LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
SEZIONE DI PRATO

Daniela Giacchè

"Esercizi fisici per il Benessere"

Ed. 2019

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
"Sezione di Prato"
Via G.Catani, 26/3 - 59100 Prato
www.legatumoriprato.it
Prato, 23 Maggio 2019

Daniela Giacchè

“Esercizi fisici per il Benessere”

INDICE

Prefazione 4
Introduzione 5
Esercizi in posizione seduta 7
Esercizi in posizione eretta 16
Esercizi in posizione supina 23
Esercizi in posizione quadrupedica 28

PREFAZIONE

*L' attività fisica esercita un ruolo favorevole in tutte le età della vita e se ha un impatto di rilievo nell' età giovanile e matura, risulta altrettanto importante con l'avanzare dell'età e nei soggetti anziani. Essa infatti permette il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio psico-fisico in un periodo della vita in cui si assiste all'usura delle articolazioni, alla comparsa di fenomeni degenerativi (artrosi) ed alla progressiva riduzione della massa muscolare (sarcopenia) e della funzione muscolo-scheletrica. In questa pubblicazione "**Esercizi fisici per il Benessere**" di Daniela Giacchè si continua, come nelle precedenti pubblicazioni, a promuovere l'attività fisica per il benessere della persona nella sua interezza.*

*È questo un atlante di semplici esercizi fisici che possono essere effettuati a tutte le età. Le immagini fotografiche corredate da disegni ridotti all'essenziale hanno lo scopo di poter eseguire i movimenti nella propria abitazione, al mattino e/o alla sera seguendo un ordine logico e cronologico che è scandito da un differente colore delle maglie utilizzate: esercizi in posizione seduta, in piedi, in posizione supina e quadrupedica. Sono esercizi che possono essere eseguiti da "nonni" e/o "nipoti" che, a loro volta, possono insegnare ai nonni ad assumere le giuste e salutari posizioni. Sappiamo bene come spesso le persone che devono fare gli esercizi non memorizzano facilmente le posizioni che deve assumere il corpo ed hanno bisogno di un insegnante che indichi loro le modalità, la sequenza, i tempi con cui devono essere eseguiti i movimenti. Daniela ritiene che i giovani nipoti possano lavorare insieme con i nonni a comporre un gioco delle parti per il bene e la salute di entrambi. Ecco che Daniela e Stefano hanno dato un nome ad ogni esercizio perchè il gioco abbia il suo inizio e la sua fine. Benedetta ha eseguito gli esercizi in maniera armonica e ordinata guidata da Daniela con cui collabora da molto tempo. Francesco ha effettuato l'ottimo reportage fotografico nel suo studio in Prato che ha messo a disposizione per l'esecuzione di questo progetto. Tutte le foto sono state ordinate e montate da Martina. La LILT sezione di Prato è quindi lieta di presentare questa pubblicazione che, al pari delle altre, può essere scaricata dal sito **www.legatumoriprato.it**.*

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT sezione di Prato)

INTRODUZIONE

Sono felice di poter presentare questa semplice pubblicazione ricca di immagini e disegni che illustrano vari esercizi di mobilizzazione. Questi ultimi sono importanti per il benessere della persona e sono utili per migliorare la flessibilità articolare e l'elasticità dei muscoli. Le pagine seguenti possono essere considerate come una traccia indicata da un navigatore satellitare che guida lungo un percorso volto a raggiungere la salute come meta.

L'immobilità, o meglio la sedentarietà, è causa di modificazioni della postura del corpo umano che può essere definito come una macchina meravigliosa fatta per respirare, mangiare, bere, piangere, ridere, muoversi, camminare, correre.

Da molti anni mi interesso dell' "Analisi della Postura" che mi permette di studiare la persona nella sua globalità, dalle caratteristiche psicofisiche e comportamentali. Anche se la vista è fondamentale per capire e studiare la postura di ogni individuo il supporto di strumentazioni non invasive quali la Spinometria, la Baropodometria, la Stabilometria, il *Cervical Test*, ed altre, permettono di ottenere immagini leggibili e confrontabili nel tempo. Un corretto movimento è di ottimo aiuto per migliorare le condizioni di un individuo in stato di sofferenza. Per questo motivo mi sono rivolta allo studio di semplici movimenti di biomeccanica che contrastano e alleviano il dolore provocato dall'attrito di articolazioni e tendini non sufficientemente lubrificati. A questo proposito ho assemblato una serie di esercizi e movimenti che ogni soggetto può imparare e ripetere a casa. Il corpo umano ha un suo DNA che si modifica nel tempo in base a stimoli esterni quali l'alimentazione, il lavoro svolto, le tensioni stressanti, gli infortuni subiti, etc. Con il tempo il nostro corpo si modifica; per questo motivo dobbiamo stimolarlo continuamente per non causare un disequilibrio interno che altera il nostro benessere. Una buona POSTURA ci farà sentire meglio e pieni di energia!! Nelle immagini che corredano questa pubblicazione analizziamo quattro posizioni di equilibrio posturale: postura seduta, in piedi, supina, quadrupedica, cioè su 4 zampe come gli animali.

Alle immagini sono affiancati disegni esplicativi (non sono proprio i disegni anatomici di Leonardo Da Vinci …..!!!!!!) con frecce che indicano lo spostamento del corpo. Ad ogni immagine abbiamo attribuito un titolo particolare per aiutare a memorizzare il movimento. Per eseguire gli esercizi è consigliabile un ambiente confortevole, senza rumori fastidiosi e un abbigliamento comodo in fibre naturali. Un sottofondo musicale può favorire la concentrazione e il rilassamento.

Prima di eseguire gli esercizi è IMPORTANTE concentrarsi sulla respirazione.

