

# Esercizi supplementari giornalieri

Questi esercizi sono stati sviluppati per mantenere ed aumentare la forza vitale ed intrinseca nel corpo umano. Eseguiti giornalmente, questi esercizi consentiranno di mantenere più stabilmente i benefici effetti portati dai trattamenti osteopatici. Sebbene gli esercizi, appaiano semplici, hanno un effetto profondo. Esercitandosi giornalmente ed in modo corretto, si contribuirà a migliorare stato di salute e vitalità.

\*\*\*

## 1 - RESPIRAZIONI

Seduti dritti e confortevolmente, posizionare la lingua appena sopra i due incisivi contro bocca ed inspirare attraverso le narici, espandendo completamente i polmoni, mantenendo per circa 7 secondi. Espirare attraverso la bocca, con il proprio ritmo, mantenendo la lingua Esequire una serie di 7 respirazioni due volte al giorno.



**QUESTO ESERCIZIO VA CONSIDERATO IL PIU' IMPORTANTE.**

## 2 - Sollevamento delle braccia

In piedi con le gambe divaricate ad ampiezza delle spalle, braccia in fuori sempre all'altezza delle spalle. Palmo della mano sinistra verso l'alto, palmo destro verso il basso. Mantenere la posizione più a lungo possibile, eseguendo delle respirazioni ampie e profonde. La durata ideale è di 5-10 min. (5-6 min. sono comunque inizialmente sufficienti). Al termine dell'esercizio, mantenendo le braccia tese, portarle in alto passando per fuori, non permettendo alle braccia di andare in avanti; in fine abbassare le braccia.



### 3 - Rotazione delle anche

Supini, braccia in fuori all'altezza delle spalle con il palmo sinistro rivolto in alto ed il destro verso il basso. Prendere contatto insieme con le ginocchia distese; sollevare la gamba sinistra mantenendola tesa, e ruotare l'anca e la gamba sinistra sopra quella destra. Mantenere entrambe le spalle a contatto del terreno e respirare profondamente fissando la posizione fino a 5 minuti o finchè si avverte dolore. Eseguire l'esercizio fino a che non si è in grado di mantenere la posizione per 5 minuti senza avvertire dolore. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio sul lato destro. Mantenere la posizione per 5 minuti o fino alla soglia del dolore su ogni lato una volta al giorno. L'esercizio dovrebbe essere eseguito senza provare dolore.



## 4- Stretching spinale

Da non praticarsi in casi acuti.

Seduti su una sedia con schienale diritto, in modo che le cosce siano parallele al pavimento e le gambe perpendicolari, flettersi in avanti in modo che i gomiti si vengano a trovare tra le ginocchia. Ruotare le palme delle mani in fuori da ciascun lato e piegare le dita sotto ciascun arco plantare, posizionando i pollici sulla parte superiore del piede. Lasciare che il rachide si stiri completamente in questa posizione. Respirare lentamente e completamente fino a 5 minuti. Eseguire una volta al giorno iniziando con cautela.



**Osteopathic Center di Nicola Di Mattia D.O.**

62012 Civitanova Marche (MC) - Centro Commerciale Aurora  
Via Einaudi 108 - 2° Piano - Interno 23 - Telefono e Fax 0733-829611

