

PARTE N° 2

"GLI ESERCIZI"

• MANI



COLLO



• SPALLE



BRACCIA



• SCHIENA



BACCHETTA



PRIMA

..... e DOPO





## ESERCIZI PER LE MANI



Iniziamo con una serie di esercizi che riguardano le mani, perché è una parte del corpo che spesso viene trascurata, anche se fondamentale per il quotidiano. Vogliamo quindi sollecitare la circolazione sanguigna ad arrivare fino alle nostre estremità terminali, affinché si apporti una adeguata quantità di ossigeno.

ESERCIZIO N°1	ESERCIZIO N°2	ESERCIZIO N°3	ESERCIZIO N°4	ESERCIZIO N°5
				
<p>Massaggiare ciascun dito dall'estremità verso il palmo della mano.</p>	<p>Congiungere l'estremità delle dita e premerle fortemente per 10 secondi. Rilasciare e ripetere l'esercizio.</p>	<p>Distendere la mano allontanando le dita il più possibile. Mantenere la posizione e contare fino a 10.</p>	<p>Fate il pugno, contate fino a 10. Distendete nuovamente le mani allontanando le dita il più possibile, poi fare ancora il pugno.</p>	<p>Per decontrarre le mani, alzale all'altezza della testa e agitate dolcemente le dita una ad una</p>
ESERCIZIO N°6	ESERCIZIO N°7	ESERCIZIO N°8	ESERCIZIO N°9	ESERCIZIO N°10
				
<p>Solleviamo lentamente le dita verso l'alto, una per volta.</p>	<p>Congiungete le mani e allontanate le dita una alla volta. Illustrare tutta la sequenza</p>	<p>Premete, contro il vostro pollice, ciascuna delle altre dita.</p>	<p>Tenete l'avambraccio sinistro con la mano destra e fate dei movimenti circolari con la mano sinistra sia verso l'interno che verso l'esterno.</p>	<p>Per migliorare e decontrarre l'articolazione del polso, intrecciate le dita e eseguite delle piccole circonduzioni del polso.</p>

ESERCIZIO N°11	ESERCIZIO N°12	ESERCIZIO N°13	ESERCIZIO N°14	ESERCIZIO N°15
				
<p>Dita unite, aprire le mani con il palmo della mano rivolto verso il basso.</p>	<p>muovere la mano in alto (A) e in basso (B)</p>	<p>Far roteare la mano in aria in senso orario e antiorario</p>	<p>Fare opposizione con le mani giunte, con le braccia davanti al busto</p>	<p>Fare opposizione con le mani giunte, con le braccia sopra la testa</p>
<p><b>ESERCIZIO N°16</b></p>				
				
<p>Fare pressione con i pugni</p>				