

SCHEDE ESERCIZI AUTOPOSTURA DA SEDUTI

GRUPPI MUSCOLARI PARTICOLARMENTE STIRATI: la grande catena posteriore, gli spinali, i muscoli ispiratori, gli adduttori, la fascia lata, i muscoli glutei profondi, gli ischio-tibiali, i polpacci.

NOTE: evita di bloccare il respiro, non levare l'appoggio alla testa, non avvolgere la lombare, non staccare il bacino dal muro, insisti nella posizione respirando.



1. Seduti al muro, ginocchia piegate e divaricate, appoggiate sulle mani per tirare indietro i glutei a contatto con la parete.



2. Mettete i piedi a contatto pianta a pianta e con le mani tirare i talloni il più possibile verso di voi.



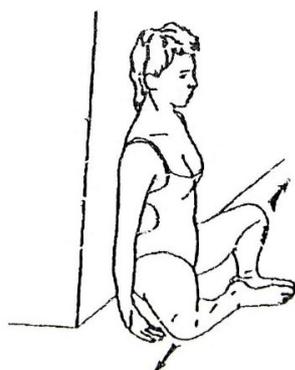
3. Soffiate profondamente insistendo con la mano sulla discesa della parte alta del torace.



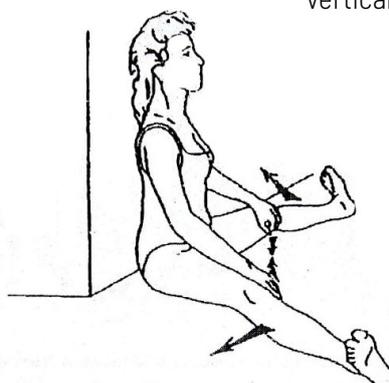
4-5. Riposizionate le braccia lungo il corpo abbassatevi e liberate le spalle cercando di metterle a contatto con il muro.



6. All'aperto l'autopostura può effettuarsi con l'aiuto dell'assistente. La colonna vertebrale deve essere verticale e rispettare le curve fisiologiche.



7. Divaricate le ginocchia al massimo, senza perdere il contatto del bacino con il muro.



8. Insistenza personale sull'apertura.



9. Insistenza sull'apertura con l'assistente.