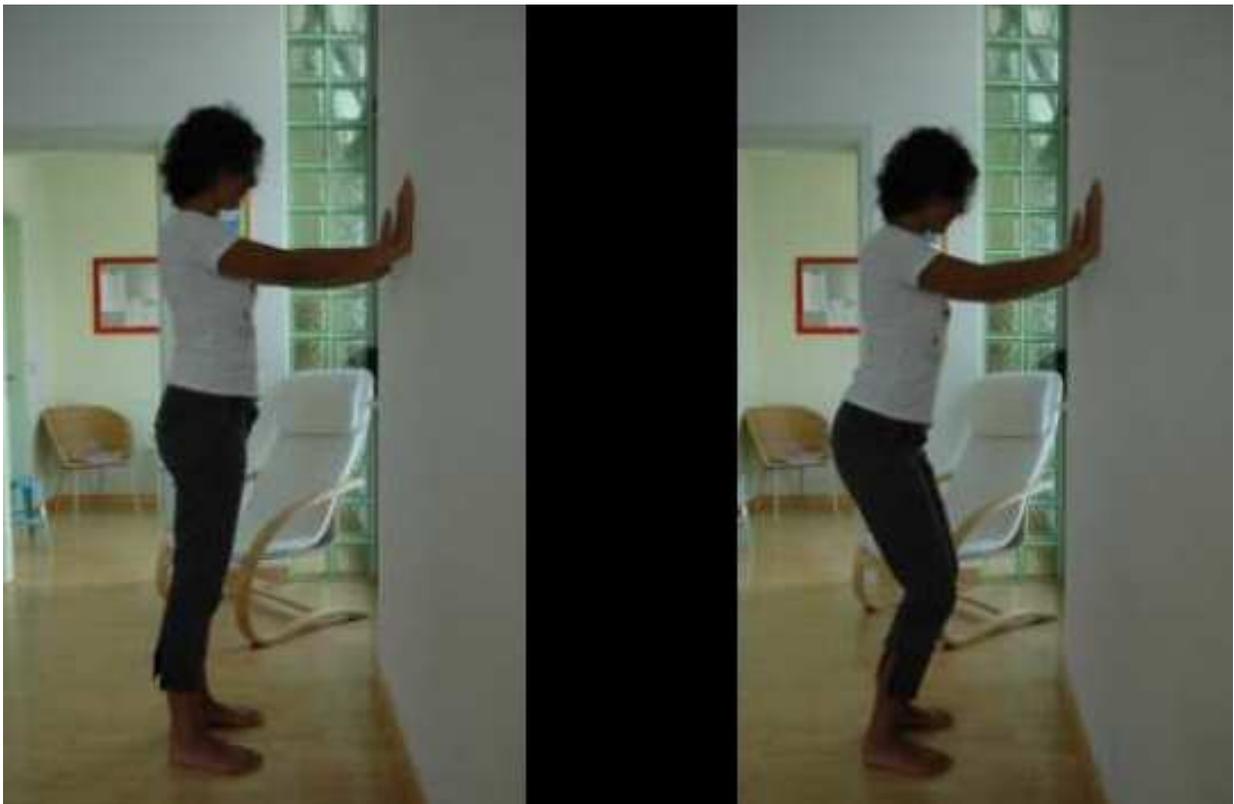
## 5-Circonduzioni delle spalle

Seduti su una sedia con la schiena diritta ed entrambi i piedi appoggiati sul pavimento, flettere i gomiti ed appoggiare i polpastrelli sulle spalle. Respirando lentamente e profondamente, nella fase di inspirazione sollevare i gomiti verso il soffitto e flettere in basso il capo. Nella fase espiratoria, ruotare i gomiti in fuori e dietro verso la posizione di partenza sollevando indietro il capo. Eseguire una serie per 5 volte, 2-3 serie al giorno.



