

STRETCHING **PER LA SCHIENA**

**LA TUA ROUTINE
POST-LAVORO IN 6 MINUTI**



DR. MARCO ANGELINI

LA TUA ROUTINE POST-LAVORO IN 6 MINUTI

Sei appena tornato a casa dopo una lunga giornata?
Concediti un momento di benessere: 6 minuti di stretching che scioglieranno le tensioni accumulate.



ESERCIZIO 1

Steso sulla schiena, porta le ginocchia al petto e stringile a te: un primo esercizio per allungare gli erettori della colonna e i glutei.



ESERCIZIO 2

Stenditi a pancia in giù, poggia le mani sotto le spalle ed estendi le braccia, sentirai allungarsi gli addominali e darai un po' di respiro ai dischi intervertebrali!



ESERCIZIO 3

Inginocchiati a terra, poggia le mani in avanti e schiaccia la pancia contro le cosce, questo esercizio estende tutta la catena cinetica posteriore e i dorsali.



ESERCIZIO 4

Siediti a terra, unisci le piante dei piedi in questa posizione a farfalla per distendere gli adduttori delle cosce e per mobilizzare le anche. Piegando il busto in avanti raggiungi il tuo "limite" e mantienilo per 30 secondi.



ESERCIZIO 5

Incrocia un braccio teso di fronte e cerca di avvicinare il gomito a te con l'avambraccio opposto, stirerai il trapezio e il deltoide. Ricordati di farlo anche dall'altro lato!



ESERCIZIO 6

È ora di passare al collo!

Muovi lentamente la testa verso l'alto e poi in basso, poi piegala a destra e a sinistra e infine ruotala di lato cercando in tutti e 3 i movimenti di raggiungere la massima escursione possibile, ma sempre in maniera lenta e graduale.



ESERCIZIO 7

Stando steso sulla schiena, apri le braccia lateralmente e tienile fisse al suolo; poi porta un ginocchio al lato opposto cercando di avvicinarlo il più possibile a terra. Questo è anche un esercizio di mobilità, ti basteranno 30 secondi per lato per completare la sequenza!

IL TUO FEEDBACK È IMPORTANTE!

Come ti senti dopo aver fatto gli esercizi per la schiena? Fammi sapere come sta andando compilando il sondaggio in maniera anonima, grazie per la tua collaborazione!



DR. MARCO ANGELINI

www.drmarcoangelini.it