

ESERCIZI PER L'OPERATORE

OBIETTIVI DI UNA CORRETTA ESERCITAZIONE

- Baricentro forte e stabile
- Muscolatura tonica
- Postura corretta
- Fluidità di movimento
- Consapevolezza del nostro corpo
- Maggior equilibrio

Questi obiettivi sono raggiungibili solo con un'esercitazione costante e regolare. L'esercizio va condotto in condizioni basali di rilassamento, ricavandosi i giusti spazi, lontani dallo stress quotidiano.

CONTROLLO

I movimenti vanno eseguiti in modo consapevole e guidato controllando ogni azione corporea e quindi riducendo i compensi. L'esercizio privilegia la qualità del movimento. **Muoversi senza controllo può essere causa di infortuni.**

IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE

Attraverso l'utilizzo di una corretta respirazione si ricerca l'attivazione e il rinforzo della muscolatura profonda che stabilizza il tronco preservando l'elasticità e la fisiologica lunghezza dei muscoli stessi.

RESPIRAZIONE TORACICA INTERMEDIA

La respirazione corretta è la toracica intermedia. La respirazione indirizza l'aria nella parte inferiore e laterale della gabbia toracica.

Si inspira profondamente con il naso e si espira dalla bocca con labbra accostate come se dovete spegnere una candela.

Le spalle e la nuca vanno mantenute ben appoggiate al suolo ma rilassate, colonna vertebrale distesa.

Durante l'espiazione si raggiunge la massima attivazione della muscolatura addominale profonda, potete pensare a un corsetto che si stringe sempre di più man mano che svuotate i polmoni.

POSIZIONE DELLA COLONNA LOMBARE DURANTE L'ESERCITAZIONE

Buona parte degli esercizi viene effettuata con la colonna lombare in posizione neutra. Nel mantenere la posizione neutra durante l'esercizio otterrete l'effetto di migliorare la postura spontanea nella vita quotidiana.

La posizione di delordosi (imprint) viene utilizzata quando gli esercizi più complessi possono stressare in modo eccessivo il tratto lombare.

1) RESPIRAZIONE



Si intende respirazione toracica soprattutto nella parte laterale ed inferiore; in questo modo si attiva la muscolatura dell'addome anche durante l'espiazione

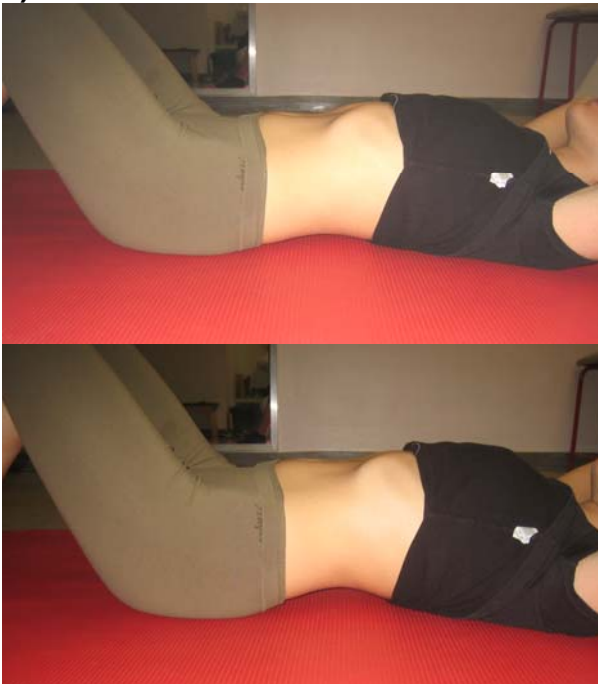
INSPIRARE CON IL NASO

ESPIRARE CON LA BOCCA (spegnere una candela)

Durante l'espiazione immaginate di chiudere una cerniera dal bacino allo sterno, o come un corsetto che si stringe man mano che si svuotano i polmoni. Ombelico che rientra.

Mettere le mani sulla parte toracica bassa e laterale per sentire il movimento.

2) POSIZIONE NEUTRA



SI

Supini con le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra e leggermente divaricati, anche ed osso pubico alla stessa altezza.

La colonna lombare mantiene la lordosi fisiologica formando un arco con il tappetino.

NO

3) POSIZIONE DI IMPRINT

Le anche sono più in basso dell'osso pubico, il bacino è in leggera retroversione, la colonna lombare è appoggiata al tappetino. Si devono contrarre i muscoli addominali e non i glutei. OMBELICO CHE RIENTRA. Immaginare di diminuire la distanza tra fianchi e coste.

La posizione impedisce che la colonna lombare vada in lordosi durante esercizi complessi o sforzi importanti



3)PSOAS CORRETTO



Supini gambe flesse divaricate all'altezza delle anche, piedi appoggiati, braccia lungo il corpo, palmi delle mani a terra.