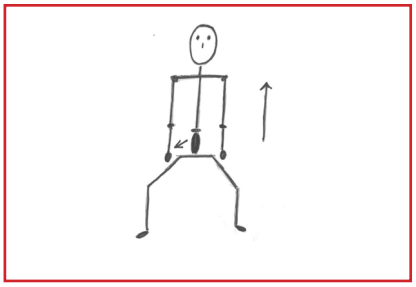
Quando questa è regolare e continua, attenua le tensioni muscolari e permette al muscolo diaframma di contrarsi e rilassarsi, eliminando possibili "blocchi respiratori" che sono causa di cattive posture. Ecco che nella inspirazione il muscolo diaframma si abbassa, i polmoni si dilatano e l'aria penetra. Nell'espirazione il diaframma sale, i polmoni diminuiscono di volume, l'aria viene espulsa.

A questo punto possiamo iniziare i nostri esercizi, in modo lento, concentrando la mente sulle sensazioni che ogni movimento produce, senza eccedere, senza dolore ma ricevendo solo piacere dal movimento.
Sperando che questa pubblicazione possa essere utile per il raggiungimento del benessere psico-fisico auguro buon lavoro e buona postura a tutti.

Dott.ssa Daniela Giacchè
(*Biologa - Tecnico di Posturometria – Gyrotonic® Trainer*)

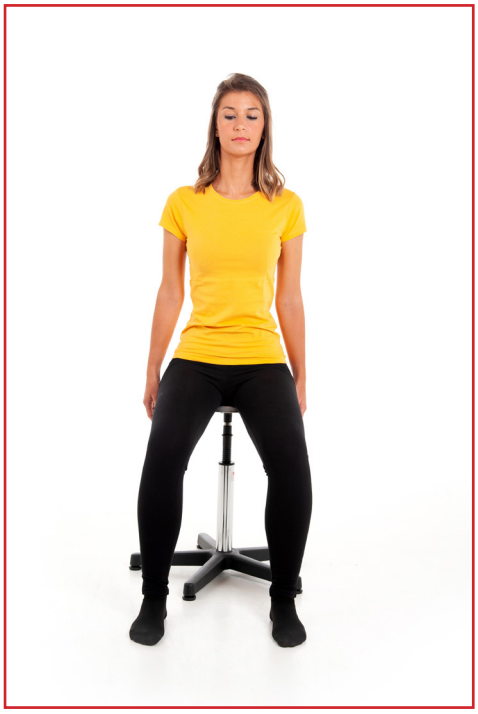
ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA

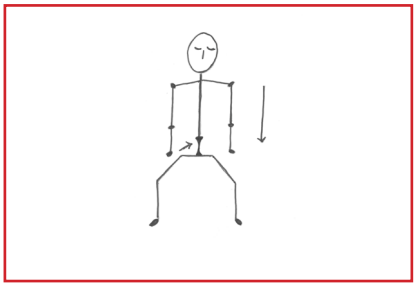
La posizione seduta è considerata innaturale: deve essere assunta per un riposo momentaneo o per una attività lavorativa temporanea.
Il nostro corpo vive con il movimento; è quindi necessario alternare la posizione seduta con periodi di movimento e di attività fisica.



IL TULIPANO

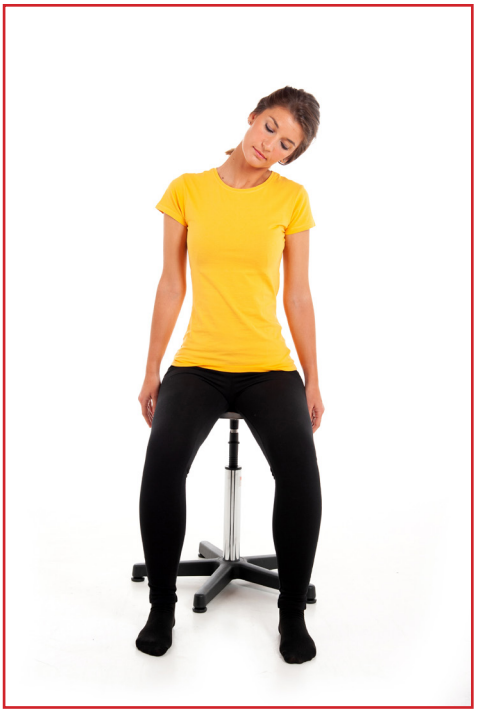
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; INSPIRARE gonfiando l'addome verso l'esterno (pancia in fuori), sguardo verso l'alto (o comunque dritto).

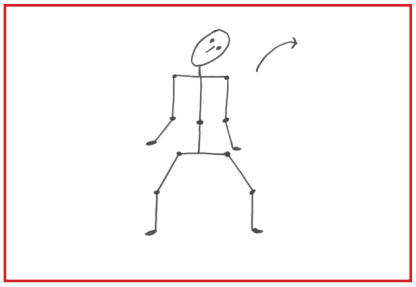




LO SGUARDO SUL FIUME

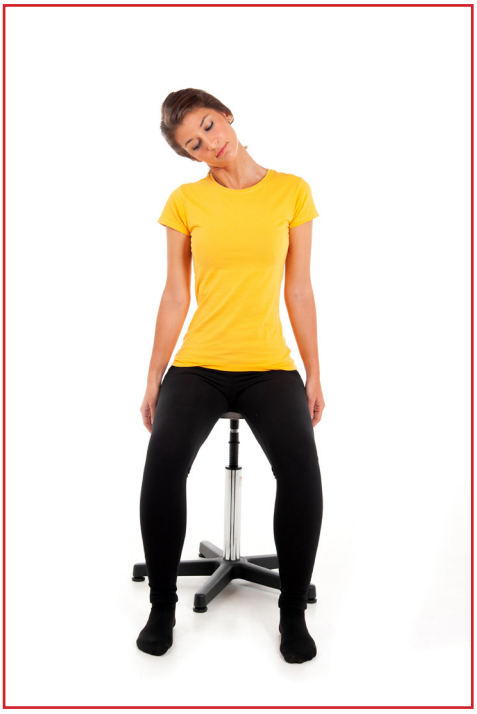
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; ESPIRARE retraendo l'addome (pancia in dentro) con lo sguardo verso il basso.

