Dott.ssa Elena Anna Brusati
Fisioterapista
Professionista regolarmente iscritta all'Ordine interprovinciale della professione sanitaria di fisioterapista di Milano, Como, Lecco, Lodi, Monza-Brianza, Sondrio e Varese; iscrizione n.3771

ESERCIZI DI WARM-UP MATTUTINO

1. TRATTO CERVICALE
   Flesso-Estensione (*Dico sì*)
   Rotazione (*Dico no*)
   Inclinazione laterale
   Ante-retroposizione capo

2. TRATTO DORSALE+AA.SUPERIORI
   Circonduzione spalle
   Flesso-estensione gomiti (lateralmente, in alto, in avanti, in basso)
   Rotazione aa. Superiore (*Avvito lampadine*)
   Mano-scapola
   Mano-*coppino*

3. TRATTO LOMBARE
   Circonduzione bacino a gambe stese
   Ante-retroversione bacino
   Inclinazione laterale bacino (*Sculetto*)
   Circonduzione bacino a gambe flesse
   Mani sulle ginocchia: *Gobba del gatto/sella del cavallo*

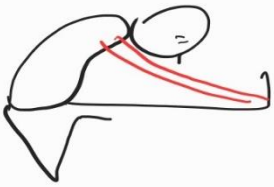
4. ARTI INFERIORI
   Rotazione ginocchia
   Circonduzione caviglie
   Prono-supinazione caviglie (*Scaviglio*)
   Salire sulle punte (Insieme, alternate)

5. ESERCIZI SISTEMICI
   Allungamento braccia in alto, polso sx tirato verso dx, viceversa
   Gambe divaricate: flessione busto avanti, verso piede dx, verso piede sx, spostamento laterale bacino, flessione alternata ginocchia.
   4 Zampe: *Gobba del gatto/sella del cavallo*
   Sedut* sui talloni: allungare braccia avanti, verso dx, verso sx

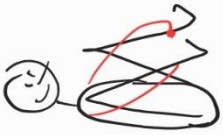
Dott.ssa Elena Anna Brusati
Fisioterapista
Professionista regolarmente iscritta all'Ordine interprovinciale della professione sanitaria di fisioterapista di Milano, Como, Lecco, Lodi, Monza-Brianza, Sondrio e Varese; iscrizione n.3771

ESERCIZI DI STRETCHING SERALE

1 GIN. AL PETTO

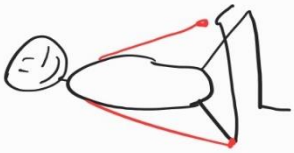


GIN. DX FLESSO, GAMBA SX STESA: ALLUNGARSI VERSO LA PUNTA DEL PIEDE SX



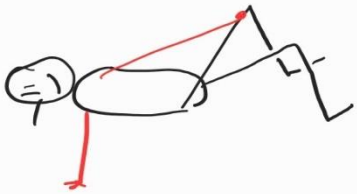
2 GIN. AL PETTO

GAMBA SX STESA, CAV. DX ESTERNA A GIN SX, GOMITO SX ESTERNO A GIN. DX, RUOTARE TRONCO E TESTA VERSO DIETRO



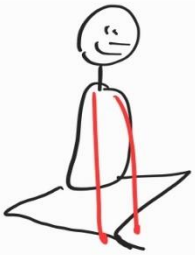
CAV. DX SU GIN SX: SPINGERE GIN DX LONTANO DAL PETTO

SEDUT* ALLA DX DEI TALLONI: TIRARE POLSO DX VERSO SX IN ALTO

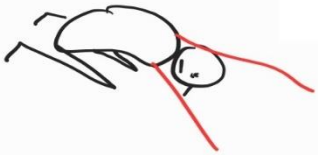


GIN. DX ACCAVALLATO SU GIN. SX: RUOTARE GAMBE A SX, ALLARGARE BR. DX E SEGUIRLO CON LO SGUARDO

PIANTA PIEDE SX VS COSCIA DX, GIN. DX FLESSO: SDRAIARSI SU COSCIA SX



SEDUT* CON PIANTE DEI PIEDI UNITE E VICINE AL PUBE, RADDRIZZARE SCHIENA VERSO L'ALTO



SEDUT* SUI TALLONI: ALLUNGARE BRACCIA E SCHIENA AVANTI, VERSO DX, VERSO SX