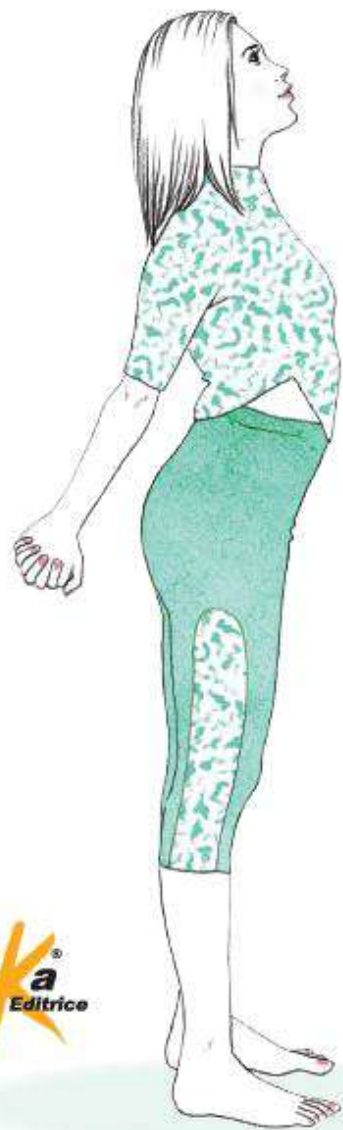


# STRETCHING

**30 GIORNI**

DI ROUTINE GUIDATE  
PER RITROVARE  
LA SALUTE  
E IL BENESSERE

*Live longer,  
feel better*



**EliKa**  
Editrice



# Cominciamo!

GIORNO

1

Oggi imparerete sette semplici esercizi di stretching che coinvolgono diverse parti del corpo. Iniziate eseguendo tutti gli esercizi una volta sola, avendo cura di imparare come si esegue ciascuno di essi. Se ne avete la possibilità, provate a esercitarvi davanti a uno specchio a figura intera, per controllare che stiate seguendo correttamente le istruzioni e che mani, piedi, testa e altre parti del corpo siano posizionati nel modo giusto. Prendetevi tutto il tempo di cui avete bisogno. Se eseguite gli esercizi come si deve, i benefici che ne trarrete saranno maggiori ed eviterete di farvi male. Una volta completati tutti e sette gli esercizi, eseguite la routine a p. 11, ripetendo le posizioni in un'unica sequenza fluida, come se fosse una danza. Se necessario, fate una pausa tra un esercizio e l'altro. Non abbiate fretta: cercate di essere consapevoli e rilassati quando fate i vostri esercizi di stretching quotidiano.

## ALLUNGAMENTO VERSO L'ALTO

**1** Questo allungamento interessa diversi muscoli delle braccia, delle spalle, del petto, delle anche e della schiena. È ottimo per la postura e vi farà sembrare più alti.

- Tonifica le braccia e il busto
- Rafforza la schiena e la colonna vertebrale
- Migliora la postura
- Scioglie la tensione nel collo e nelle spalle



**1** Posizionatevi con le braccia lungo i fianchi e i piedi uniti. Distribuite il peso in modo uniforme su entrambi i piedi. Inspirando, sollevate il braccio destro verso l'alto. Rimanete in questa posizione per 5 secondi, respirando lentamente.



**2** Ora ispirate e sollevate il braccio sinistro, mettendolo parallelo al destro. Allungate tutti i muscoli del corpo verso l'alto, come se cercaste di diventare più alti. Mantenete la posizione per 5 secondi, continuando a respirare.



**3** Inspirando, unite i palmi delle mani in alto, sopra la testa. Tenete le braccia il più vicino possibile alle orecchie. Rimanete in questa posizione per 5 secondi, respirando lentamente, e poi riportate le braccia nella posizione iniziale.

## RETROPULSIONE DELLE SPALLE

Questo semplice esercizio è ottimo per sciogliere la tensione nelle spalle e nella schiena.



- Tonifica le braccia
- Rassoda il busto
- Scioglie la tensione nel collo e nelle spalle

**1** Posizionatevi con le mani lungo i fianchi, i piedi alla larghezza delle spalle e lo sguardo rivolto in avanti.



**2** Inspirando, unite le mani dietro la schiena e sollevatele delicatamente fin dove riuscite ad arrivare senza sforzarvi. Sollevate lentamente il mento e guardate in alto. Rimanete in questa posizione per 10 secondi e poi tornate nella posizione iniziale.