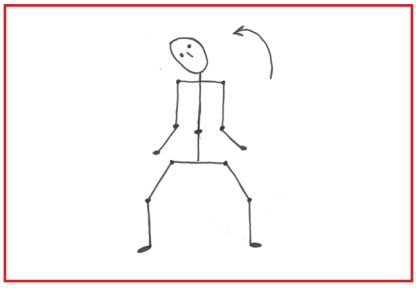




IL VENTO

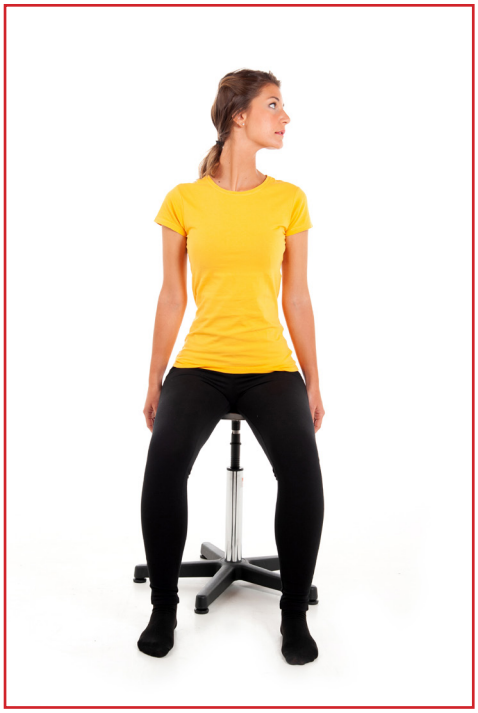
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; INSPIRARE all'inizio del movimento di flessione laterale della testa a sinistra ed ESPIRARE mentre la testa si avvicina alla spalla.

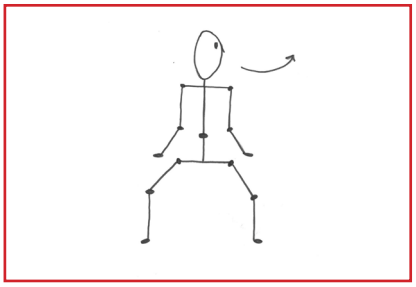




IL VENTO

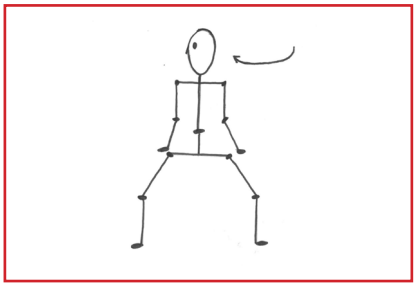
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; INSPIRARE all'inizio del movimento flettendo la testa sul lato destro ed ESPIRARE mentre la testa si avvicina alla spalla.





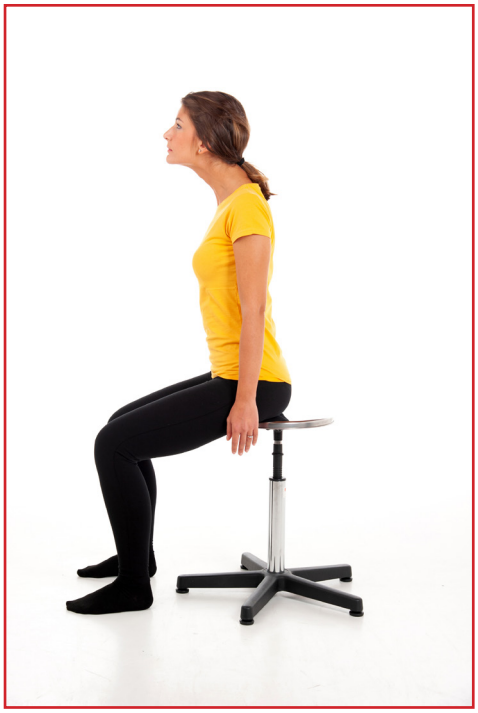
IL GIRASOLE

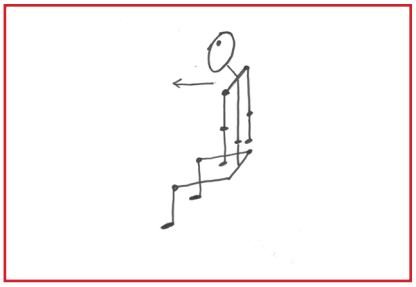
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; ruotare lentamente la testa a sinistra e INSPIRARE ad inizio movimento, ESPIRARE al raggiungimento della massima rotazione della testa. Mantenere gli occhi aperti.



IL GIRASOLE

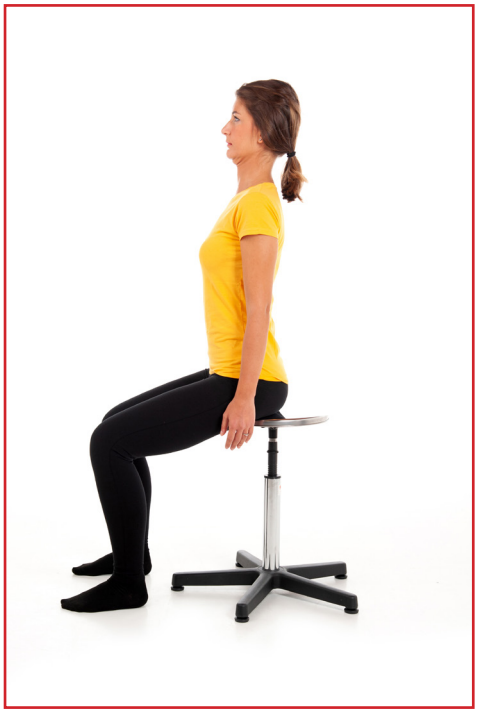
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; ruotare lentamente la testa a destra. INSPIRARE ad inizio movimento, ESPIRARE al raggiungimento della massima rotazione della testa. Mantenere gli occhi aperti.

