DOTT. MARCO AUCIELLO / FISIOTERAPISTA

Terapia Manuale Osteopatica Riabilitazione ortopedica e sportiva Rieducazione posturale metodo Mézières



SCHEDA ESERCIZI AUTOPOSTURA RANA AL SUOLO CON INSISTENZA SUGLI ARTI INFERIORI

GRUPPI MUSCOLARI PARTICOLARMENTE STIRATI: muscoli inspiratori, muscoli del collo, muscoli superiori del cigolo scapolare (muscoli superiori della spalla), muscoli anteriori del braccio, muscoli posteriori dell'avambraccio e della mano.



1. Allungati sul dorso, gambe flesse, ginocchia serrate. Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.



2. Fal oscillare il bacino in avanti con l'azione combinata degli addominali e delle mani.



3. Stirate manualmente la nuca. Appoggiate la parte superiore del cranio al suolo.



4. Riposizionate le braccia a circa 45°, gomiti tesi, palmo delle mani vero l'alto. Liberate le spalle, cioè con lo stesso. movimento le abbassate e cercate di poggiarle a terra



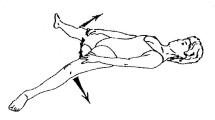
5. Senza inarcare la regione lombare, ne allentare la propulsione del bacino in avanti, divaricate le ginocchia al massimo. Posizionate le piante dei piedi una contro l'altra.



6. Senza inarcare la regione lombare, tendete progressivamente le ginocchia cercando di non chiudere le cosce. Le punte dei piedi sono tese.



7. Senza perdere il contatto della regione lombare con il suolo, stirate completamente le ginocchia. Cosce aperte al massimo, punte dei piedi tese.



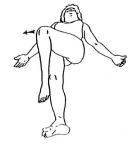
8. Insistenza personale sull'apertura.



9. Insistenza sull'apertura con l'assistente.



10. Chiudete le gambe e piegate il ginocchio. Posizionate il piede dall'altro lato della gamba tesa, con il tallone il più possibile vicino al gluteo.



11. Senza sollvare l'anca e senza ruotare il bacino, incrociate al massimo il ginocchio piegato.
Ripetete l'esercizio dal lato opposto.