



LABORATORIO
ALPHA NERD

ROUTINE DI MOBILITÀ ARTICOLARE

10 esercizi per migliorare
controllo, ampiezza utile e
qualità del movimento.



Movimento
più fluido



Più controllo



Range utile



Download gratuito • alphanerd.it

GUIDA PDF

1/5

PARTE 1 • SPALLE, COLLO E TRONCO

Routine di Mobilità Articolare

1. Circonduzioni delle spalle



Posizione:

In piedi, schiena dritta.

Esecuzione:

Ruota le spalle all'indietro e poi in avanti, in modo lento e controllato.

Ripetizioni:

10 per senso.

2. Rotazioni del collo



Posizione:

In piedi o seduto, schiena eretta.

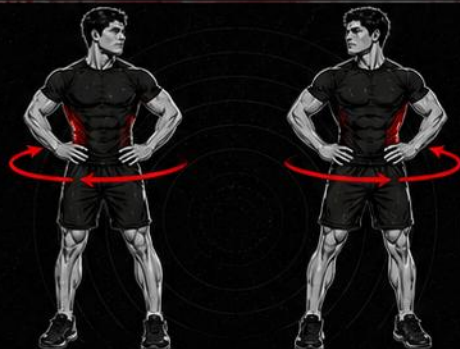
Esecuzione:

Ruota lentamente il collo da un lato all'altro, mantenendo il movimento fluido.

Ripetizioni:

5 per lato.

3. Rotazioni del busto



Posizione:

In piedi, piedi alla larghezza delle spalle.

Esecuzione:

Ruota il busto da un lato all'altro mantenendo le anche ferme.

Ripetizioni:

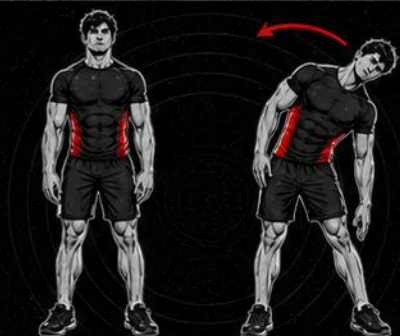
10 per lato.



PARTE 2 • BUSTO, ANCHE E GINOCCHIA

Routine di Mobilità Articolare

4. Flessione laterale del busto



Posizione:
In piedi, braccia lungo i fianchi.

Esecuzione:
Inclina il busto lateralmente cercando di avvicinare la mano al ginocchio.

Ripetizioni:
8 per lato.

5. Circondazioni delle anche

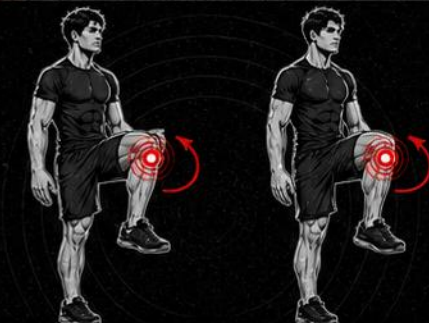


Posizione:
In piedi, mani sui fianchi.

Esecuzione:
Ruota il bacino con movimenti ampi e controllati.

Ripetizioni:
10 per senso.

6. Mobilità del ginocchio



Posizione:
In piedi, una gamba leggermente sollevata.

Esecuzione:
Ruota il ginocchio con piccoli movimenti circolari.

Ripetizioni:
8 per lato.



Download gratuito • alphanerd.it

GUIDA PDF

3/5

PARTE 3 • CAVIGLIA E COLONNA

Routine di Mobilità Articolare

7. Flessione-estensione della caviglia



Posizione:

Seduto o in piedi.

Esecuzione:

Solleva e abbassa il piede muovendo solo la caviglia.

Ripetizioni:

10 per piede.

8. Stretching del rachide lombare



Posizione:

Supino con le ginocchia al petto.

Esecuzione:

Abbraccia le ginocchia e dondolati dolcemente avanti e indietro.

Durata:

20 secondi.

9. Mobilità della colonna toracica



Posizione:

In quadrupedia.

Esecuzione:

Esegui il cat-cow, inarcando e incurvando la schiena.

Ripetizioni:

10 movimenti.



PARTE 4 • BRACCIA E CONSIGLI FINALI

Routine di Mobilità Articolare

10. Circonduzioni delle braccia



Posizione:

In piedi, braccia distese.

Esecuzione:

Ruota le braccia in avanti e indietro con movimenti ampi e controllati.

Ripetizioni:

10 per senso.



CONSIGLI GENERALI

- Esegui gli esercizi in modo lento e controllato.
- Respira in modo naturale durante l'esecuzione.
- Ripeti la routine 2-3 volte a settimana per migliorare la mobilità.



COME USARE LA ROUTINE

Puoi eseguire gli esercizi in ordine dall'1 al 10 come attivazione o come routine dedicata.



Download gratuito • alphanerd.it

GUIDA PDF

5/5