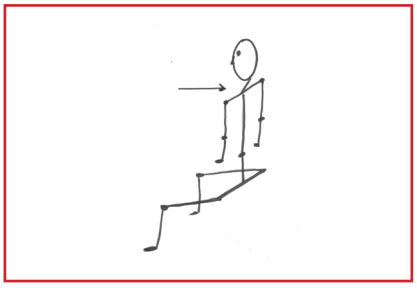




“IL MENTO DI TOTÒ”

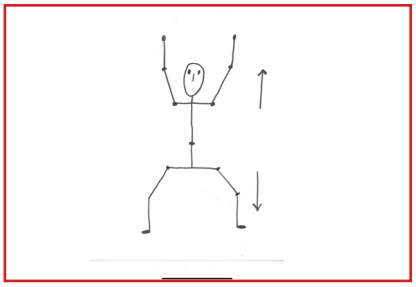
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; portare il mento in avanti come si aprisse un cassetto ed ESPIRARE alla fine del movimento.





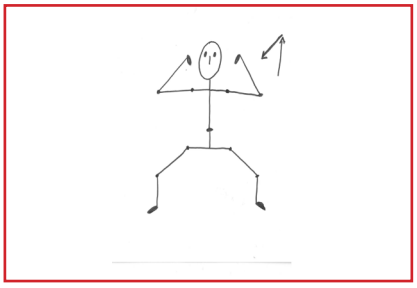
“IL MENTO DI TOTÒ”

Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; portare il mento indietro come per chiudere un cassetto ed ESPIRARE alla fine del movimento.



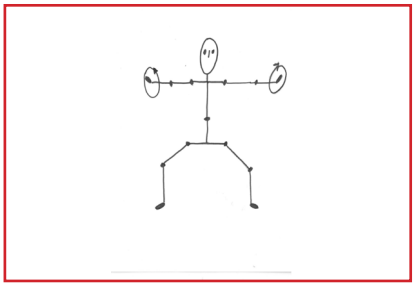
IL TOCCO DEL CIELO

Testa dritta, braccia lungo i fianchi, colonna dritta; stendere entrambe le braccia verso l'alto mantenendo le spalle basse. Allungarsi, inspirare ed espirare mentre si esegue il movimento di distensione.



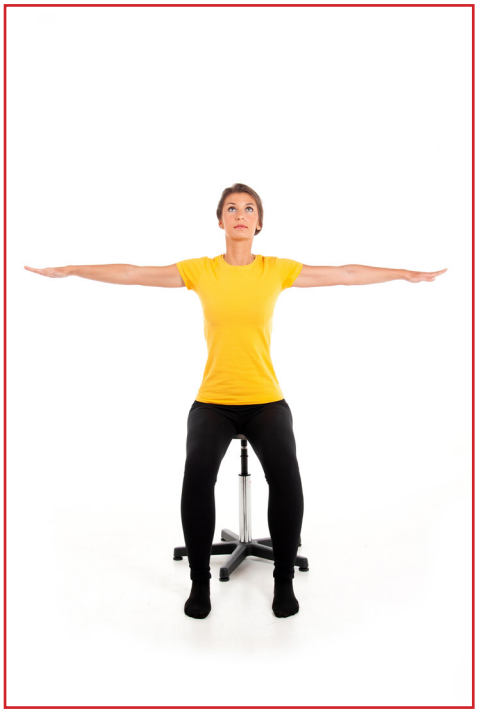
LE MONTAGNE

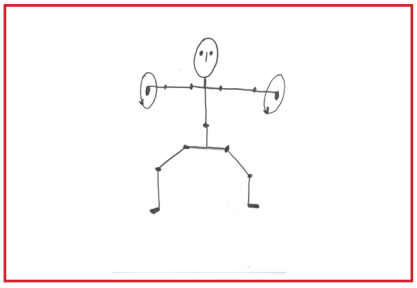
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; flettere le braccia ed i gomiti fino a toccare le spalle, INSPIRARE all'inizio del movimento ed ESPIRARE alla fine. Eseguire l'esercizio lentamente.



L' ORIZZONTE

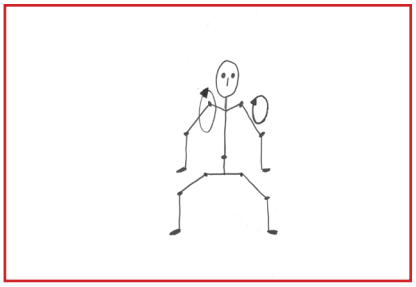
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; allargare le braccia all'altezza delle spalle con il palmo delle mani rivolto verso l'alto. Ruotare le braccia in senso orario ed antiorario INSPIRANDO ed ESPIRANDO lentamente.





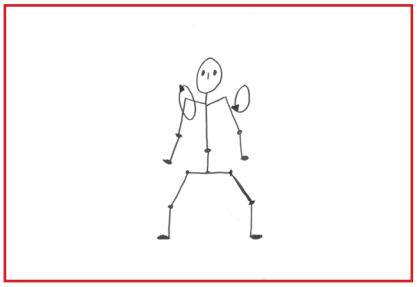
L' AEROPLANO

Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; allargare le braccia all'altezza delle spalle con il palmo delle mani rivolto verso il basso. Ruotare le braccia in senso orario ed antiorario INSPIRANDO ed ESPIRANDO lentamente.



