

CORSO IGIENE POSTURALE

I Benefici del Percorso

Studenti e Lavoratori

Il percorso aiuta a risolvere dolori e fastidi prima che diventino insopportabili, liberandosi dallo stress accumulato che altrimenti graverebbe su ossa e muscoli.

Sportivi e Atleti

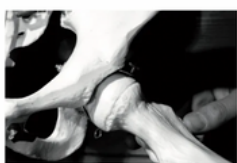
Questo percorso può migliorare i risultati, ridurre il rischio di infortuni e ottimizzare i tempi di recupero. Le articolazioni ringrazieranno!

Terza Età

Anche se non può far scomparire tutti i dolori, il percorso aiuta a mantenere l'autonomia e la libertà di movimento, migliorando il benessere generale.

Affianca il corso a un programma riabilitativo o ad un programma per il benessere

Il percorso aiuta a risolvere dolori e fastidi prima che diventino insopportabili, liberandosi dallo stress accumulato che altrimenti graverebbe su ossa e muscoli.



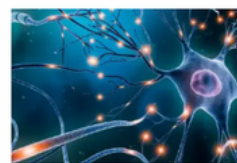
La routine per la mobilità articolare



La routine per scaricare i punti di tensione principali



La routine per riequilibrare le 3 vie discesa.



La routine per riattivare i tuoi recettori

Obiettivi del corso

Il corso avvicina le persone al lavoro con le metodiche posturali.

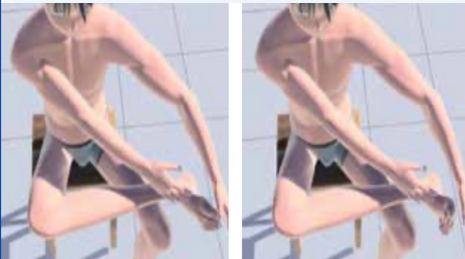
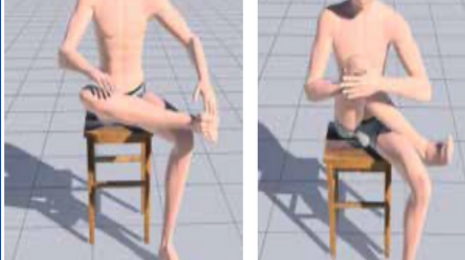
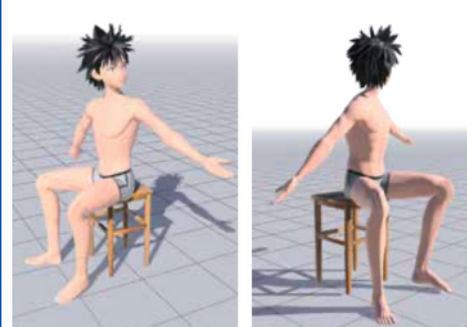
Qui vengono raccolte le pratiche più efficaci, per mantenere in salute la postura.

Gli esercizi sono organizzati per essere semplici da venir imparati anche per chi non è abituato a programmi per la salute.

20 GIORNI CON L' IGIENE POSTURALE

Programma

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
SET. 1 SCHEDA A	Corso Lez 1 45' _____	10' Mobilità articolare	10' Mobilità articolare	10' Mobilità articolare	10' Mobilità articolare
	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10
SET. 2 SCHEDA B	Corso Lez 2 45' _____	10' Mobilità articolare	5' Mobilità articolare 10' Togliere le tensioni	10' Mobilità articolare	5' Mobilità articolare 10' Togliere le tensioni
	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15
SET. 3 SCHEDA C	Corso Lez 3 45' _____	5' Mobilità articolare 5' Riequilibrio	5' Mobilità articolare 5' Togliere le tensioni 5' Riequilibrio	10' Mobilità articolare 5' Riequilibrio	5' Mobilità articolare 5' Togliere le tensioni 5' Riequilibrio
	Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20
SET. 4 SCHEDA D	Corso Lez 4 45' _____	5' Mobilità articolare 5' Riequilibrio 5' Riattivazione	5' Mobilità articolare 5' Togliere le tensioni 5' Riequilibrio 5' Riattivazione	10' Mobilità articolare 5' Riequilibrio 5' Riattivazione	5' Mobilità articolare 5' Togliere le tensioni 5' Riequilibrio 5' Riattivazione

