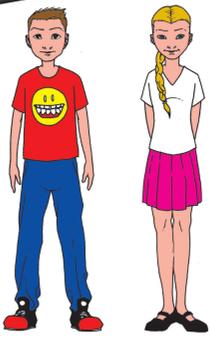


i protagonisti:
Marco e Silvia

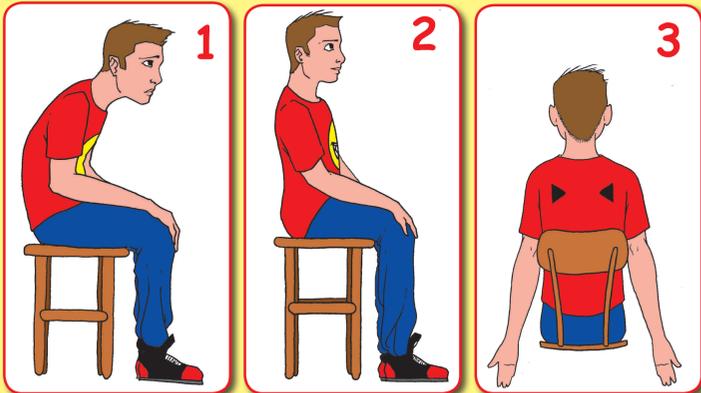


STRETCHING

in classe

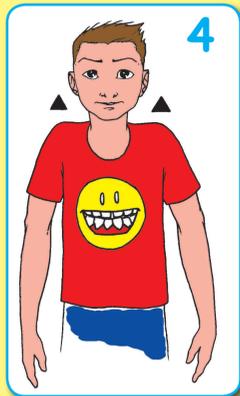
“La pratica dello sport è componente essenziale nel processo educativo”
Art. 5 Carta Etica dello Sport

Esercizi per una corretta educazione posturale per gli alunni della scuola primaria e secondaria



ESERCIZIO N° 1 - 2 - 3

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate
ESECUZIONE: 1 e 2 curvare e distendere alternativamente la schiena avanti e indietro
3 avvicinare le scapole, tenere la posizione
INDICAZIONI: 1 e 2 ripetere più volte mantenendo allineamento capo colonna vertebrale, sguardo avanti, spalle basse, movimenti lenti accompagnati da corretta respirazione
3 ripetere 3 volte mantenendo la posizione per 5 secondi.



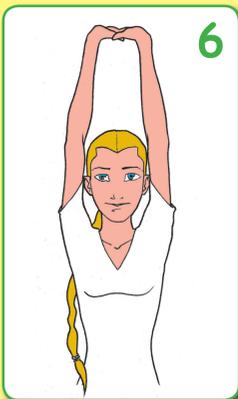
ESERCIZIO N° 4

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi busto eretto, collo dritto in linea con la colonna vertebrale, spalle larghe, braccia rilassate lungo il corpo
ESECUZIONE: Sollevare e abbassare le spalle
INDICAZIONI: Ripetere più volte, lentamente, mantenendo la posizione alcuni secondi.



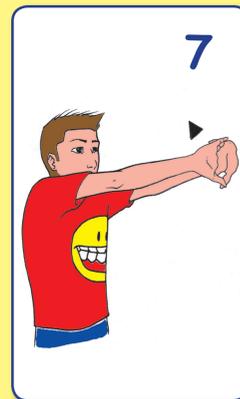
ESERCIZIO N° 5

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti, piedi paralleli, ginocchia e anche allineate, busto eretto spalle rilassate
ESECUZIONE: Disegnare piccoli cerchi indietro con le spalle, circonduzioni
INDICAZIONI: Ripetere più volte, esecuzione lenta.



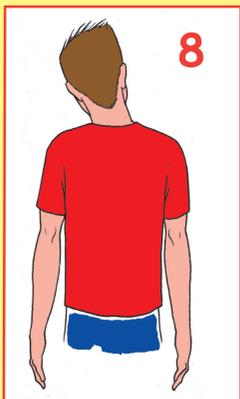
ESERCIZIO N° 6

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccia distese in alto, mani intrecciate
ESECUZIONE: Spingere le braccia verso l'alto, massimo allungamento, schiena dritta
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 15 secondi, rilassare le braccia. Porre attenzione a non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione.



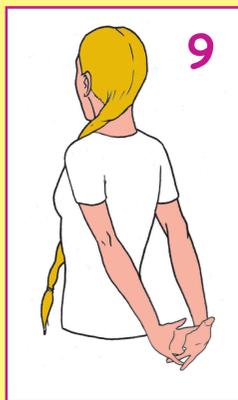
ESERCIZIO N° 7

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, braccia distese in avanti mani intrecciate davanti al petto con i pollici in basso
ESECUZIONE: Spingere le braccia in avanti flettendo la testa avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale)
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 12 sec. poi rilassarsi, ripetere più volte.