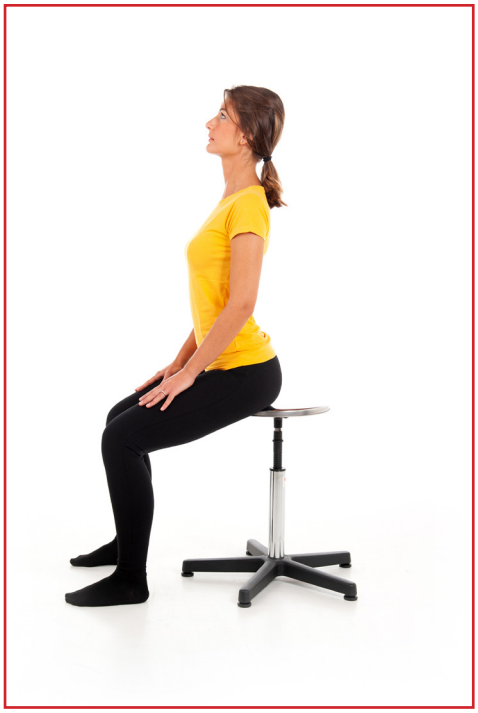
IL MULINO

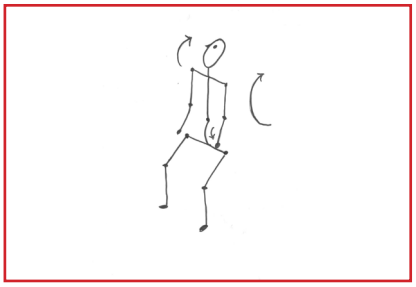
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta e collo allungato. INSPIRARE ruotando le spalle posteriormente e avvicinando le scapole fra loro.



IL MULINO

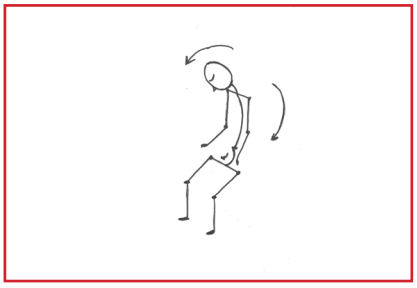
Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta e collo allungato. ESPIRARE ruotando le spalle anteriormente e allontanando le scapole.





IL CAVALLUCCIO MARINO

Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta, mani sulle cosce, INSPIRARE ed inarcare la colonna facendo l'antiversione del bacino. (Testa dritta, sguardo in avanti).

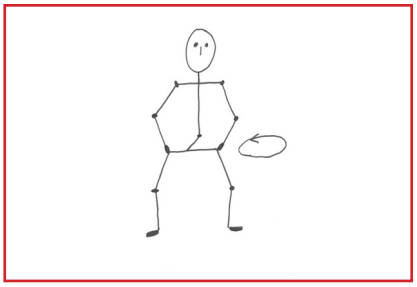


IL RICCIO

Testa dritta, braccia lungo i fianchi, spalle abbassate, colonna dritta; posizionare le mani sulle cosce, ESPIRARE ed incurvare la colonna abbassando la testa con il mento verso il petto e facendo la retroversione del bacino.

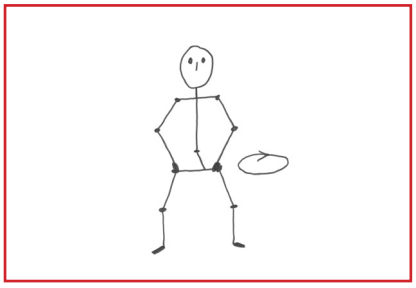
ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA

La postura eretta compete con la forza di gravità; per mantenere lo stato di equilibrio si devono bilanciare le forze con continui aggiustamenti.
Grazie alle curve fisiologiche della colonna vertebrale e alla muscolatura che sostiene il corpo possiamo camminare e svolgere le attività in posizione eretta.



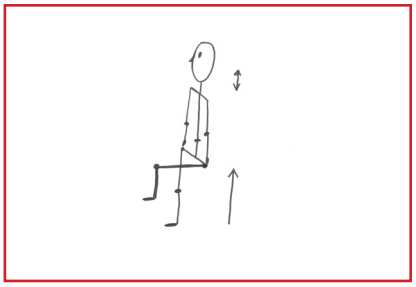
HULA - HOOP

Gambe divaricate, ginocchia leggermente piegate, mani sui fianchi, ruotare il bacino verso sinistra mantenendo fermo il busto.



HULA - HOOP

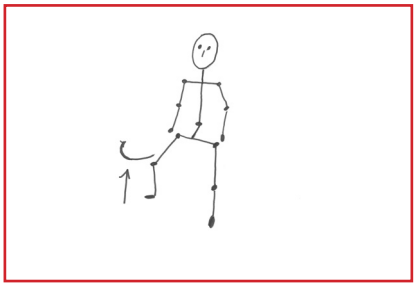
Ruotare il bacino verso destra respirando con regolarità mantenendo fermo il busto.



LA MARCIA sul posto

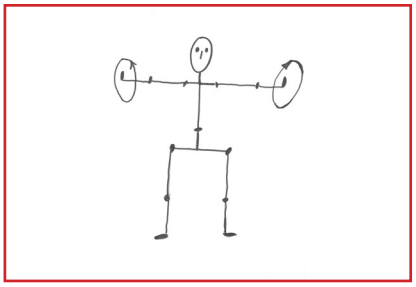
Flessione delle gambe, busto dritto, testa allineata, flessione delle ginocchia verso il petto.

