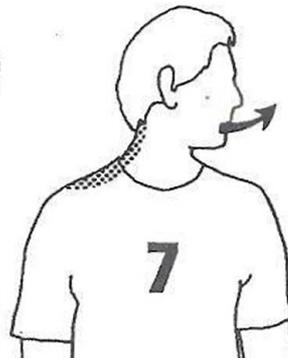
5

3-5 secondi per 3 volte (pag. 46)



6

5-6 secondi per 2 volte (pag. 28)



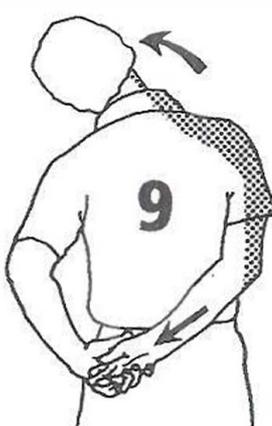
7

5-10 secondi per ciascun lato (pag. 92)



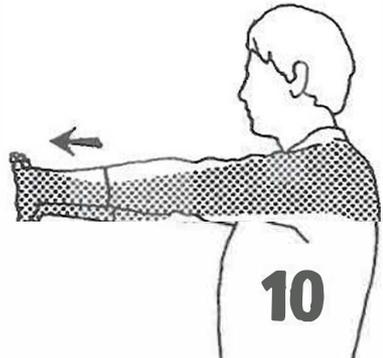
8

15 secondi per ciascun braccio (pag. 43)



9

15 secondi per ciascun braccio (pag. 47)



10

20 secondi (pag. 45)



11

10-15 secondi (pag. 47)



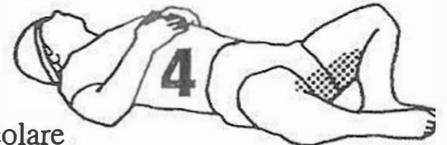
12

15 secondi (pag. 46)

Tensione della regione lombare

Circa 6 minuti

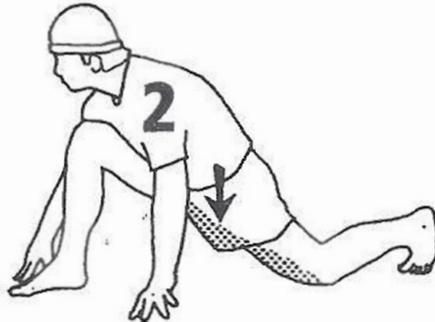
Questa serie di esercizi è indicata per alleviare il dolore e la tensione muscolare della regione lombare, ma è utile anche per il dorso, le spalle e il collo. Per ottenere il miglior risultato, è consigliabile eseguirla tutte le sere prima di andare a dormire. Mantenete soltanto le tensioni che vi fanno sentire bene. Non sforzatevi.



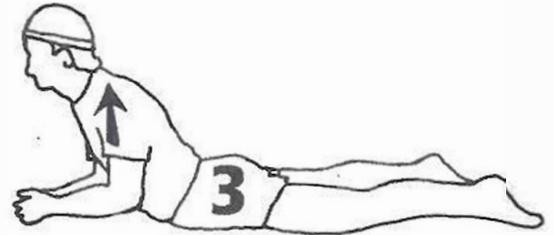
30 secondi
(pag. 26)



10-12 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



15-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 51)



5-15 secondi
per 2 volte
(pag. 33)



20-30 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 63)



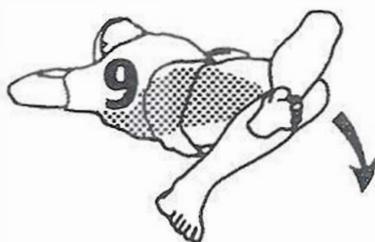
Contrarre per 3-5 secondi
poi rilassarsi
per 2 volte
(pag. 27)



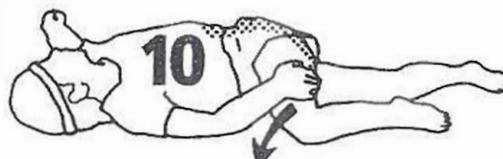
Contrarre per 5-8 secondi
poi rilassarsi,
per 2 volte
(pag. 29)



