

PROTOCOLLI D'ALLENAMENTO

MODULO1 /// "POSTURA ED ERGONOMIA"

/// LIVELLO 1

• POSTURA ED ERGONOMIA_A_Ripeti di seguito per 3/4 volte ogni parziale:

/// MOBILITAZIONI TRATTO CERVICALE, da seduti

1. Rotazione capo a destra e a sinistra 12/20 volte
2. Atti respiratori 5
3. Da guarda in basso a guarda in alto 10/12 volte
4. Atti respiratori 5
5. "Disegna" da 1 a 10 con la punta del naso (piccolo range) 10 movimenti
6. Atti respiratori 5

/// MOBILITAZIONI PIANO SCAPOLARE/SPALLE, da seduti

7. Da scapole fuori a dentro, spalle avanti-basso-dietro-basso-avanti 10/12 volte
8. Scrollate in circonduzione scapolo-omerale 5
9. Inclinazioni laterali del busto da seduti con cauto stretch catena laterale/collo 12 volte
10. Scrollate in circonduzione scapolo-omerale 5
11. Cauti rotazioni capo e spalle dietro, da seduti 12 volte

/// MOBILITAZIONE GENERALE PARTE ALTA DEL CORPO

12. Ampie circonduzioni braccia associate a respirazione completa, in piedi 10/12
13. Stretching Dorsale alle scrivania, seduti 5/10 atti respiratori
14. ripeti da 1 >>>

• POSTURA ED ERGONOMIA_B_Ripeti di seguito per 3/4 volte ogni parziale:

/// MOBILITAZIONI TRATTO CERVICALE, in piedi

1. Disegna un "8" con la punta del naso 10 volte
2. Atti respiratori 5 con scrollata spalle
3. Retro-pulsioni mento (ev. appoggio alla parete) 10 volte
4. Atti respiratori 5 con scrollata spalle
5. Scoop addominali (ev. appoggio alla parete) 10 volte
6. Atti respiratori 5

/// MOBILITAZIONI PIANO DORSO/PETTO, in piedi

7. Remate alternate con elastici leggeri (o a corpo libero) 16/20 volte
8. Atti respiratori addominali 5 (ev. appoggio alla parete)
9. Distensioni braccia avanti alternate, con elastici leggeri (o corpo libero 16/20) 16/20 volte
10. Atti respiratori toracici 5 (ev. appoggio alla parete)
11. Braccia distese avanti/dietro, alternate 16/20 volte

/// MOBILITAZIONE GENERALE PARTE BASSA DEL CORPO

12. Piegamenti gambe alla scrivania (o a corpo libero) 10/15
13. Stretching Lombare alle scrivania, seduti a gambe divaricate, seduti 5/10 atti respiratori
14. ripeti da 1 >>>