

PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

Essere in salute - restare in salute



BASI

PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

Che cosa significa «essere pronti»?

Per una giornata di lavoro nel bosco, il corpo deve essere preparato alle sollecitazioni che lo attendono e in grado di reagire nel modo adeguato in possibili situazioni di pericolo. È ormai dimostrato che questo ci permette di diminuire il rischio d'infortunio e di ridurre i danni secondari dovuti al logoramento o all'uso inappropriato del nostro corpo.

Ciò si ottiene con un programma giornaliero di preparazione della durata di 10 - 15 minuti, prima d'iniziare il lavoro.

I 5 pilastri

Con esercizi scelti dai 5 pilastri, i nostri muscoli, le articolazioni, le cartilagini, i dischi intervertebrali e anche il nostro cervello possono essere preparati nel modo migliore alla giornata di lavoro.

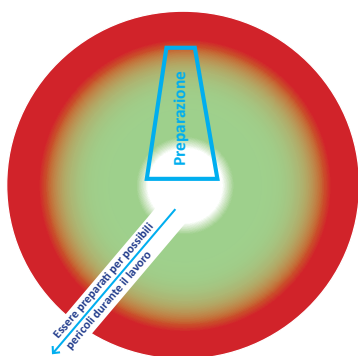
Mobilizzazione: stimolando la produzione di liquido sinoviale, si fornisce nutrimento alla cartilagine delle articolazioni e ai dischi intervertebrali.

Attivazione: la muscolatura è portata alla temperatura di funzionamento in modo mirato.

Coordinazione: incremento della concentrazione e ottimizzazione del controllo dei movimenti.

Allungamento: aumento della capacità di allungamento della muscolatura.

Rilassamento: interruzione di un lavoro monotono per stimolare il metabolismo.



BASI

SCELTA ED ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

Scelta degli esercizi e durata

Per potersi preparare in modo ottimale all'imminente giornata nel bosco, si dovrebbero scegliere due o tre esercizi dai quattro pilastri Mobilizzazione, Attivazione, Coordinazione e Allungamento. Gli esercizi di rilassamento si prestano per l'esecuzione di tanto in tanto o nella pausa di mezzogiorno.

Con un intervallo di preparazione di 10 - 15 minuti, il corpo è pronto per il lavoro nel bosco. In funzione delle attività lavorative programmate, potranno essere selezionati gli esercizi più adatti.

Raccomandazioni

Nel caso ideale, gli esercizi si eseguono insieme in seno alla squadra. Ciò può avvenire nel magazzino oppure nel bosco. Durante la giornata si possono eseguire singoli esercizi individualmente, a scopo di rilassamento.

Esecuzione degli esercizi

Per eseguire gli esercizi in modo sicuro si dovrebbe prestare attenzione ai punti elencati in seguito.

1. I piedi sono scartati alla larghezza dei fianchi e il peso è distribuito in modo bilanciato.
2. Mantenere le ginocchia sempre leggermente flesse, anche stando su una gamba sola.
3. Erigere il bacino.
4. Sollevare lo sterno.
5. La schiena rimane allungata ed eretta. Evitare d'incavarla esageratamente.
6. Lasciar cadere le spalle all'indietro verso il basso. Le estremità delle scapole si abbassano in direzione delle tasche dei pantaloni.
7. Mantenere la testa rilassata ed eretta. Guardare dritto in avanti.
8. Badare a una respirazione regolare.
9. La muscolatura addominale è attivata. L'ombelico va sempre leggermente ritratto in direzione della colonna vertebrale.



PRONTI PER IL LAVORO NEL BOSCO

Essere in salute - restare in salute

Fonti:	Codoc, In forma nel bosco BoscoSvizzero, «Macchina persona» Evitare l'avviamento a freddo lifetime health, Prep for Work Suva-Liv / ASF / FIFA: l'11
Realizzazione:	Bryan Bachmann, Mirjam Eggspühler, Kathrin Koch, Samuel Maurer, Christoph Möhl
Foto:	Melanie Gwerder
Traduzione:	Prisca Mariotta

© lifetime health gmbh Wetzikon 2017 – su mandato di Codoc e l'UFAM

MOBILIZZAZIONE

M1 COLONNA VERTEBRALE: FLESSIONE LATERALE



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.

Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione e incremento della mobilità della colonna vertebrale.

Esecuzione

- Flettere il busto verso sinistra e verso destra.
- Importante: il bacino rimane in una posizione stabile, la flessione avviene solo dalla colonna vertebrale.

Numero di ripetizioni

- Flettere 8 - 12x per parte.



MOBILIZZAZIONE

M2 COLONNA VERTEBRALE: SCHIENA DI GATTO



Posizione iniziale

- Flettere leggermente le ginocchia, appoggiare le mani sulle cosce.

Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione e incremento della mobilità di tutta la colonna vertebrale.

Esecuzione

- Inarcare la colonna vertebrale in tutta la sua lunghezza (schiena di gatto) e distenderla completamente.

Numero di ripetizioni

- Inarcare e distendere 8x.



MOBILIZZAZIONE

M3 COLONNA VERTEBRALE: ROTAZIONE



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Stendere le braccia in avanti.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio mobilizza le vertebre dorsali.

Esecuzione

- Far ruotare il busto verso sinistra e verso destra.
- Le gambe e i fianchi rimangono stabili, senza accompagnare il movimento.

Numero di ripetizioni

- 8 - 12x.



MOBILIZZAZIONE

M4 COLONNA CERVICALE: ROTAZIONE



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.

Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione e incremento della mobilità della colonna cervicale.

Esecuzione

- Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra; lo sguardo segue il movimento.

Numero di ripetizioni

- 8 - 12x.



MOBILIZZAZIONE

M5 CAVIGLIA



Posizione iniziale

- Su una gamba sola.
- Importante: la gamba d'appoggio rimane leggermente flessa.
- Sguardo dritto in avanti, fissando un punto fermo.

Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione delle caviglie; si allena inoltre l'equilibrio.

Esecuzione

- Far ruotare la caviglia in ambo le direzioni.
- Il movimento rotatorio dovrebbe essere il più ampio e regolare possibile.

Numero di ripetizioni

- 8 - 12x per parte e direzione.



MOBILIZZAZIONE

M6 ARTICOLAZIONE DELL'ANCA



Posizione iniziale

- Su una gamba sola.
- Importante: la gamba d'appoggio rimane leggermente flessa.
- Sguardo dritto in avanti, fissando un punto fermo.

Esecuzione

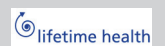
- Girare la gamba leggermente flessa in ambo le direzioni.
- Importante: il movimento avviene dall'articolazione dell'anca e la punta del piede rimane al suolo come centro di rotazione.
- Variante: far ruotare l'anca verso l'interno e verso l'esterno stando su una gamba sola.

Numero di ripetizioni

- 8 - 12x per parte e direzione.

Scopo dell'esercizio

Mobilizzazione delle articolazioni delle anche.



MOBILIZZAZIONE

M7 POLSO



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.

Esecuzione

- Far ruotare i polsi in ambo le direzioni.

Numero di ripetizioni

- 8 - 12x per direzione.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio mobilizza i polsi.



MOBILIZZAZIONE

M8 ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA



Posizione iniziale

- Posizione eretta, piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.

Esecuzione

- Far ruotare le spalle in avanti e indietro.
 1. Le braccia pendono ai lati del corpo.
 2. Sollevare i gomiti all'altezza delle spalle e accompagnare il movimento.
 3. Eseguire la rotazione con le braccia distese.

Numero di ripetizioni

- 5 - 8x per direzione e variante.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio mobilizza le articolazioni delle spalle ed è utile nel caso di contrazioni nella zona nuca - spalle.



ATTIVAZIONE

AT1 MUSCOLATURA ANTERIORE DEL TRONCO



Posizione iniziale

- Puntellarsi sugli avambracci e sulle punte dei piedi.
- I gomiti stanno sotto le articolazioni delle spalle.
- Il corpo è allungato, la muscolatura addominale è contratta.

Varianti d'esecuzione

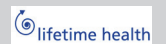
- (1) Mantenere la posizione d'appoggio.
- (2) Sollevare una gamba e l'altra a ritmo alterno.
- (3) Sollevare una gamba e un braccio in diagonale.