Dondolare dolcemente
per 15-20 volte
(pag. 26)



15-30 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 27)



10-15 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 32)



10-15 secondi
per 2 volte
(pag. 63)



5 secondi
per 2 volte
(pag. 30)

Per chi lavora al computer o alla scrivania

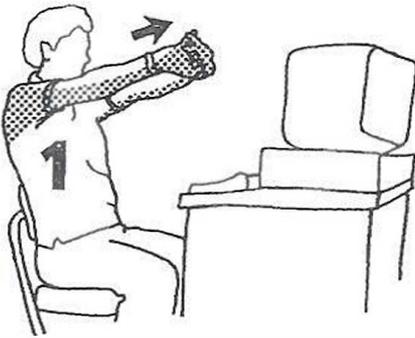
Circa 4 minuti



OLOS

Studio Osteopatico

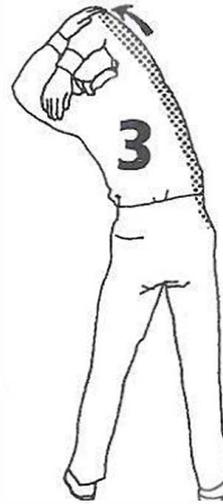
Stare seduti al computer per molto tempo non solo provoca spesso rigidità al collo e alle spalle, ma anche dolori nel tratto lombare della schiena. Eseguite questi esercizi ogni ora di lavoro, o in qualsiasi momento vi sentiate rigidi e intorpiditi. Fotocopiate questa pagina e tenetela a portata di mano sulla scrivania. Inoltre, cercate di alzarvi ogni tanto e di fare una camminatina per la stanza. Vi sentirete molto meglio!



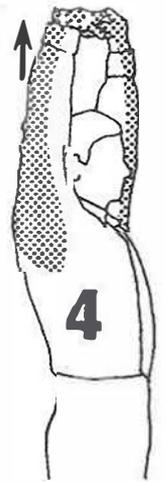
10-20 secondi
per 2 volte
(pag. 90)



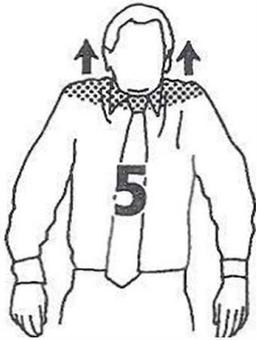
10-15 secondi
(pag. 46)



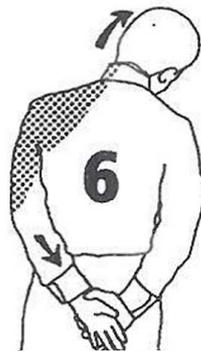
8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 44)



15-20 secondi
(pag. 46)



3-5 secondi
per 3 volte
(pag. 46)



10-12 secondi
per ciascun braccio
(pag. 47)



10 secondi
(pag. 89)



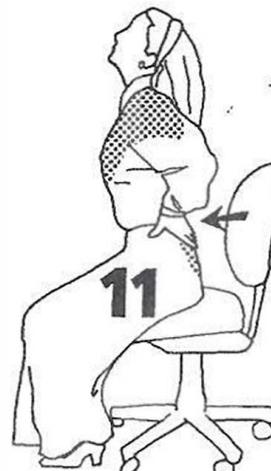
10 secondi
(pag. 89)



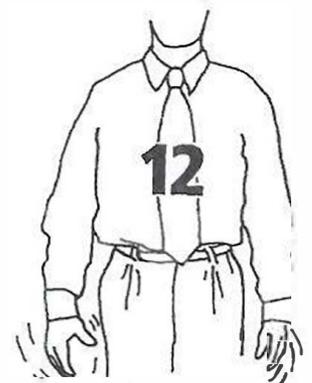
8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 83)



8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 60)



10-15 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



Scrollate le mani
per 8-10 secondi
(pag. 89)

Per chi sta seduto a lungo

Circa 4 minuti



OLOS

Studio Osteopatico

Questa è una serie di esercizi da eseguire dopo essere stati seduti per molto tempo. La posizione da seduti fa ristagnare il sangue negli arti inferiori, irrigidisce non solo i muscoli posteriori delle cosce, ma anche quelli della schiena e del collo. Questi esercizi servono a riattivare la circolazione e a sciogliere i muscoli tesi per il troppo tempo passato seduti.