INSPIRARE alzando la gamba destra. ESPIRARE appoggiando il piede a terra.
Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



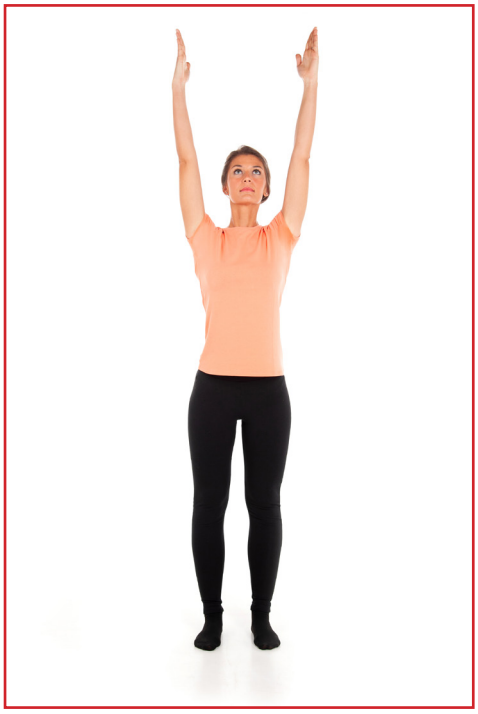
"COCHI e RENATO"

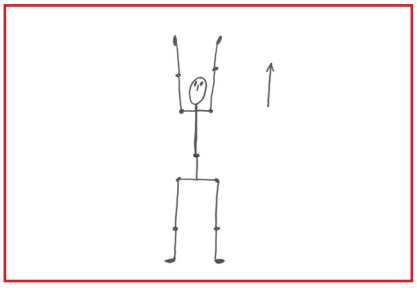
Flettere il ginocchio verso il petto, ruotare la gamba verso l'esterno lentamente, piede a martello. INSPIRARE quando si solleva la gamba, ESPIRARE quando il piede torna verso terra.
Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



LA GIRELLA

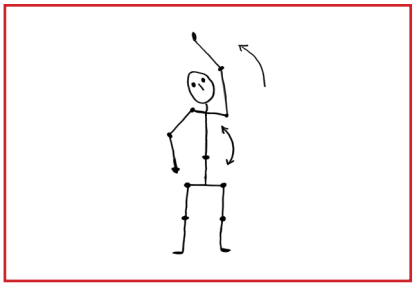
Braccia distese all' altezza delle spalle (spalle basse), testa dritta, palmo delle mani rivolto verso il basso. Ruotare le mani, inspirando ed espirando lentamente.
Ripetere l'esercizio con il palmo delle mani rivolto verso l'alto.





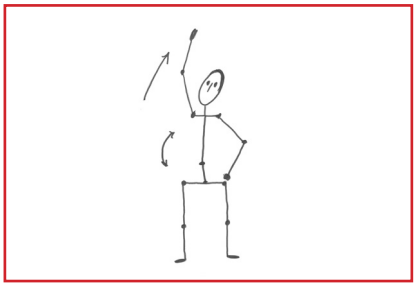
Il PALLONE

Estendere le braccia verso l'alto e allungarsi INSPIRANDO ed ESPIRANDO ad ogni allungamento.



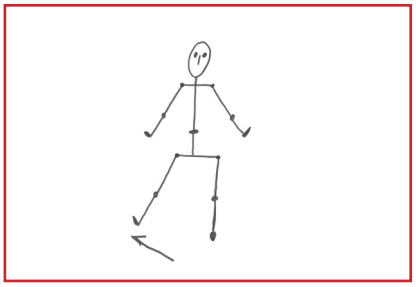
L' ANFORA

INSPIRARE allungando il braccio sinistro verso l'alto ed ESPIRARE inarcando la colonna (Bacino neutro).



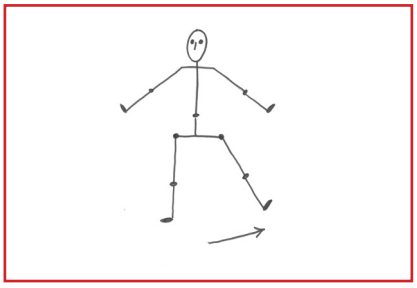
L' ANFORA

Ripetere l' esercizio con il braccio destro (Bacino neutro).



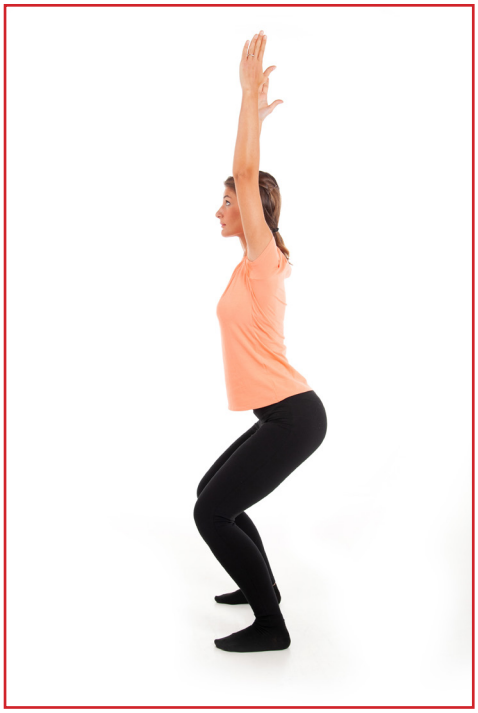
LA BALLERINA

Abduzione della gamba destra verso l'esterno senza piegare il ginocchio, piede a martello, busto eretto, testa dritta; mantenere l'equilibrio per tre atti respiratori.