## TORSIONE DEL BUSTO DA SEDUTI

3

Questa leggera torsione migliora la mobilità e la flessibilità del core e della colonna vertebrale.

- Aiuta a mantenere il normale range di rotazione della colonna vertebrale
- Aiuta la digestione
- Allevia il mal di schiena
- Favorisce l'evacuazione



1 Sedetevi a terra con le gambe incrociate alle caviglie. Posizionate le mani sul pavimento dietro di voi, puntando le dita verso l'esterno. Sollevate il busto verso l'alto, guardate in avanti e respirate lentamente mantenendo questa posizione.

2 Portate la mano destra sul ginocchio sinistro. Ruotate delicatamente la testa per guardare oltre la spalla sinistra. Rimanete in questa posizione per 5 secondi e poi tornate nella posizione di partenza. Riportate la mano sul pavimento e ripetete dall'altro lato.

Giratevi per guardare oltre la spalla, ma senza sforzarvi. Con la pratica diventerete sempre più flessibili.

Schiena dritta

Mantenete le ginocchia abbassate

4

## POSIZIONE DEL TAVOLO IN EQUILIBRIO

Questo allungamento sviluppa la coordinazione, l'equilibrio e la forza generale del corpo. È anche facile e divertente da eseguire! Se avete ginocchia delicate, assicuratevi di usare un tappetino da yoga.

- Rafforza il core e la zona lombare
- Massaggia gli organi addominali, migliorando la digestione e il drenaggio linfatico
- Calma il sistema nervoso, riducendo la frequenza cardiaca



1 Iniziate mettendovi in quadrupedia, con le mani alla larghezza delle spalle e le ginocchia allineate alle anche.

2 Inspirando, stendete il braccio sinistro in avanti e la gamba destra all'indietro. Rimanete in questa posizione per 5 secondi, continuando a respirare.

Distendete il più possibile il braccio e la gamba



3 Tornate nella posizione iniziale e ripetete dall'altro lato.

Mantenete la schiena dritta

## FLESSIONE DEL BUSTO DA SEDUTI

5

Questo esercizio allunga tutta la parte posteriore del corpo, dai polpacci ai muscoli ischiocrurali, fino alla colonna vertebrale.

- Scolpisce gli addominali
- Aiuta la digestione
- Rafforza i muscoli di schiena, anche e cosce
- Ha benefici sugli organi riproduttivi



1 Sedetevi a terra, con le gambe distese e le mani sul pavimento accanto ai fianchi. Allungate la colonna vertebrale, inspirate e sollevate le braccia sopra la testa, con i palmi rivolti verso l'interno. Rimanete in questa posizione per 5 secondi.

2 Espirando, flettetevi in avanti partendo dalle anche. Fate scorrere le braccia lungo le gambe fin dove riuscite ad arrivare senza sforzarvi. Mantene la posizione per 10 secondi, continuando a respirare.

Mantenete la schiena dritta e il mento in dentro

Sentite l'allungamento nel retro delle gambe

Sollevate l'addome

Dito dei piedi in su

### VARIANTI

Se avete dolore a livello lombare, provate a piegare un po' le ginocchia o a sedervi su un blocco da yoga o su un cuscino basso. Potete anche avvolgere una cinghia intorno ai piedi e inclinarvi in avanti per sentire di più l'allungamento nei muscoli ischiocrurali.



6

## POSIZIONE DELLA VONGOLA

Questo esercizio prende il nome dal modo in cui il movimento delle gambe ricorda una vongola che si apre e si chiude.

- Rafforza le anche e le cosce
- Tonifica i glutei
- Stabilizza i muscoli pelvici



1 Sdraiatevi sul fianco destro, con le anche e le ginocchia allineate e la testa appoggiata sul braccio destro. Flettete le ginocchia fino a formare un angolo di 40°.

Mantenete il bacino e il busto fermi per tutta la durata dell'esercizio

2 Sollevate il ginocchio sinistro, mantenendo i talloni uniti. Fate una pausa, contraete i glutei e poi abbassate lentamente il ginocchio. Ripetete 10 volte. Giratevi e ripetete sull'altro lato.

7

## POSIZIONE DEL BAMBINO

Questa posizione dona una sensazione di sicurezza, tranquillità e rilassamento.