Numero di ripetizioni

Attivazione: almeno. 2x 30 secondi.
Rafforzamento: 2x 2 minuti oppure fino a stancarsi.

Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura anteriore del tronco.



ATTIVAZIONE

AT2 MUSCOLATURA LATERALE DEL TRONCO



Posizione iniziale

- Stare su un fianco, posizionare il gomito sotto la spalla.

Esecuzione

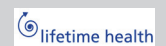
- Sollevare il bacino fino a raggiungere una posizione d'appoggio.
- Le articolazioni delle anche e delle spalle sono perfettamente allineate.
- Per aumentare la difficoltà, sollevare la gamba che resta sopra.

Numero di ripetizioni

Attivazione: mantenere almeno 2x 30 secondi per parte.
Rafforzamento: 2x 1 minuto per parte oppure fino a stancarsi.

Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura laterale del tronco.



ATTIVAZIONE

AT3 CATENA MUSCOLARE POSTERIORE



Posizione iniziale

- Posizione a quattro zampe.

Esecuzione

- Estendere un braccio e una gamba in diagonale e riabbassarli al suolo, ripetere dall'altra parte. Lo sguardo è rivolto al suolo.

Numero di ripetizioni

12 - 15x per parte.

Scopo dell'esercizio

Attivazione della catena muscolare posteriore, oltre che stabilizzazione del tronco.



ATTIVAZIONE

AT4 MUSCOLATURA DEL TRONCO CON ROTAZIONE



Posizione iniziale

- Posizione a gambe divaricate, i piedi girati all'infuori.

Esecuzione

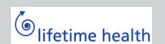
- Con la mano destra, raggiungere diagonalmente il piede sinistro e tornare alla posizione iniziale.
- Esecuzione del movimento lenta e concentrata, senza foga.

Numero di ripetizioni

12 - 15x per parte.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio attiva la muscolatura laterale del tronco, che è particolarmente messa alla prova nei lavori con movimenti rotatori.



ATTIVAZIONE

AT5 MUSCOLATURA DEL TRONCO E DELLE ANCHE



Posizione iniziale

- Posizione d'appoggio sugli avambracci contro una parete.
- Posizionare le mani un po' più in alto delle spalle.
- Quanto più distanti sono i piedi dalla parete, tanto più difficile diventa l'esercizio.

Esecuzione

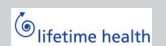
- Sollevare dal suolo una gamba tesa contraendo i glutei.
- Con un movimento lento e contraendo la muscolatura addominale, tendere il ginocchio in direzione del petto.
- Durante l'esercizio, la gamba rimane per aria senza toccare il suolo.

Numero di ripetizioni

12 - 15x per parte.

Scopo dell'esercizio

Attivazione della muscolatura dei glutei e del tronco.



ATTIVAZIONE

AT6 AFFONDI



Posizione iniziale

- Passo d'attacco, sguardo in avanti.
- Durante tutto l'esercizio, il ginocchio anteriore si mantiene dietro le dita dei piedi, il piede posteriore è sollevato sulla punta.
- Erigere il bacino e il busto.

Esecuzione

- Muovere il corpo verso l'alto – verso il basso.
- Il busto si mantiene fermo e stabile.

Numero di ripetizioni

Attivazione: 12 - 15 ripetizioni per parte.

Rafforzamento: 2x 30 ripetizioni per parte oppure fino a stancarsi.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio attiva i muscoli delle cosce e i glutei, inoltre la muscolatura del tronco lavora a scopo di stabilizzazione.



ATTIVAZIONE

AT7 ESTENSORI DELLE ANCHE



Posizione iniziale

- Posizione supina, appoggiare i piedi scartati a larghezza dei fianchi, le braccia sono distese lungo il corpo.
- Contrarre la muscolatura addominale ritraendo leggermente l'ombelico. Mantenere la tensione.

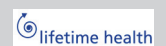
Esecuzione

- Sollevare il bacino fino a che le ginocchia, le anche e le spalle formano una linea dritta e abbassarsi lentamente.
- Variante: sollevare e distendere una gamba.

Numero di ripetizioni

Attivazione: 12 - 15 ripetizioni.

Rafforzamento: 2x 30 ripetizioni oppure fino a stancarsi.