1

Camminate per
2-3 minuti



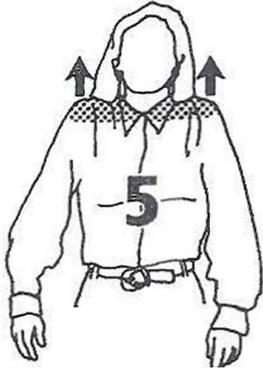
10-15 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



Ruotate
ciascuna caviglia
per 10-15 volte
(pag. 71)



10 secondi
(pag. 46)



5 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



5 secondi
per 2 volte
(pag. 28)



3-5 secondi
per ciascun lato
(pag. 46)



10 secondi
per ciascun braccio
(pag. 44)



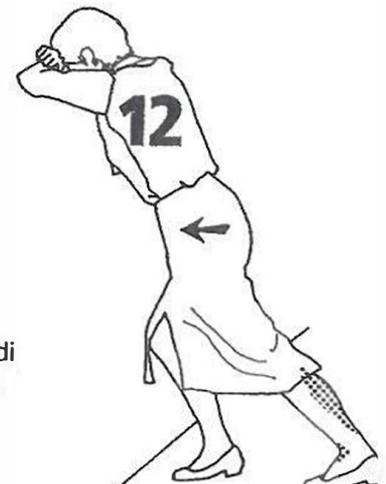
15 secondi
per ciascun braccio
(pag. 43)



10-12 secondi
per ciascun lato
(pag. 81)



3-4 secondi
(pag. 71)

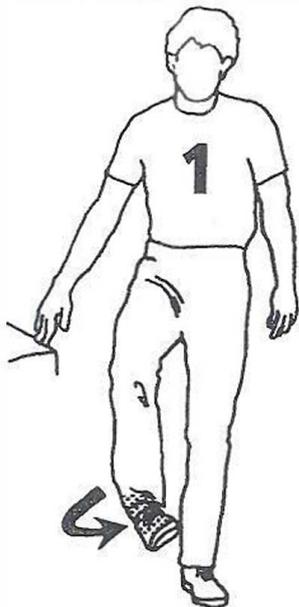


15-30 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 71)

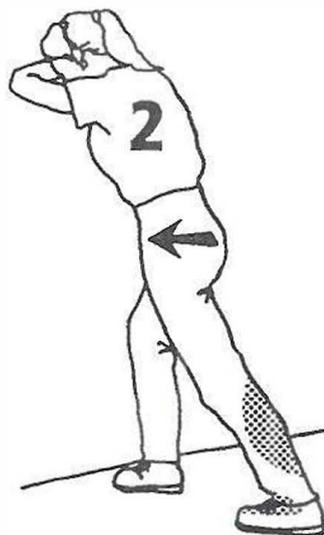
Per chi fa lavori pesanti o manuali

Circa 6 minuti

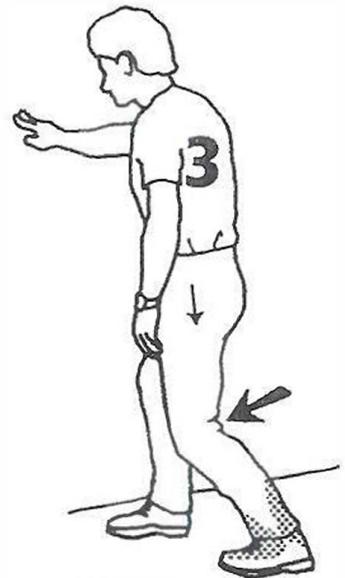
Prima di svolgere un qualunque lavoro fisico – specialmente un lavoro pesante come sollevare dei pesi – fate stretching. In questo modo avviserete i vostri muscoli che stanno per essere usati, e qualche minuto di esercizio non solo vi farà sentire meglio, ma servirà anche a ridurre la possibilità di traumi o strappi.