- Allunga le anche, le cosce e le caviglie
- Allevia il dolore alla schiena
- Riduce lo stress e la stanchezza

1 Inginocchiatevi sul pavimento, tenendo gli alluci uniti. Allargate le ginocchia, espirate e flettetevi in avanti dalle anche fino a poggiare la fronte sul pavimento. Distendete le braccia in avanti, con i palmi rivolti verso il basso. Rimanete in questa posizione per 20 secondi, respirando lentamente.

Se sentite pressione sul collo, usate un cuscino per appoggiarvi la testa



Mantenete gli alluci uniti

### LA ROUTINE DI OGGI

DOPO aver imparato gli esercizi di oggi, eseguiteli tutti in un'unica sequenza fluida, come una danza. Se ne sentite il bisogno, fate una pausa tra un esercizio e l'altro.

1 ALLUNGAMENTO VERSO L'ALTO	3 volte
2 RETROPULSIONE DELLE SPALLE	5 volte
3 TORSIONE DEL BUSTO DA SEDUTI	3 volte
4 POSIZIONE DEL TAVOLO IN EQUILIBRIO	5 volte
5 FLESSIONE DEL BUSTO DA SEDUTI	3 volte
6 POSIZIONE DELLA VONGOLA	2 volte
7 POSIZIONE DEL BAMBINO	1-2 minuti

## POSIZIONE DEL GATTO E DELLA MUCCA

Questo allungamento completo del corpo aiuta anche a ritrovare il benessere emotivo e spirituale.

- Tonifica gli organi dell'apparato digerente
- Allevia i crampi mestruali
- Aumenta la flessibilità di collo, spalle e colonna vertebrale
- Dona più energia
- Aiuta a raggiungere l'equilibrio emotivo



1 Iniziate mettendovi in quadrupedia, con le spalle allineate ai polsi e le anche alle ginocchia. Distribuite il peso in modo uniforme tra le mani e le ginocchia. Rilassate i piedi, contraete gli addominali e allungate la colonna vertebrale. Guardate in basso.



2 Inspirando, espandete la pancia verso il pavimento. Aprite il petto e allargate le spalle. Sollevate lo sguardo per guardare dritto in avanti o in alto, incurvando la zona lombare. Abbassate le spalle, allontanandole dalle orecchie.



3 Fate forza sulle mani per incurvare la zona dorsale, come se una corda vi tirasse il centro della schiena verso l'alto. Abbassate la testa e portate il mento al petto, tirando la pancia verso la colonna vertebrale.

## ALLUNGAMENTO DEL TIBIALE ANTERIORE IN GINOCCHIO

Questo esercizio sollecita i muscoli tibiali anteriori.

- Allevia la rigidità dei muscoli tibiali
- Allunga i muscoli tibiali
- Rafforza i quadricipiti



1 Inginocchiatevi tenendo le ginocchia alla larghezza delle anche, con il dorso dei piedi sul pavimento e le ossa ischiatiche in appoggio sui talloni.

~~~~~  
Saltate questo esercizio se avete problemi alle ginocchia o alle caviglie.  
~~~~~



2 Appoggiate le mani sul pavimento alle vostre spalle, con le dita rivolte in avanti e i gomiti leggermente piegati. Inclinatevi all'indietro per aumentare l'intensità dell'allungamento. Mantenete la posizione per 15 secondi, respirando lentamente.

## TRAZIONE DELLA GAMBA INCROCIATA

Questo esercizio allena i muscoli delle anche, dell'esterno coscia e dei glutei.

- Allunga le anche e l'esterno coscia
- Tonifica i glutei
- Rafforza il core

1 Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul pavimento. Tenete le braccia distese lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso il basso.



2 Appoggiate la caviglia della gamba destra sulla coscia sinistra, appena sopra il ginocchio.



3 Tenendo le anche a terra e la schiena appoggiata al pavimento, tirate il ginocchio sinistro verso il petto. Afferrate con entrambe le mani la parte posteriore della coscia sinistra appena sopra il ginocchio e tirate il ginocchio fino al punto di tensione. Rimanete in questa posizione per 15 secondi, respirando lentamente. Ripetete dall'altro lato.

Rilassate il collo. Mantenete le anche e la zona lombare a terra per tutto il tempo

## POSIZIONE DEL CADAVERE

Prendetevi il tempo necessario per rilassarvi nella posizione del cadavere.