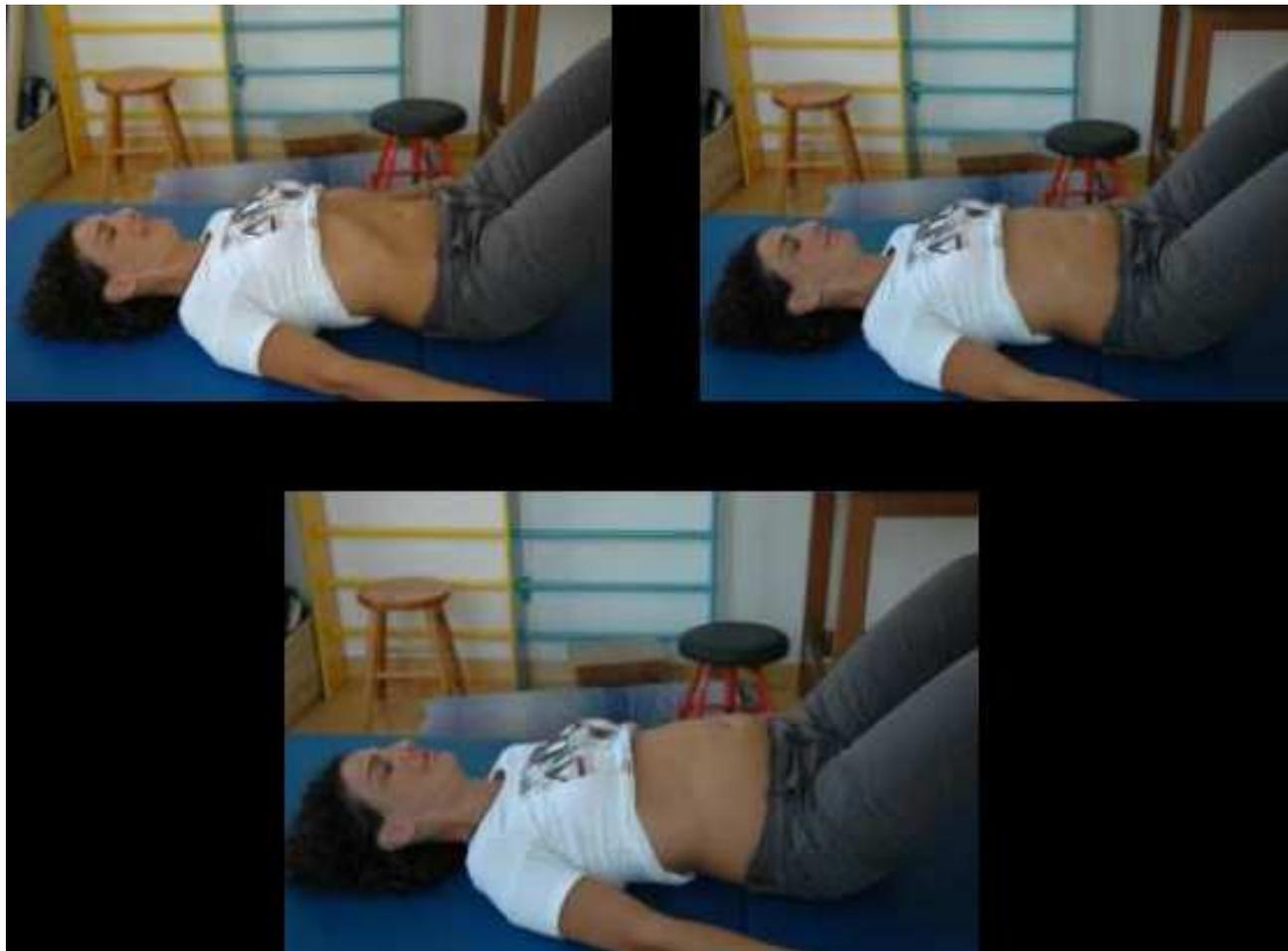
## 6- Esercizio in piedi

- a) In piedi contro il muro in modo che talloni, colonna lombare, dorsale e nuca tocchino la parete. Sollevare le braccia in avanti con i pollici che si toccano, fino all'altezza delle spalle. Poi il più lentamente possibile (più lenti si va meglio è) portare le braccia tese sopra la testa e infine, toccare il muro. Abbassare le braccia ritornando alla posizione di partenza. Respirare lentamente e profondamente. Eseguire una serie di due volte, e ripetere una sola serie al giorno.
- b) In piedi di fronte al muro con i piedi a distanza delle spalle, appoggiare le palma alla parete all'altezza delle spalle. Piegare il più possibile le ginocchia, mantenendo i talloni a contatto del pavimento. Mentre le ginocchia sono piegate, respirare profondamente per un minuto. Eseguire una serie di cinque volte, una serie al giorno.



## 7- Respirazione addominale

Da distesi supini inspirare con l'addome tenendo fermo il torace. La sensazione deve essere quella di dilatazione dell'addome in tutti i suoi diametri. La respirazione va condotta lentamente inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Il tempo di inspirazione deve essere lento ed uguale a quello di espirazione.



# 8- Mobilizzazione anca

(in flessione)

Da distesi supini portare un ginocchio verso il petto con entrambe le mani, premendolo sul torace e facendo in modo di tenere l'altra gamba ben aderente a terra. La testa deve essere posizionata con il mento represso ed il collo schiacciato a terra in modo da ricavarne una sensazione di stiramento dietro la nuca. Tenere la posizione per almeno 2' per lato.