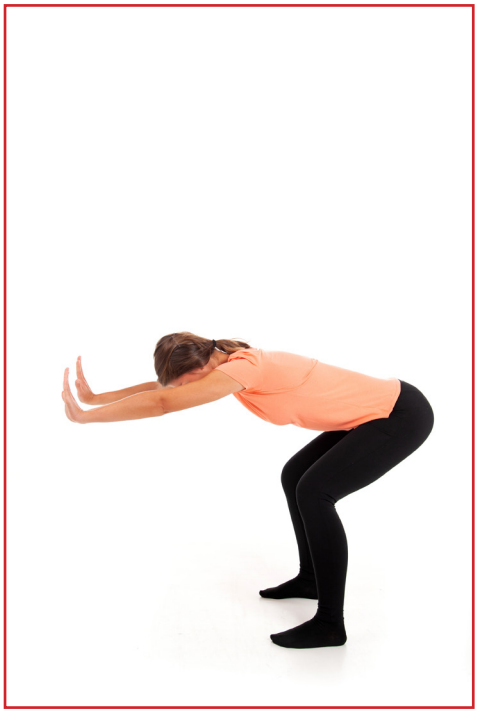
LA BALLERINA

Ripetere l'esercizio allungando lateralmente la gamba sinistra senza piegare il ginocchio, piede a martello. Mantenere la posizione per tre atti respiratori.



IL CANGURO

Gambe leggermente divaricate con apertura in linea con il bacino; sollevare le braccia verso l'alto inarcando la colonna e inspirando profondamente.



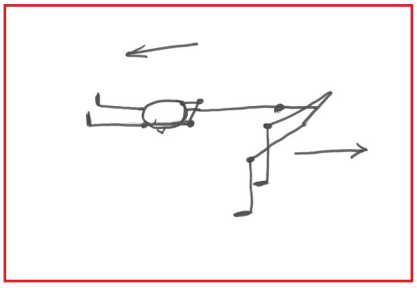
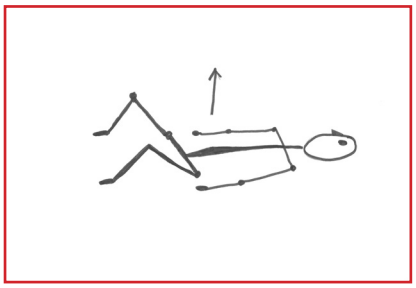


TAVOLA da STIRO

Gambe divaricate e flesse, le ginocchia non devono superare la punta dei piedi; portare il bacino all'indietro spingendo le braccia in avanti (Schiena dritta). ESPIRARE con forza.

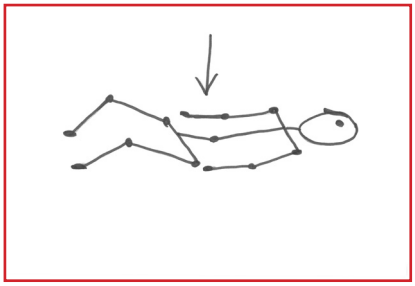
ESERCIZI IN POSIZIONE SUPINA

Nella posizione supina il corpo umano è sdraiato con l' addome rivolto verso l'alto e la schiena appoggiata al suolo.
Questa posizione posturale è adatta al benessere della colonna vertebrale: si riducono le contratture muscolari del collo e del dorso e mantenendo le gambe piegate migliora l' elasticità della colonna nella parte inferiore della schiena.



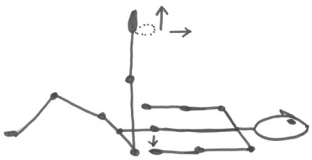
IL SOGNO

Posizionarsi sopra ad un tappetino con le gambe piegate e le braccia distese lungo i fianchi. Inspirare gonfiando l'addome ed eseguire l'antiversione del bacino.



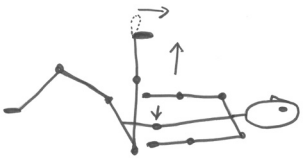
IL SOGNO

Posizionarsi sopra ad un tappetino con le gambe piegate e le braccia distese lungo i fianchi. Espirare retraendo l'addome, contrarre i muscoli addominali ed i glutei ed eseguire la retroversione del bacino.



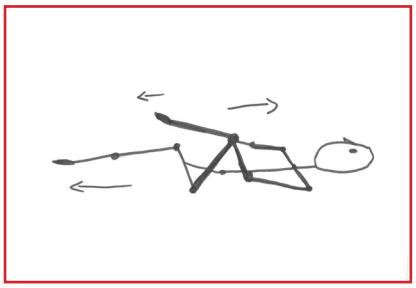
LA FONTANA

Posizionarsi sopra ad un tappetino con le gambe piegate e le braccia distese lungo i fianchi. Estendere la gamba sinistra verso l'alto. Mantenere l'altra gamba piegata con il piede schiacciato a terra.
Il piede della gamba rivolto in alto esegue i seguenti movimenti: punta, martello, rotazione della caviglia in senso orario e antiorario. Inspirare ed espirare lentamente.



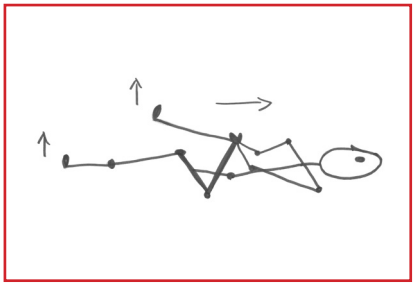
LA FONTANA

Posizionarsi come sopra estendendo la gamba destra verso l' alto. Mantenere l'altra gamba piegata con il piede schiacciato a terra.
Il piede della gamba rivolto in alto esegue i seguenti movimenti: punta, martello, rotazione della caviglia in senso orario e antiorario. Inspirare ed espirare lentamente.



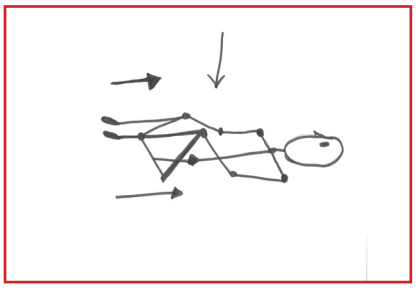
LE CODE DELL'AQUILONE

Posizionarsi sopra ad un tappetino, distendere la gamba sinistra con il piede a punta e portare la gamba destra verso il petto sostenendola con le mani. Eseguire con il piede i seguenti movimenti: punta, martello, rotazione della caviglia in senso orario ed antiorario.
Inspirare ed espirare lentamente.