- Rilassa la mente e il corpo dopo l'esercizio fisico
- Promuove un rilassamento profondo
- Riduce la sensazione di stanchezza



Allentate e rilassate in modo consapevole tutti i muscoli del corpo, dai piedi in su

1 Sdraiatevi sulla schiena, tenendo le braccia lungo i fianchi e i palmi rivolti verso l'alto. Rilassate le gambe e tenete i piedi distanziati tra loro. Chiudete gli occhi. Partendo dalla pianta dei piedi, effettuate una scansione mentale di tutto il vostro corpo, andando ad allentare la tensione in ogni articolazione e muscolo che incontrate lungo il percorso. Liberare la mente dai pensieri e concentratevi sulla vostra respirazione.

### LA ROUTINE DI OGGI

RIPETETE gli esercizi di oggi in una sequenza fluida, come se fosse una danza. Eseguite la posizione del cadavere una volta alla fine della sessione.

1 APERTURA DEL PETTO	3 volte	8 TRAZIONE POSTERIORE DEL GOMITO DA SEDUTI	3 volte
2 BRACCIAE	1-2 minuti	9 FLESSIONE AUTOASSISTITA DEL COLLO	3 volte
3 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIAE	3 volte	10 POSIZIONE DEL GATTO E DELLA MUCCA	3 volte
4 TRAZIONE POSTERIORE DEL GOMITO	3 volte	11 ALLUNGAMENTO DEL TIBIALE ANTERIORE IN GINOCCHIO	3 volte
5 ALLUNGAMENTO DEL QUADRICIPITE IN PIEDI	3 volte	12 TRAZIONE DELLA GAMBA INCROCIATA	3 volte
6 SUMO SQUAT	10 volte	13 POSIZIONE DEL CADAVERE	3-5 minuti
7 INCLINAZIONE LATERALE DEL CAPO AUTOASSISTITA	3 volte		



# Le conseguenze della sedentarietà

Alcuni studi hanno dimostrato che stare seduti per lunghi periodi di tempo aumenta il rischio di problemi di salute cronici, come le malattie cardiache, il diabete e persino alcuni tipi di cancro. Stare troppo seduti può anche essere dannoso per la salute mentale, accentuando i disturbi legati alla depressione e all'ansia. La maggior parte delle persone fa un lavoro sedentario, sia che si tratti di lavorare al computer, di stare a contatto con le persone, di guidare o di qualsiasi altra occupazione che costringe a stare seduti. La buona notizia è che è possibile contrastare molti degli effetti negativi della sedentarietà e lo stretching è il modo ideale per farlo. È molto importante non rimanere seduti nella stessa posizione per sei o otto ore di fila. Impostate un timer ogni 30 minuti e alzatevi per fare un po' di stretching: le scrollate, la torsione del busto, la circonduzione dell'anca e la retropulsione delle spalle sono solo alcuni degli esercizi da cui potrete trarre beneficio. Eseguite esercizi che vadano a sollecitare quei muscoli o quell'area del vostro corpo che sentite rigida o tesa.

GIORNO  
16

## BRACCIAE

**1** Questo semplice esercizio dinamico scioglie la tensione nel collo e nelle spalle.

- Migliora la mobilità delle spalle
- Tonifica la parte superiore delle braccia
- Scioglie la tensione nelle spalle e nella zona dorsale



**1** Posizionatevi con i piedi alla larghezza delle spalle. Sollevate le braccia e iniziate a fare delle bracciate nell'aria, come se steste nuotando in piscina. Continuate per 1 minuto, muovendovi in modo lento e ritmato.

## SKIP ALTO

**2** Cominciate a marciare sul posto lentamente, aumentando man mano il ritmo.

- Rafforza tutti i muscoli delle gambe
- Migliora la coordinazione e l'equilibrio
- Rafforza il core
- Comporta una leggera attività cardio



**1** Posizionatevi con i piedi alla larghezza delle anche. Alzandovi sulla punta del piede destro, sollevate il ginocchio sinistro il più in alto possibile. Allo stesso tempo, fate oscillare il braccio destro in avanti e il braccio sinistro all'indietro, tenendo i gomiti flessi.

**2** Ripetete con il braccio e la gamba opposti e continuate ad alternare destra e sinistra per un totale di 30 secondi. Fate una pausa e ripetete.