IMPRINT

Espirare portando prima una poi l'altra gamba al petto (90° anche/tronco)

Inspirare

Espirare riportando giù una gamba e poi l'altra mantenendo imprint

N.B. Chi riesce le riporta giù insieme

4)TORSIONE



Posizione di partenza: psoas in imprint, braccia tese 90°, palmi delle mani in su.
In espirazione ruotare da un lato le gambe fino a quando si riesce a mantenere imprint, il capo ruota dalla parte opposta.
Inspirare e ritornare al centro in espirazione.
Inspirare e ripetere dal lato opposto.
N.B. Le scapole rimangono appoggiate al tappetino.

5) GAMBIA TESA



A terra ginocchia piegate, piedi appoggiati al tappetino, braccia lungo il corpo, palmi delle mani a terra, posizione neutra.
In espirazione distendere lentamente un arto spingendo il tallone verso il soffitto con il piede in flessione dorsale.
Ritorno inspirando ed espirando ripetere dal lato opposto.

6) PONTE



A terra distesi, gambe flesse, piedi appoggiati al tappetino braccia lungo il corpo, palme delle mani in basso, posizione neutra.
In espirazione sollevare dal tappetino la colonna fino alla zona toracica alta mantenendo la posizione neutra.
Inspirare ed espirando ritornare in posizione di partenza iniziando dalle vertebre dorsali fino al coccige.

7) ADDOMINALI



A terra, gambe flesse, piedi appoggiati, mani alla nuca, sguardo al soffitto, posizione neutra. Inspirare ed Espirando utilizzare gli addominali per staccare dal suolo testa e spalle fino alla parte bassa delle scapole. Addome piatto. Sguardo alle cosce. Inspirare ed espirando ritornare nella posizione di partenza srotolando le vertebre una dopo l'altra. N.B. Gomiti bene aperti.

8) MOVIMENTO AA.SS



A terra gambe flesse, piedi appoggiati, braccia lungo il tronco, palme delle mani in basso, posizione neutra.

In espirazione sollevare le braccia e portarle all'indietro oltre la testa fino a quando si mantiene la posizione neutra (palme delle mani che si guardano, scapole e spalle ferme). Inspirare ed espirando ritornare nella posizione di partenza.

9)QUADRUPEDE



Posizione quadrupedale , cosce e braccia perpendicolari al suolo, sguardo al tappeto. Inspirare mantenendo la posizione neutra. Poi in espirazione flettere la colonna iniziando dal coccige per finire con la testa (dorso del gatto). Sguardo all'ombelico.

Inspirare e in espirazione ritornare nella posizione di partenza partendo dal coccige. Attivare una leggera estensione della colonna e sguardo in avanti.

N.B. Spalle basse e movimento fluido.

10)QUADRUPEDE BRACCIO/GAMBA



Quadrupede, scapole avvicinate ed abbassate.

In posizione neutra inspirare ed espirando staccare da terra un braccio e una gamba opposti.

Arto superiore all'altezza della colonna, arto inferiore all'altezza del bacino, piede in flessione plantare.

Inspirare ed espirare ritornando alla posizione di partenza.

Ripetere dall'altra parte.

NB: sguardo al tappetino. Non ruotare il bacino o le spalle, mantenere l'ombelico contratto verso la colonna.

11) CONCHIGLIA

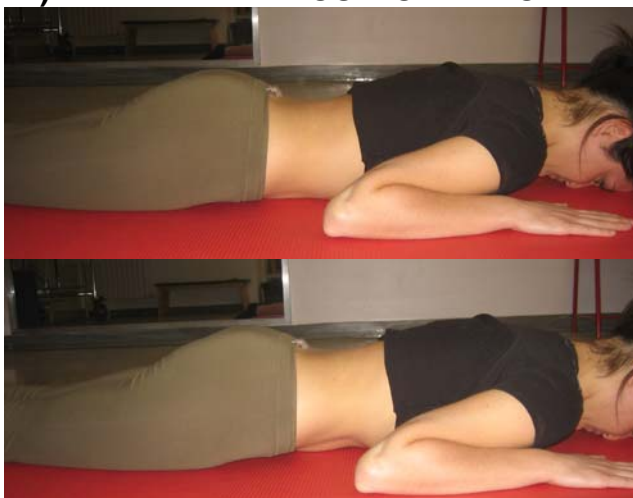


Seduti su glutei e talloni, ginocchia leggermente divaricate, braccia tese in avanti, palmi delle mani in basso.

Inspirare ed espirare rimanendo in questa posizione, utilizzare la parte laterale e posteriore del torace per respirare.

Per terminare la conchiglia raddrizzare il tronco vertebra dopo vertebra rimanendo seduti sui talloni.

12) DIAFRAMMA E POSIZIONE PRONA



Posizione prona, braccia piegate, gomiti stretti, palme delle mani in basso, sguardo al suolo.

Inspirare ed espirare utilizzando il diaframma e cercando di sentire l'ombelico che rientra e si rilassa: come un massaggio sulla colonna lombare.

13) SFINGE





Posizione prona, braccia piegate, gomiti stretti, palme delle mani in basso, spalle lontane dalle orecchie, gambe sono distese, unite e parallele.