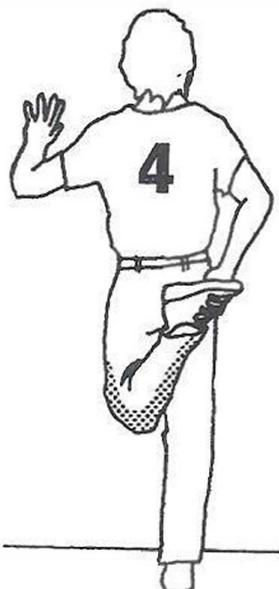
10-20 volte
per ciascun piede
(pag. 71)



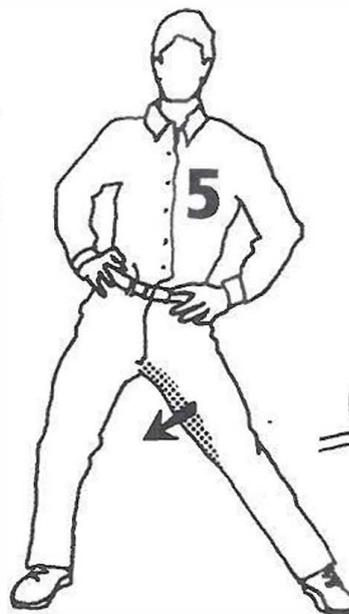
10-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 71)



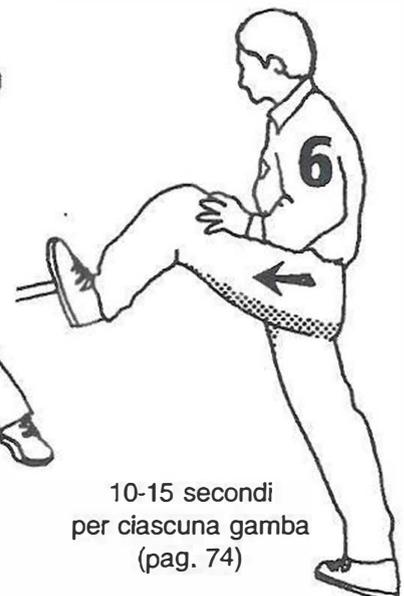
5-10 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 71)



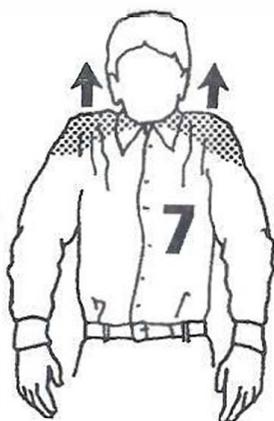
10 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 75)



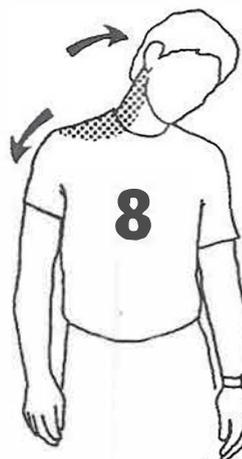
10-15 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 73)



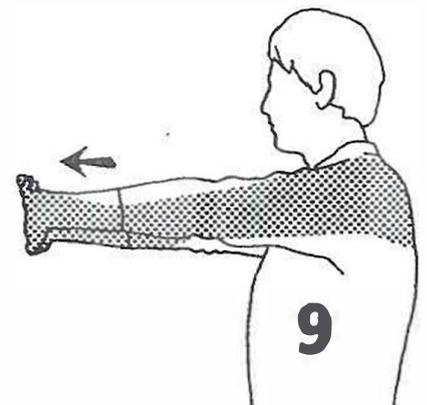
10-15 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 74)



3-5 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



3-5 secondi
per ciascun lato
(pag. 46)



20 secondi
(pag. 45)

Esercizi per gli over 60

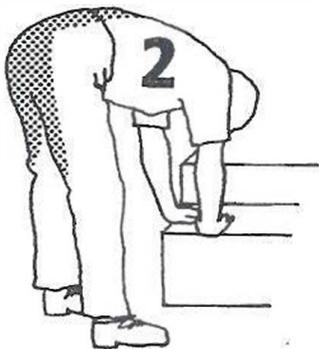
Circa 7 minuti

Non è mai troppo tardi per iniziare a fare stretching. In effetti, più invecchiamo, più diventa importante farlo con regolarità.