## CIRCONDUZIONE DELL'ANCA

**3** Questo esercizio dinamico sollecita i muscoli dell'anca, ma anche gli addominali e la zona lombare.

- Scioglie la zona lombare e le anche
- Rafforza il core
- Assottiglia il girovita
- Allevia lo stress

**1** Posizionatevi con i piedi alla larghezza delle spalle. Piegate leggermente le ginocchia e mettete le mani sui fianchi. Ruotate lentamente le anche delineando ampi cerchi.



Iniziate facendo piccoli cerchi e stringeteli progressivamente

**2** Dopo 10 rotazioni, cambiate direzione e fate 10 ampi cerchi nella direzione opposta. Ripetete 3 volte in entrambe le direzioni.



## ALLUNGAMENTO DEGLI ISCHIOCRURALI SULLA SEDIA

3

Quando sono flessibili, i muscoli ischiocrurali danno sostegno a tutto il corpo.

- Allunga e scioglie i muscoli ischiocrurali
- Protegge da strappi e strappi muscolari
- Aiuta a prevenire i dolori lombari



1 Mettetevi in posizione eretta e appoggiate un piede su una sedia. Flettetevi lentamente in avanti. Sentirete i muscoli nella parte posteriore della coscia allungarsi. Mantenete la posizione per 15 secondi, fino a quando l'allungamento diventa meno intenso. Ripetete con l'altra gamba e poi altre 3 volte su entrambi i lati.

## PIEGAMENTI ALLA SCRIVANIA

4

Questo esercizio sollecita gli stessi muscoli della classica variante a terra, ma stressa di meno i gomiti.

Mantenete la schiena dritta

- Rafforza la parte superiore del corpo
- Allena petto, spalle e braccia



1 Mettetevi di fronte a una scrivania. Appoggiate le mani sulla scrivania, posizionandole alla larghezza delle spalle. Alzandovi sulle punte, portate i piedi all'indietro in modo da avere la schiena dritta. Espirate e abbassatevi delicatamente verso la scrivania quasi fino a toccarla con il petto. Fate una pausa, ispirate e tornate nella posizione iniziale. Eseguite 2 serie da 10 ripetizioni.

## FLESSIONE DEL BUSTO IN PIEDI

5

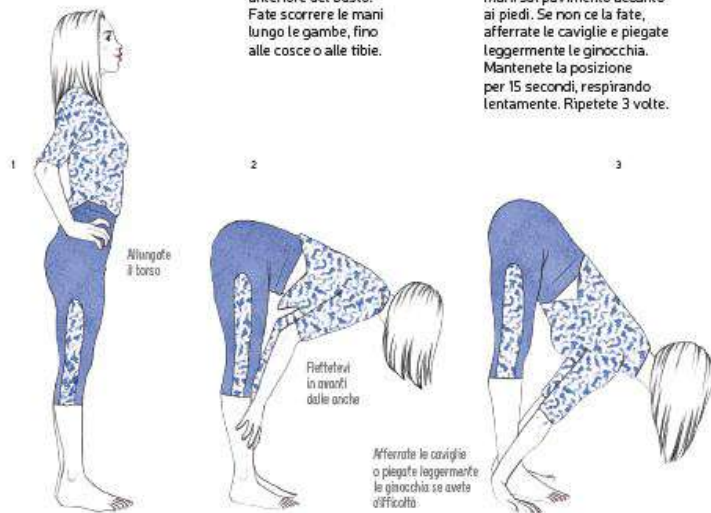
Oggi eseguiamo una variante più avanzata di questo esercizio.

- Stimola fegato e reni
- Allunga gli ischiocrurali, i polpacci e le anche
- Allevia il mal di testa
- Combatte l'insonnia
- Allevia i sintomi della menopausa

1 Posizionatevi con i piedi leggermente divaricati e le mani sui fianchi.

2 Espirate e flettetevi in avanti dalle anche, allungando la parte anteriore del busto. Fate scorrere le mani lungo le gambe, fino alle cosce o alle tibie.

3 Ora spingetevi un po' oltre, allungando la parte anteriore del busto e appoggiando le mani sul pavimento accanto ai piedi. Se non ce la fate, afferrate le caviglie e piegate leggermente le ginocchia. Mantenete la posizione per 15 secondi, respirando lentamente. Ripetete 3 volte.



## INCLINAZIONE LATERALE DEL CAPO AUTOASSISTITA

6

Questo leggero allungamento del collo può essere eseguito anche in piedi o seduti su una sedia.