ATTIVAZIONE

AT8 MUSCOLATURA DELLE BRACCIA



Posizione iniziale

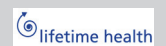
- Faccia a faccia con il partner, piedi alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Le braccia ad angolo retto, la parte superiore delle braccia si fissa al busto, gli avambracci sono paralleli al suolo.

Esecuzione

- Pers. **A** ha le sue braccia ad angolo retto sopra le braccia di **B**. **A** preme le braccia di **B** verso il basso, mentre **B** preme le braccia di **A** verso l'alto.
- Respirare a fondo e regolarmente.
- Scambio dei ruoli.

Numero di ripetizioni

12 - 15x per direzione.



ATTIVAZIONE

AT9 MUSCOLATURA DELLE SPALLE



Posizione iniziale

- Faccia a faccia con il partner, piedi alla larghezza dei fianchi con passo in avanti, ginocchia leggermente flesse.
- Le braccia ad angolo retto, la parte superiore delle braccia si fissa al busto, gli avambracci sono paralleli al suolo.

Esecuzione

- Pers. **B** ha le sue braccia ad angolo retto esternamente alle braccia di **A**. **B** comprime le braccia di **A**, mentre **A** spinge verso l'esterno le braccia di **B**.
- Respirare a fondo e regolarmente.
- Scambio di ruoli.

Numero di ripetizioni

12 - 15x per direzione.



ATTIVAZIONE

AT10 MUSCOLATURA DELLE SCAPOLE



Posizione iniziale

- Piedi alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Chinare la schiena in avanti.
- Le braccia distese in avanti a prolungamento della colonna vertebrale.

Esecuzione

- Ritirare le braccia verso di sé, in modo che i gomiti si tendano in direzione dei glutei.
- Tendere le scapole verso il basso in direzione dei glutei.

Numero di ripetizioni

12 - 15x.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio attiva la muscolatura stabilizzatrice tra le scapole.



ATTIVAZIONE

VARIANTI



ATTIVAZIONE

VARIANTI





COORDINAZIONE

C1 EQUILIBRIO: SEMICERCHIO & OTTO ORIZZONTALE

**Posizione iniziale**

- Su una gamba sola, incrociando la gamba destra sopra quella sinistra.

Esecuzione

- Le due mani disegnano semicerchi nell'aria, mentre la gamba destra disegna un otto orizzontale.
- Passare alla posizione opposta.

Numero di ripetizioni

- Esercitare 30 secondi per parte.

Scopo dell'esercizio

Questo esercizio addestra l'equilibrio e la coordinazione, oltre a stimolare l'attività del cervello.

COORDINAZIONE

C2 EQUILIBRIO: L'AEROPLANO

**Posizione iniziale**

- Trasferire il peso corporeo su una gamba sola.

Esecuzione

- Chinare lentamente il busto in avanti, sollevando la gamba libera fino a trovarsi al massimo in parallelo al suolo (1).
- Il busto si mantiene il più possibile diritto.
- Variante: girare tutto il corpo leggermente di lato (2).

Numero di ripetizioni

- 5x per parte.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio allena l'equilibrio e rafforza la muscolatura del tronco.

COORDINAZIONE

C3 EQUILIBRIO: IL DUELLO



Posizione iniziale

- Piedi alla larghezza dei fianchi, le ginocchia sono leggermente flesse, i palmi delle mani si toccano.

Esecuzione

- Attraverso la pressione e il rilascio dei palmi delle mani, cercare di far perdere l'equilibrio al proprio contendente.
- Importante: i piedi si mantengono sullo stesso posto.

Varianti:

- A occhi chiusi o stando su una gamba sola.

Numero di ripetizioni

- Esercitare 2x 1 minuto.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio incrementa l'equilibrio e attiva la muscolatura del torso.



COORDINAZIONE C4 EQUILIBRIO: SU UNA GAMBA SOLA CON FLESSIONE DEL TRONCO



Posizione iniziale

- Due persone stanno di fronte l'una all'altra a distanza di circa 3 metri e su una gamba sola.
- Le ginocchia e le anche sono leggermente flesse, la pianta del piede è più sollecitata rispetto al tallone.
- La caviglia, il ginocchio e l'anca formano una linea.

