

PROGRAMMA GINNICO GENERICO

Fare tutti gli esercizi lentamente e dolcemente, mantenendo ogni posizione per la durata di circa 3 respirazioni profonde, ritornate al centro ed effettuate una respirazione completa; poi effettuate la posizione del lato opposto, sempre per la durata di circa 3 respirazioni profonde. Si consiglia di dividere tale programma ginnico su 2 giorni e riposare ogni terzo giorno.

Dita delle mani: 2 serie per lato con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) fare il pugno, estendere le dita
- 2) aprire e chiudere a ventaglio le dita
- 3) opporre il pollice, successivamente contro ognuna delle altre dita

Polso: 2 serie per lato con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) con le dita semiestese, iperestendere ed iperflettere il polso
- 2) deviare radialmente (abduzione) a mano chiusa il pugno, deviarlo ulnarmente (adduzione)
- 3) ruotare nei vari piani la mano con le dita aperte
- 4) pronare e supinare l'avambraccio, a gomito flesso

Gomito: 2 serie per lato con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) estendere e flettere al massimo l'avambraccio

Spalle: 2 serie con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) alzare contemporaneamente le due spalle (inspirando), abbassarle (espirando)
- 2) a braccia parallele al corpo con gomiti flessi, portare le mani a giungersi sul capo, abbassarle quindi lentamente
- 3) mani posate sui fianchi, portare in avanti al massimo i gomiti
- 4) portare le braccia, a gomiti estesi, in alto, quindi indietro, fino a situarle ai lati del capo, sempre parallele tra di loro; riportarle alla posizione di partenza

PROGRAMMA GINNICO GENERICO

Articolazione temporomandibolare: 2 serie con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) aprire al massimo quindi richiudere la bocca
- 2) a bocca semi aperta portare dolcemente la mandibola successivamente verso destra e verso sinistra

Colonna cervicale: 2 serie con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) portare il mento a contatto del manubrio dello sterno, ritornare al centro
- 2) portare il mento a contatto della spalla destra, ritornare al centro
- 3) portare il mento a contatto della spalla sinistra, ritornare al centro
- 4) portare l'orecchio destro a contatto della spalla destra, ritornare al centro
- 5) portare l'orecchio sinistro a contatto della spalla sinistra, ritornare al centro
- 6) portare il più possibile all'indietro il capo, ritornare alla posizione di partenza

Colonna dorso-lombare: 2 serie con 5 ripetizioni per serie (posizione supina)

- 1) flettere le ginocchia ed abbracciarle con gli arti superiore, agendo sulla nuca e sul sacro raggomitolare il corpo, poi srotolarlo dolcemente
- 2) alzare alternativamente i due arti inferiori a ginocchi semiflessi
- 3) contrarre con forza i muscoli addominali
- 4) contrarre con forza i muscoli glutei
- 5) (in posizione prona) arti superiori estesi e paralleli al capo alzare contemporaneamente il capo guardando verso il pavimento e gli arti dal suolo

Anca: 2 serie con 5 ripetizioni per serie

- 1) (posizione seduta) a ginocchia flesse e piedi a reciproco contatto divaricare e quindi riunire le ginocchia
- 2) (sul fianco destro) portare in alto l'arto inferiore sinistro e riabbassarlo lentamente
- 3) (sul fianco sinistro) esercizio opposto al precedente
- 4) (posizione prona) ginocchia flesse a 90° mantenute a contatto reciproco; allontanare e quindi riavvicinare i piedi uno all'altro

PROGRAMMA GINNICO GENERICO

Ginocchia: 2 serie con 5 ripetizioni per serie

- 1) (posizione supina) movimento della bicicletta
- 2) (posizione prona) flettere al massimo le ginocchia (aiutarsi eventualmente con le mani), riabbassarle lentamente le gambe

Caviglie e piedi: 2 serie con 5 ripetizioni per serie (posizione seduta)

- 1) iperestendere e successivamente iperflettere le caviglie
- 2) portare per quanto possibile in dentro gli alluci ed avanti le altre dita, poi tutte le dita in dietro e poi tutte avanti
- 3) eseguire movimenti lenti, e quanto più ampi possibili di circunduzione del piede sulla caviglia (accompagnare ognuno di questi movimenti, con movimenti sincroni, ampi delle dita)