Non sforzatevi



1 Sedetevi a gambe incrociate sul pavimento. Appoggiate la mano destra accanto al ginocchio destro. Portate la mano sinistra sopra la testa, appoggiandola sull'orecchio destro. Inclinate la testa verso sinistra. Mantenete la posizione per 20 secondi, respirando lentamente. Ripetete dall'altro lato e poi di nuovo su entrambi i lati per 2 volte.

- Aumenta la mobilità della colonna cervicale
- Rafforza i muscoli del collo
- Riduce la rigidità e il dolore nel collo e nella colonna vertebrale

## FLESSIONE DEL TRONCO CON GAMBA INCROCIATA

7

Questo allungamento allena la muscolatura laterale del corpo.

- Solle cita i muscoli laterali, l'interno coscia e la parte posteriore delle gambe
- Rafforza la colonna vertebrale
- Massaggia gli organi addominali
- Allevia lo stress



1 Sedetevi sul pavimento con la gamba sinistra distesa in avanti e spingete il piede destro contro l'interno coscia sinistro.

2 Flettetevi verso il ginocchio sinistro e afferrate le dita dei piedi. Le dita dei piedi sono più facili da raggiungere se le flettete. Mantenete il ginocchio destro a terra. Rimanete in questa posizione per 15 secondi, respirando lentamente. Ripetete dall'altro lato e poi su entrambi i lati per altre 2 volte.



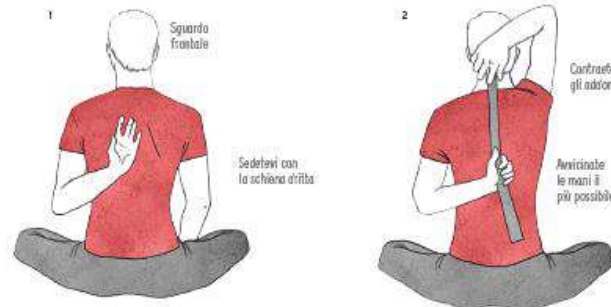
Ginocchio a terra o il più vicino possibile al pavimento

## TRAZIONE POSTERIORE DEL GOMITO DA SEDUTI

8

Per questo esercizio è necessaria una cinghia da yoga o un piccolo asciugamano.

- Migliora la mobilità di spalle e gomiti
- Scioglie la tensione nelle spalle
- Tonifica le braccia



1 Sedetevi a gambe incrociate sul pavimento. Sollevate la mano sinistra e posizionatela, con il palmo rivolto verso l'esterno, in mezzo alle scapole. Se non riuscite ad arrivare fin lì, spingetevi fin dove vi riesce. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi tornate nella posizione iniziale. Ripetete sull'altro lato e poi altre 2 volte.

2 Prendete una cinghia con la mano destra. Portate il braccio sopra la testa e flettete il gomito per far scendere la cinghia lungo la schiena. Con il braccio sinistro, afferrate l'altra estremità della cinghia. Spingete la nuca contro l'avambraccio destro. Rimanete in questa posizione per 15 secondi, respirando lentamente. Ripetete dall'altro lato e poi altre 2 volte.



## RISVEGLIO DOLCE — 10 MINUTI

Eseguite gli esercizi 2 volte in un'unica sequenza fluida. Rimanete nella posizione del bambino per 30-60 secondi.



# Le routine

Dopo aver terminato il nostro percorso, ci auguriamo che continuiate a fare stretching. Vi suggeriamo qui tredici routine adatte a vari scopi, da un riscaldamento mattutino di 10 minuti a un allenamento completo di 45 minuti. Abbiamo anche incluso

routine per risolvere problemi specifici, legati alla postura, alla tensione, alla digestione, alla salute della schiena e allo stress. Con l'ultima routine libera vogliamo spingervi a inventare le vostre personali routine.

## RISCALDAMENTO DINAMICO — 10 MINUTI

Eseguite tutti gli esercizi in modo calmo e ritmato per un minuto.



## ENERGIZZANTE — 30 MINUTI

Eseguite tutti gli esercizi 2 volte e poi rilassatevi nella posizione delle gambe al muro per 5 minuti.



## ALLENAMENTO — 40 MINUTI

Ripetete tutti gli esercizi 2 volte e alla fine rilassatevi per 5-10 minuti nella posizione del cadavere.