Esecuzione

- Lanciarsi l'un l'altro un oggetto (giacca, guanto o simili): gamba d'appoggio destra e lancio col braccio sinistro e viceversa.
- Con una palla, toccare il suolo prima di ogni lancio.

Numero di ripetizioni

10 passaggi veloci sulla gamba destra e su quella sinistra.

Scopo dell'esercizio

L'esercizio allena l'equilibrio e la forza delle gambe.



ALLUNGAMENTO

AL1 SACROSPINALI



Posizione iniziale

- Piedi alla larghezza dei fianchi.
- Flettere le ginocchia e circondarle con le braccia.
- Sguardo verso il basso.

Esecuzione

- Inarcare tutta la schiena rientrando la testa verso il corpo.
- Mantenere brevemente la posizione e poi rilasciare.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento dei muscoli sacrospinali.



ALLUNGAMENTO

AL2 MUSCOLATURA DELLA NUCA



Posizione iniziale

- Posizione eretta, i piedi scartati alla larghezza dei fianchi, ginocchia leggermente flesse.
- Allacciare le mani dietro alla testa.

Esecuzione

- Spingere il mento verso il petto, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella nuca.
- Con le mani, tirare leggermente la testa in avanti verso il basso.
- Mantenere brevemente l'allungamento e poi rilasciare.

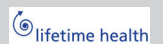
Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura della nuca.



ALLUNGAMENTO

AL3 MUSCOLATURA DEI POLPACCI



Posizione iniziale

- Passo d'attacco: la gamba in avanti leggermente flessa, quella indietro con il piede appoggiato sulla punta.
- Appoggiarsi con le mani a una parete o a un albero.

Esecuzione

- Stendere la gamba posteriore premendo leggermente il tallone verso il suolo, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura del polpaccio.
- Mantenere brevemente la posizione, quindi tornare alla posizione iniziale.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura dei polpacci.



ALLUNGAMENTO

AL4 MUSCOLATURA POSTERIORE DELLE COSCE



Posizione iniziale

- Stendere una gamba in avanti con il tallone sul suolo (o leggermente sollevata).
- Leggera flessione dell'altra gamba.
- Chinare il busto leggermente in avanti.

Esecuzione

- Tendere verso il basso come per sedersi, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella gamba tesa.
- Mantenere brevemente la posizione, poi rilasciare.
- La schiena rimane diritta.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura posteriore delle cosce.



ALLUNGAMENTO

AL5 MUSCOLATURA ANTERIORE DELLE COSCE



Posizione iniziale

- Su una gamba sola, eventualmente appoggiandosi.

Esecuzione

- Afferrare una caviglia e tirarla verso i glutei, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura anteriore delle cosce.
- Le ginocchia rimangono vicine tra loro.
- Mantenere brevemente la posizione e poi rilasciare.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura anteriore delle cosce.



ALLUNGAMENTO

AL6 FLESSORI DELLE ANCHE



Posizione iniziale

- Passo d'attacco.
- Durante tutto l'esercizio, il ginocchio anteriore si mantiene dietro le dita dei piedi, il piede posteriore è sollevato sulla punta.
- Erigere il bacino e il busto.
- Sguardo in avanti.

Esecuzione

- Muovere tutto il corpo verso l'alto - verso il basso con il busto eretto, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella regione inguinale della gamba posteriore.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento dei flessori delle anche.



ALLUNGAMENTO

AL7 MUSCOLATURA DEI GLUTEI



Posizione iniziale

- Appoggiare la caviglia destra sulla coscia sinistra.
- Chinare il busto leggermente in avanti.
- Eventualmente appoggiarsi con una mano a una parete.

Esecuzione

- Flettere la gamba sinistra fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura dei glutei.
- Mantenere brevemente la posizione e poi tornare alla posizione iniziale.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 3 - 4x al giorno 2 minuti.

Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura dei glutei.



ALLUNGAMENTO

AL8 MUSCOLI ESTENSORI DEGLI AVAMBRACCI



Posizione iniziale

- Stendere un braccio, formare un pugno, con il dorso della mano rivolto verso l'alto.

Esecuzione

- Flettere il polso, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nei muscoli estensori dell'avambraccio.
- Mantenere brevemente la posizione e poi rilasciare.
- Il braccio rimane disteso.

Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamenti: 2 minuti 3 - 4x al giorno, intensificando ev. l'allungamento aiutandosi con l'altra mano.

Scopo dell'esercizio

Allungamento dei muscoli estensori degli avambracci.



ALLUNGAMENTO

AL9 MUSCOLI FLESSORI DEGLI AVAMBRACCI



Posizione iniziale

- Stendere un braccio in avanti, il palmo della mano è rivolto verso l'alto.

Esecuzione

- Con la mano opposta, tirare la mano all'indietro fino a che si rende percepibile una leggera tensione nei muscoli flessori dell'avambraccio.
- Mantenere brevemente la posizione e poi rilasciare.
- Il braccio rimane disteso.

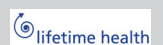
Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamento: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento dei muscoli flessori degli avambracci.



ALLUNGAMENTO

AL10 ESERCIZIO A COPPIE MUSCOLATURA



Posizione iniziale

- Passo in avanti.
- Sollevare il braccio ad angolo retto, il gomito ad altezza leggermente inferiore all'articolazione della spalla.
- Appoggiare l'uno contro l'altro gli avambracci e i gomiti.

Esecuzione

- Girare leggermente il busto verso destra, fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura pettorale.
- Mantenere brevemente la tensione, poi rilasciare.

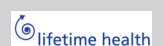
Numero di ripetizioni

Riscaldamento dinamico: 12 - 15x per parte.

Allungamento statico nel caso di accorciamento: 2 minuti 3 - 4x al giorno.

Scopo dell'esercizio

Allungamento della muscolatura pettorale, che in genere è piuttosto accorciata dalle sollecitazioni nella vita quotidiana o sul lavoro.



RILASSAMENTO

R1 ACCOSCIAMENTO



Esecuzione

- Accosciarsi di tanto in tanto per rilassare le gambe e la schiena, appoggiando le braccia sulla coscia.

Scopo dell'esercizio

Questa postura si presta come mini pausa di tanto in tanto oppure nella pausa di mezzogiorno per sciogliere la schiena e le gambe.



RILASSAMENTO

R2 APERTURA DEL PETTO



Posizione iniziale

- Passo d'attacco con le ginocchia leggermente flesse.

Esecuzione

- Allargare le braccia e tenderle all'indietro fino a che si rende percepibile una leggera tensione nella muscolatura del petto.
- I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto.

Numero di ripetizioni

Ogni volta mantenere brevemente la posizione e ripetere 4 - 6x.

Scopo dell'esercizio

Questa postura si presta come mini pausa di tanto in tanto oppure nella pausa di mezzogiorno per sciogliere la muscolatura del petto e la colonna vertebrale. L'esercizio può essere eseguito anche a scopo d'allungamento.



RILASSAMENTO

R3 APPOGGIO



Esecuzione

- Appoggiarsi di tanto in tanto a un albero per rilassare le gambe e la schiena.
- Le ginocchia si mantengono flesse.

Scopo dell'esercizio

Questa postura si presta come mini pausa di tanto in tanto oppure nella pausa di mezzogiorno per rilassare la schiena e le gambe.



RILASSAMENTO

R4 PENDOLO



Posizione iniziale

- Posizione eretta, gambe ampiamente divaricate.

Esecuzione

- Chinare il busto in avanti, lasciar cadere le braccia verso il basso.
- Oscillare le braccia a sinistra e a destra.
- Il busto accompagna il movimento.

Numero di ripetizioni

Oscillare per circa 30 secondi.

Scopo dell'esercizio

Scioglimento delle vertebre dorsali e delle articolazioni delle spalle e dei gomiti; l'esercizio dà buoni risultati anche nel caso di contratture della muscolatura dorsale.



RILASSAMENTO

R5 RILASSAMENTO DELLA SCHIENA



Esecuzione

- Di tanto in tanto, appoggiare un piede su un tronco per rilassare la schiena.
- Appoggiare le braccia sulla coscia.
- Le ginocchia restano flesse.

Scopo dell'esercizio

Questa postura si presta come mini pausa di tanto in tanto oppure nella pausa di mezzogiorno per sciogliere la schiena.