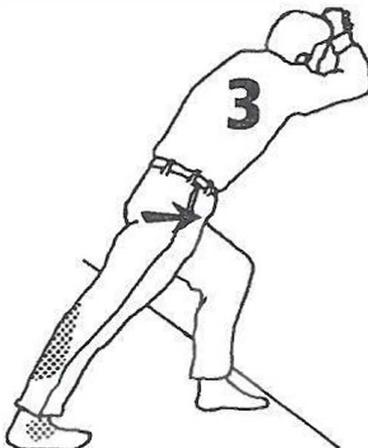
Con l'età e l'inattività, il corpo perde gradualmente la sua capacità di movimento; si riduce l'elasticità dei muscoli che diventano deboli e rigidi. Ma il corpo possiede una straordinaria capacità di recupero della flessibilità perduta e della forza, a patto di seguire un regolare programma di fitness.

La metodica di base dello stretching è sempre la stessa, indipendentemente dall'età e dalla flessibilità. Fare stretching nella maniera corretta significa non superare mai i propri limiti. Non dovete cercare di imitare le figure illustrate nel libro. Imparate ad allungare il vostro corpo senza sforzarlo, ma basandovi sulle vostre sensazioni. Ci vorrà del tempo per sciogliere gruppi di muscoli rigidi che lo sono ormai da anni, ma grazie alla pazienza e alla costanza potrete riuscirci. Se avete qualche dubbio su ciò che potete fare, parlatene con il vostro medico di fiducia, ma prima di cominciare.

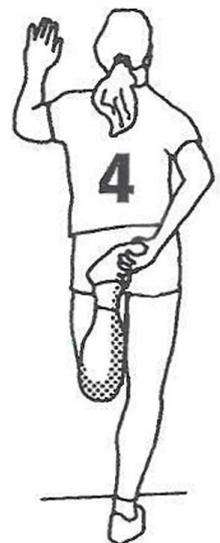
Ecco una serie di esercizi utili per recuperare e mantenere la flessibilità.



10-15 secondi
(pag. 56)



10-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 71)



10 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 75)



15-20 secondi
(pag. 47)



8-10 secondi
per ciascun braccio
(pag. 44)



10-15 secondi
(pag. 46)

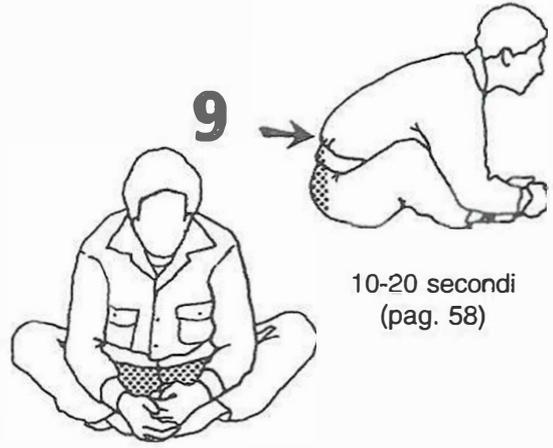


10-30 secondi
(pag. 55)





10-15 secondi
(pag. 59)



10-20 secondi
(pag. 58)



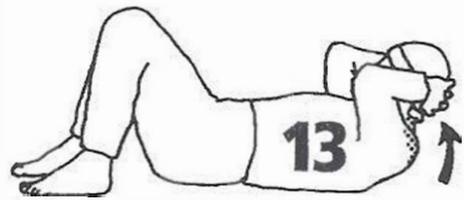
10-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 61)



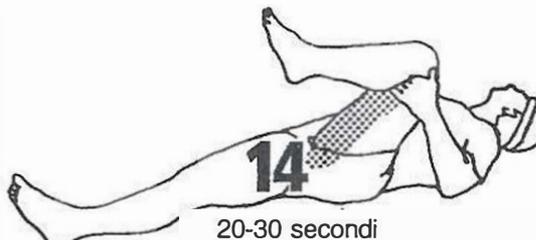
10-15 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 40)



20-30 secondi
(pag. 26)



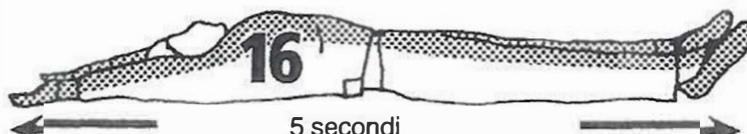
3-5 secondi
per 2 volte
(pag. 27)