ESERCIZIO 1 Con l'aiuto delle mani piega e raddrizza le dita dei piedi.	DITA DEI PIEDI 	ESERCIZIO 2 Con l'aiuto delle mani fai ruotare la caviglia.	CAVIGLIA 
ESERCIZIO 3 Con l'aiuto delle mani porta l'anca verso l'esterno e poi verso il tuo petto.	ANCA 	ESERCIZIO 4 Estendi il ginocchio poi piegalo completam. portandolo al petto.	GINOCCHIO 
ESERCIZIO 5 Inarca la schiena prima in flessione poi in estensione	SCHIENA FLESSO ESTENSIONE 	ESERCIZIO 6 Fai una torsione del tronco e ruota prima a destra e poi a sinistra	SCHIENA ROTAZIONE 
ESERCIZIO 7 Inclina la schiena prima verso sx poi verso dx	SCHIENA INCLINAZIONE LATERALE 	ESERCIZIO 8 Esercizio dell'egizio Porta il palmo della mano verso l'alto e l'altro verso il basso e fai la rotazione con la testa	SCAPOLE SPALLE E ARTI. SUP 
ESERCIZIO 9 Metti in tensione le dita e il polso in estensione e poi flessione.	DITA MANO POLSO GOMITO 		

B TOGLIERE LE TENSIONI

Scheda

ESERCIZIO 1 Posiziona un bastone sotto i piedi e fai scorrere il piede avanti indietro.	PIEDI 	ESERCIZIO 2 Posiziona un bastone sotto le mani e fai scorrere le mani avanti indietro per massaggiare.	MANI 
ESERCIZIO 3 Sdraiato o al muro muovi il bacino con una pallina da tennis massaggia i punti.		ESERCIZIO 4 Muovi la tua spalla e la tua scapola aiutandoti con una pallina da tennis massaggia.	AUTOMASSAGGIO SCAPOLA 
ESERCIZIO 5 Posiziona il tuo indice e il tuo medio sui muscoli sottooccipitali e massaggia.	AUTOMASSAGGIO SOTTOCIPITALI 	ESERCIZIO 6 Posiziona indice e medio sui muscoli dell'articolazione t. mandibolare e massaggia.	AUTOMASSAGGIO MUSCOLI ATM 

CRIEQUILIBRIO 3 VIE DI DISC. Scheda

ESERCIZIO 1

Allungare la discesa anteriore pancia in giù sollevare il mento

DISCESCA ANTERIORE



ESERCIZIO 2

Tenere i talloni appoggiati al muro e allungati

DISCESCA POSTERIORE



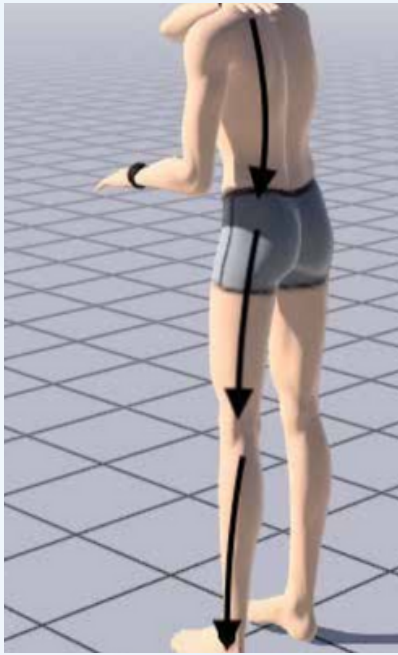
DISCESA LATERALE

ESERCIZIO 3

Posizione supina con la rotazione del bacino.



DRIATTIVAZIONE RECETTORI Scheda

ESERCIZIO 1 Posiziona il palmo in alto e massaggia la parte anteriore del braccio partendo dal petto alla mano. Prima da un lato e poi dall'altro.	DAL PETTO ALLA MANO 	ESERCIZIO 2 Ora Massaggia la parte posteriore del braccio. Dalla mano verso l'alto la scapola. Prima da un lato e poi dall'altro.	MANO SCAPOLA 
ESERCIZIO 3 Partendo dalla scapola massaggia tutta la parte posteriore della schiena zona lombare, le anche e gambe prima da un lato e poi dall'altro	DALLA SCAPOLA AL PIEDE 	ESERCIZIO 4 Massaggia l'interno degli arti inferiori, dall'alluce del piede, fino ad arrivare all'inguine.	DAL PIEDE ALL'INGUINE 
ESERCIZIO 5 Massaggia l'addome in modo circolare in senso orario.	MASSAGGIO ADDOME 		