Espirare portando le mani sotto al mento.

Inspirare ed espirare effettuando la contrazione degli addominali .

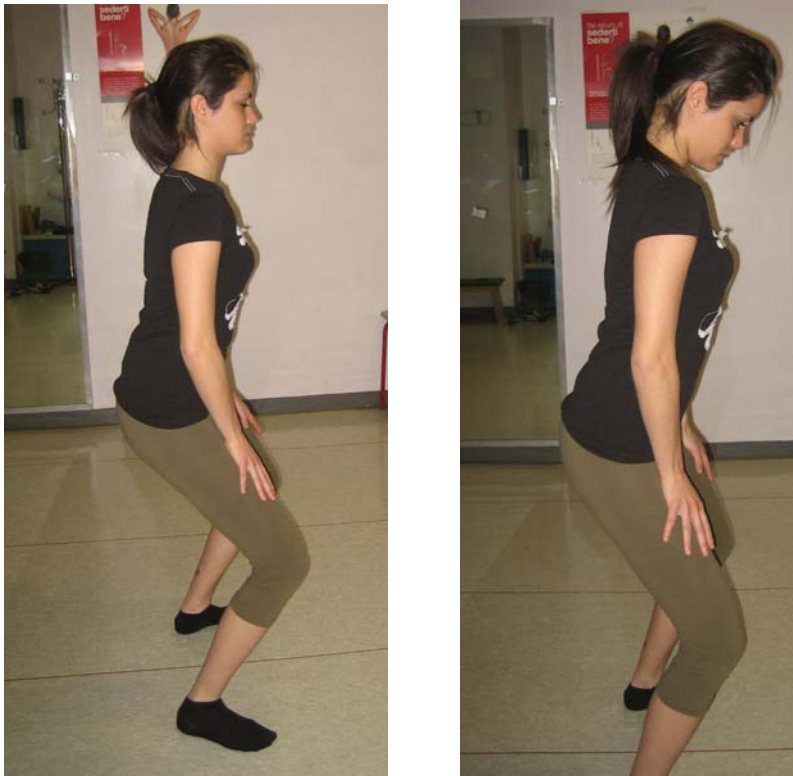
14) FLESSIONE ANTERIORE





In piedi, gambe semidivarcate, piedi paralleli, braccia rilassate lungo il corpo. Eseguire una flessione del tronco lenta che inizia dal capo, spalle, parte alta della colonna fino alla parte bassa. Quando si sente uno stiramento eccessivo posteriore delle gambe, flettere leggermente le ginocchia e continuare la flessione. Mantenere la posizione per qualche secondo e poi eseguire un ritorno alla posizione di partenza lento e inverso al precedente (iniziando quindi dal basso estendendo per ultimo il capo).

15) AUTOALLUNGAMENTO



In piedi gambe divarcate, piedi leggermente aperti, gambe leggermente flesse, mani appoggiate alle cosce. Posizione neutra, inspirare ed espirando allungare nuca e colonna

mantenendo la posizione corretta della colonna lombare:Inspirare ed espirando ritornare nella posizione di partenza .Ripetere dall'altro lato.

16) AUTOALLUNGAMENTO LATERALE

Stessa posizione di partenza.
Posizione neutra inspirare ed
espirando sollevare un braccio sulla
testa ed inclinarlo lateralmente.

NON RUOTARE e mantenere bene
la posizione neutra. INSPIRARE ed
ESPIRARE RITORNANDO NELLA
POSIZIONE DI PARTENZA.

Ripetere dall'altro lato.



17) ALLUNGAMENTO IN ROTAZIONE



Stessa posizione di partenza. Portare un braccio in avanti a 90° ruotare dal lato opposto del braccio in ESPIRAZIONE mantenendo la posizione neutra e bacino fermo. Inspirare ed espirando ritornare nella posizione di partenza. Ripetere dall'altro lato.

N.B. Queste 2 esercizi sono fondamentali se applicati correttamente sul lavoro. Proteggono la colonna lombare dagli stress a cui è sottoposta nella pratica quotidiana con la movimentazione dei carichi. Quando non è possibile mantenere la posizione neutra perché lo sforzo è importante adottare la posizione di IMPRINT.

18) IN PEDI CONTRO IL MURO



In piedi appoggiati al muro, gambe leggermente divaricate, braccia appoggiate al muro, dorso delle mani al muro, testa possibilmente appoggiata al muro. Inspirazione ed in espirazione flettere leggermente le ginocchia fare una retroversione del bacino e sentire la colonna lombare ben appoggiata al muro mantenendo il capo fermo. Inspirare ed espirando ritornare nella posizione di partenza

19) POSIZIONE PSOAS



Distesi supini, gambe appoggiate ad un sostegno in modo da mantenere le anche a 90°, braccia rilassate lungo i fianchi; se necessario cuscino sotto la testa per mantenere lo sguardo al soffitto.

Respirare a bocca semi-aperta.

E' una posizione di riposo e come tale deve essere prolungata.