

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Lecco

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Monza

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Vimercate

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO E STRETCHING



“La cosa più pericolosa da fare è rimanere immobili.”

William Burroughs

Tutti gli esercizi devono essere condotti con la necessaria lentezza.

È opportuno che ognuno ricordi di procedere con il proprio ritmo e avvertire subito la guida di cammino se si avvertono disturbi o difficoltà legate all'esecuzione degli esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto 5 volte!

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

La fase di riscaldamento comprende un periodo di circa 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 la mobilizzazione articolare.

ESERCIZI A: MOBILIZZAZIONE DEL COLLO

1. Sollevare la testa lentamente inspirando, trattenere l'aria inspirata per qualche istante;
2. abbassare lentamente la testa espirando;
3. inspirare girando la testa a destra;
4. espirare girando la testa a sinistra;
5. inspirare girando la testa verso l'alto, espirare tornando in basso.

Ripetere in senso opposto.

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



ESERCIZI B – variante 1: SPALLE

1. Mani giunte in basso. Braccia tese.

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



2. Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.

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



ESERCIZI B – variante 2: SPALLE E MUSCOLATURA DORSALE

1. 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.



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



ESERCIZI B – variante 3: BRACCIA E SPALLE

1. Si inspira con il naso portando le braccia dritte in alto;
2. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso;
3. Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, in fuori;
4. Anche qui il movimento di estensione si accompagna all'inspirazione attraverso il naso;
5. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semi-chiusa;
6. L'ultima fase porta le braccia in avanti, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando.

Nella serie di 5 ripetizioni l'esercizio si può effettuare anche muovendo in modo alternato prima un braccio e poi l'altro.



ESERCIZI C: TORSIONE IN ASSE DELLA COLONNA

1. Durante il movimento lasciare le braccia lungo i fianchi;
2. Ruotare la colonna alternativamente verso destra e verso sinistra;
3. A ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di sé prima a destra e poi a sinistra.



ESERCIZI D: MOBILIZZAZIONE DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E DELLE ANCHE

1. Far scendere un braccio lungo le cosce verso destra e inspirare;
2. Farlo scendere verso sinistra ed espirare (o viceversa).

È comunque importante combinare il movimento con il respiro. Si deve sentire che i muscoli si “elunghino” (allunghino alla loro massima lunghezza) in senso opposto a quello verso cui ci pieghiamo.

Sequenza di 5 volte per ogni lato.

3. Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare.

Le spalle e le gambe devono essere tenute ferme.

Serie di 5 rotazioni dell'anca da ripetere nei due sensi.



ESERCIZI E: MOBILIZZAZIONE DELL'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA

Si solleva la gamba destra, possibilmente appoggiandosi a un compagno o a un sostegno.

Si effettuano movimenti circolari del piede, 5 volte in un senso e altre 5 nell'altro.

Si ripete con il piede sinistro.



ESERCIZI F: POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GAMBE E GLUTEI

1. Mani sui fianchi.

Gambe leggermente divaricate. Si flettono leggermente le ginocchia in inspirazione.
Il busto sempre accuratamente dritto.
Quando si risale in posizione eretta, si devono contrarre i glutei.
Espirazione in salita.



2. Estensione della gamba sinistra.

Flessione di quella destra.
Schiena ben dritta.
Mani sui fianchi.
Il peso si sposta a destra.
Inspirazione durante lo sforzo.
Ripetere 5 volte.
Ripetere la stessa sequenza a sinistra.

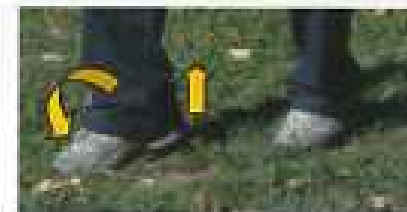


ESERCIZI G: VARIANTI DI CAMMINO

1. Camminare sui talloni.



2. Camminare in punta di piedi anche protendendo le mani verso l'alto.



ESERCIZI H: MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE 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 volte.



ESERCIZI I: MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE 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.



ESERCIZI L: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)

Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra, piede destro davanti al sinistro. Entrambe le mani sono poste contro un appoggio, il 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, non deve essere traumatico/violento. Mantenere la posizione contando fino a 10.

Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.



ESERCIZI M: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA (quadricipite femorale)

È necessario avere una parete di appoggio. Afferrare con la mano sinistra la caviglia sinistra.

Flettere la gamba fino ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso.

Contare fino a 10.

Ripetere l'esercizio con la gamba destra.



ESERCIZI N: STRETCHING PER I MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA E DEL POLPACCIO

Appoggiare un piede a circa 40 cm. Di altezza, la punta del piede deve essere 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.

Tenere la posizione contando fino a 10.

Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Si ringrazia l'ex ASL MI2 per la concessione dell'utilizzo delle foto degli esercizi, fatte da Marco Lucchini, e contenute all'interno di "Camminare insieme – Manuale per i Gruppi di Cammino".