20-30 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 63)



10-15 secondi
per ciascun lato
(pag. 27)

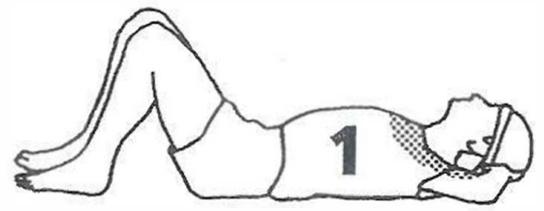


5 secondi
per 2 volte
(pag. 30)

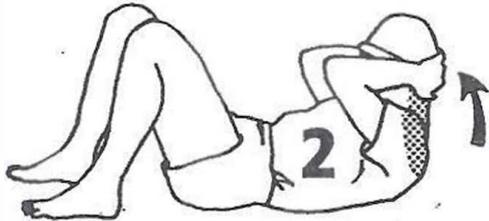
Collo, spalle e braccia

Circa 5 minuti

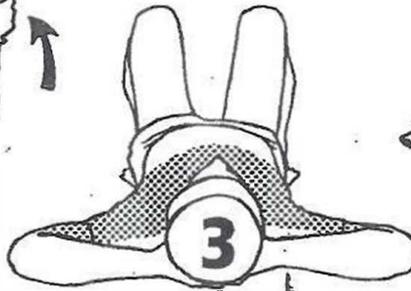
Molte persone soffrono di problemi al collo e alle spalle dovuti allo stress. Questa serie di esercizi serve proprio a sciogliere i muscoli di queste due aree, e si può eseguire in qualsiasi momento della giornata. Respirate profondamente e rilassatevi.



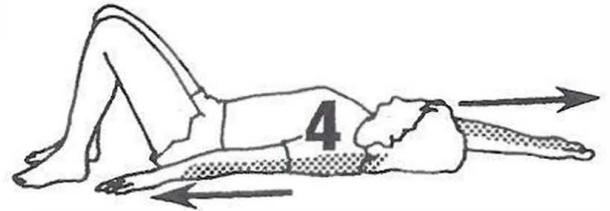
5-6 secondi
per 2 volte
(pag. 29)



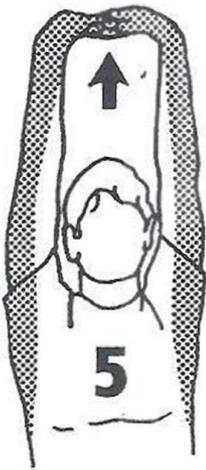
3-5 secondi
per 2 volte
(pag. 27)



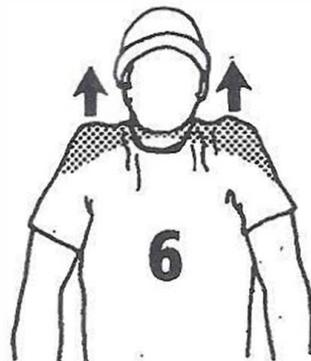
5-6 secondi
per 2 volte
(pag. 28)



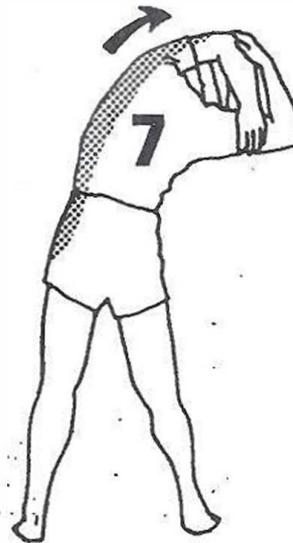
8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 29)



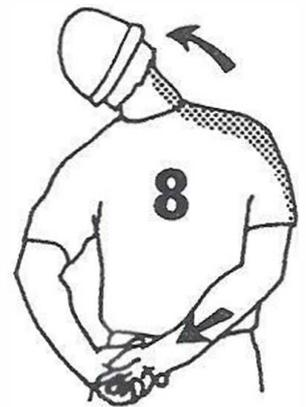
10 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



5 secondi
per 2 volte
(pag. 46)