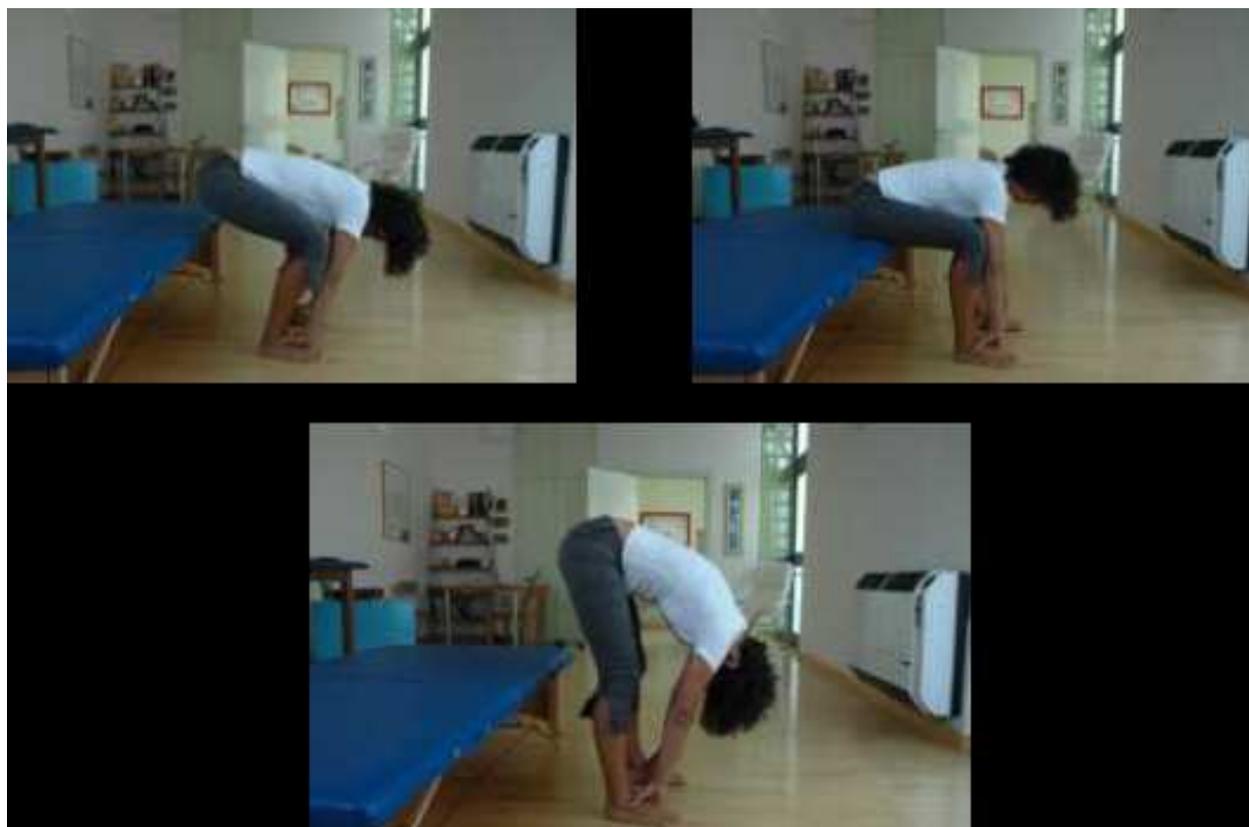
## 9- Allungamento degli ischio- peronei- tibiali

Da posizione supina, prendere le cosce da dietro con le mani, ponendo i piedi a martello. Iniziare a distendere le gambe sulle cosce fino a raggiungere il punto di tensione. Rimanere nel punto di tensione respirando lentamente fino a che il punto non si rilascia, quindi ricercare una nuova barriera di tensione per progredire nella distensione. Eseguire per almeno 5'



# 10- Allungamento IPT da flessione eretta

Posizione seduta, porre le mani con il pollice sul dorso del piede e le altre dita sotto la volta interna; abbandonare il capo in avanti, iniziare a salire con il bacino staccandosi dall'appoggio e distribuendo il peso del corpo equamente fra avanpiede e retropiede giungendo così al punto di tensione. Concentrarsi sul respiro che va condotto lentamente e non profondo. Solo dopo il rilasciamento della tensione dietro le cosce elevare il bacino distendendo di qualche centimetro gli arti per raggiungere un nuovo punto di tensione. Eseguirlo per almeno 10'



# 11 - Mobilizzazione del bacino

(pube e ilio - sacro)

Assumere la posizione quadrupedica, distendere lateralmente una gamba sulla coscia, allargare dolcemente, abbassando il bacino, fino a raggiungere il punto di tensione. Attendere, respirando lentamente e profondamente con l'addome tenendo la posizione per 2'. Ripetere sull'altro arto.



## 12- Mobilizzazione del torace

Posizione seduta, appoggiati su di un piano con le mani, a braccia parallele e distese, spingere il busto in avanti in modo da allineare quanto più sia possibile il torace con le braccia. Inspirare ed espirare dalla posizione raggiunta fino ad ottenere un avanzamento ulteriore del torace. L'esercizio va eseguito per 5'.