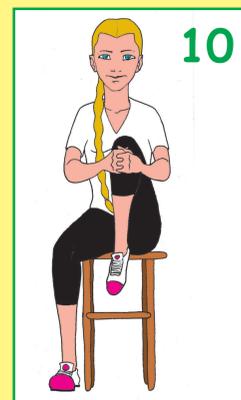
ESERCIZIO N° 8

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, busto eretto, braccia lungo il corpo, spalle rilassate
ESECUZIONE: Flettere la testa a sx mentre il braccio dx spinge verso il basso
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec., poi ripetere dalla parte opposta.



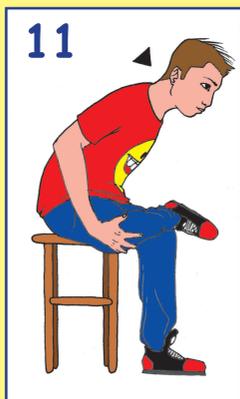
ESERCIZIO N° 9

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti o in piedi, mani intrecciate dietro la schiena con il palmo rivolto all'esterno e i pollici verso l'alto
ESECUZIONE: Allungare le braccia dietro la linea del bacino, mantenendo la schiena dritta
INDICAZIONI: Porre attenzione a non compensare l'uso delle braccia con iperlordosi lombare. Mantenere la posizione per 20 sec. poi rilassare la braccia.



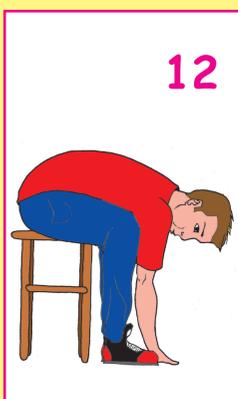
ESERCIZIO N° 10

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, afferrare la gamba all'altezza del ginocchio e portarla flessa al petto
ESECUZIONE: Facendo pressione sul ginocchio, avvicinare il più possibile la coscia al petto
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec, poi ripetere con l'altra gamba.



ESERCIZIO N° 11

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, accavallare la gamba appoggiando la caviglia sul ginocchio opposto
ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti mantenendo il capo in linea con la colonna vertebrale
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. ripetere dalla parte opposta.



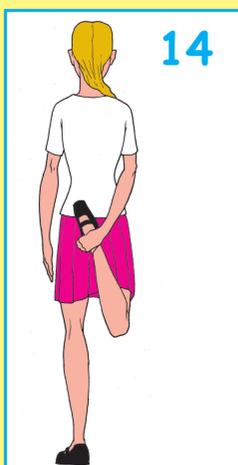
ESERCIZIO N° 12

POSIZIONE DI PARTENZA: Da seduti, flessione totale del busto in avanti
ESECUZIONE: Flettere il busto in avanti accentuando la cifosi dorsale (arrotondando la colonna vertebrale)
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 secondi.



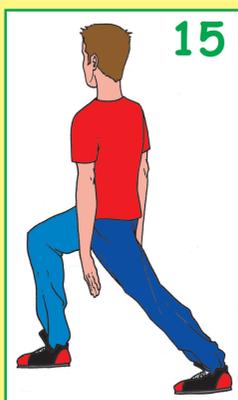
ESERCIZIO N° 13

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, mano in appoggio, busto eretto
ESECUZIONE: Sollevare la gamba esterna rispetto all'appoggio, descrivere piccoli cerchi ruotando il piede
INDICAZIONI: Ripetere più volte ruotando in un senso e nell'altro, ripetere con l'arto opposto.



ESERCIZIO N° 14

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto
ESECUZIONE: Afferrare il piede con la mano corrispondente, flettere la gamba sulla coscia avvicinando il tallone al gluteo
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'arto opposto.



ESERCIZIO N° 15

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi, busto eretto, piedi leggermente sfalsati (sulla stessa linea) gamba avanti semipiegata, gamba dietro distesa, entrambi i talloni ben appoggiati a terra
ESECUZIONE: Flettendo la gamba davanti, spostare il peso sull'arto anteriore con una spinta avanti del bacino, senza sollevare il tallone della gamba dietro
INDICAZIONI: Mantenere la posizione per 20 sec. Ripetere con l'altro arto.

DA RICORDARE

SI RACCOMANDA UN CONTROLLO RESPIRATORIO ADEGUATO, UTILE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DEL MOVIMENTO

SE POSSIBILE LAVORARE CON UNA MUSICA DOLCE DI SOTTOFONDO

E' IMPORTANTE FARE UN PÒ DI STRETCHING ANCHE A CASA, SE POSSIBILE PIÙ VOLTE AL GIORNO

REGIONE TOSCANA



guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari



Servizio Sanitario della Toscana Servizio Sanitario della Toscana Servizio Sanitario della Toscana

U.O. Medicina dello Sport e Educazione alla Salute