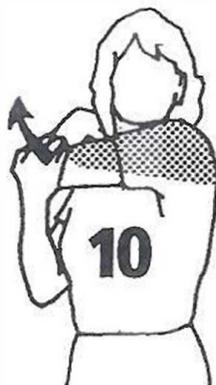
8-10 secondi
per ciascun lato
(pag. 44)



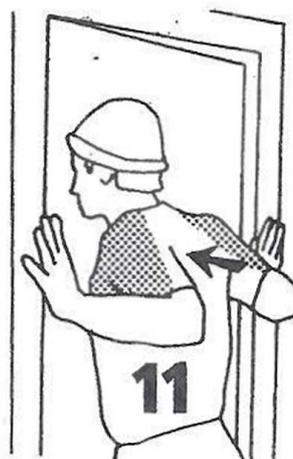
8-10 secondi
per ciascun lato
per 2 volte
(pag. 47)



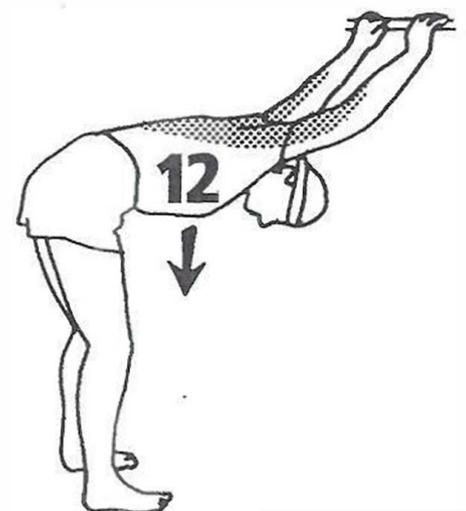
15 secondi
per ciascun braccio
per 2 volte
(pag. 44)



15-20 secondi
per ciascun braccio
(pag. 43)



15-20 secondi
(pag. 47)

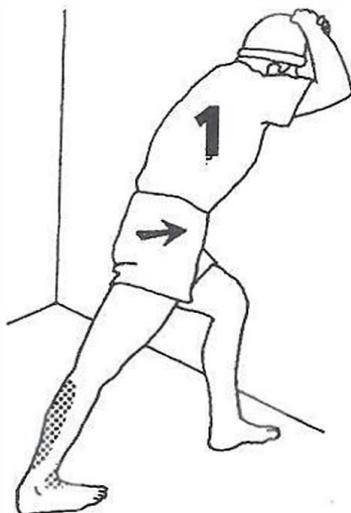


15-20 secondi
(pag. 81)

Gambe, inguine e anche

Circa 7 minuti

Eseguite questa serie di esercizi dopo aver fatto un po' di leggero riscaldamento, camminando sul posto o pedalando su una cyclette per 2-3 minuti. Ricordate di compiere gli esercizi sempre in maniera confortevole e controllata, man mano che vi sentite più sciolti. Rilassatevi e respirate ritmicamente.



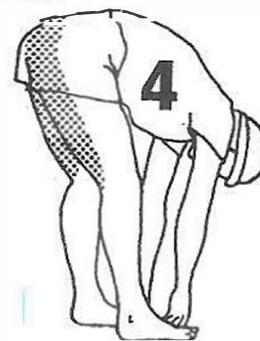
15-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 71)



15-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 75)



Mantenete la posizione
per 20-30 secondi
(pag. 55)



10-15 secondi
(pag. 54)



10-15 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 53)



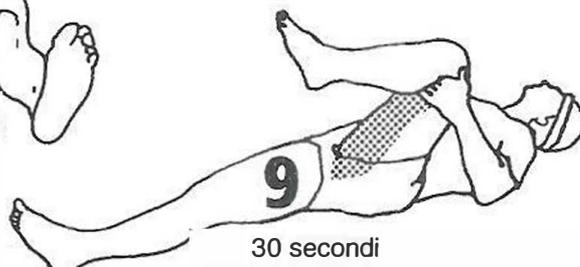
20-30 secondi
(pag. 58)



15-30 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 61)



10-15 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 35)



30 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 63)



10-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 58)



30 secondi
(pag. 26)



15-20 secondi
per ciascuna gamba
(pag. 36)