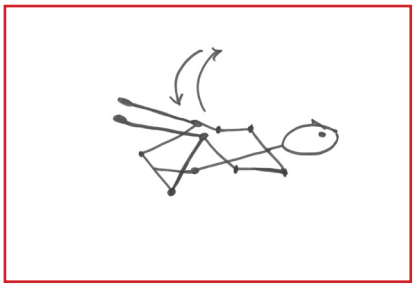
LA PINNA DEL DELFINO

Posizionarsi sopra ad un tappetino con le gambe piegate, distendere la gamba destra con il piede a martello flettendo l'altra gamba verso il petto sostenendola con le mani. Eseguire con il piede i seguenti movimenti: punta, martello, rotazione della caviglia in senso orario e antiorario.



LA CHIOCCIOLA

Posizionarsi sopra ad un tappetino con entrambe le ginocchia flesse al petto inspirando profondamente.
Con le mani tirare le ginocchia verso il petto con più forza espirando.

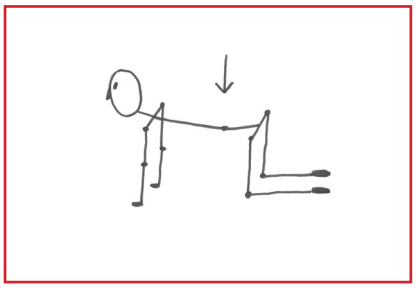


IL PENDOLO

Posizionarsi sopra ad un tappetino con entrambe le ginocchia flesse al petto inspirando profondamente. Oscillare a destra e a sinistra respirando lentamente.

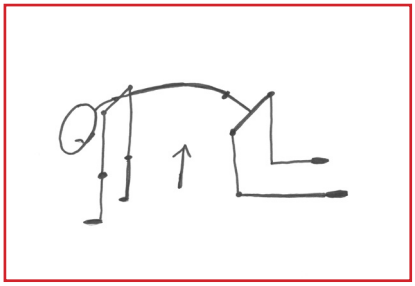
ESERCIZI IN POSIZIONE QUADRUPEDICA

La posizione quadrupedica si assume sdraiandosi in posizione prona (a pancia in giù), sollevando il dorso, appoggiando le mani a terra sotto le spalle con le braccia diritte e mantenendo le gambe a 90° rispetto alle cosce.
Camminare a 4 zampe rappresenta la prima modalità di movimento per l'essere umano. Questa posizione rinforza la muscolatura della colonna vertebrale consentendo al bambino di alzarsi e camminare su due gambe.



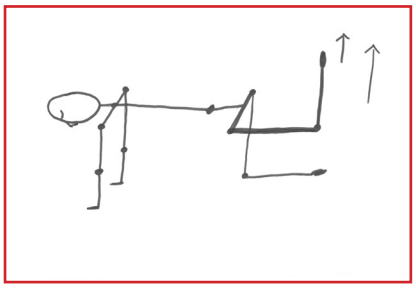
IL GATTO

Posizionarsi a 4 zampe inarcando la colonna vertebrale (sguardo in avanti) ed espirare molto lentamente.



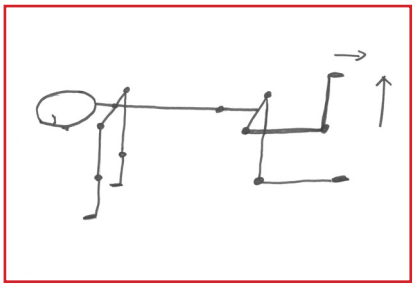
LE FUSA

Posizionarsi a 4 zampe incurvando la colonna vertebrale con il mento al petto (sguardo in basso) ed inspirando come per fare le fusa del gatto.



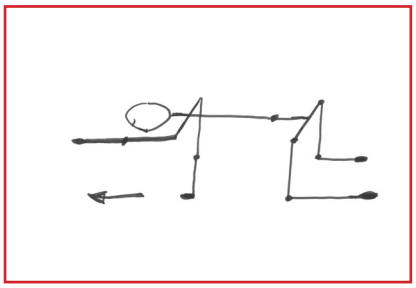
IL CIGNO

Posizionarsi a 4 zampe, sollevare una gamba (destra o sinistra) in modo da formare un angolo di 90° fra coscia e gamba, mantenendo il piede a punta. Inspirare all'inizio del movimento ed espirare spingendo la gamba verso l'alto. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



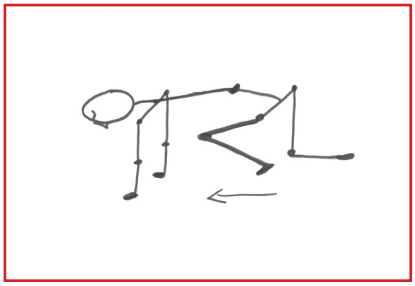
IL FENICOTTERO

Posizionarsi a 4 zampe, sollevare una gamba (destra o sinistra) verso l'alto mantenendo il piede a martello. Inspirare ed espirare mentre si porta la gamba verso l'alto. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



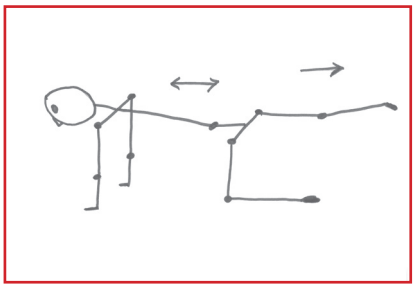
FRECCIA A SIN

Posizionarsi a 4 zampe, collo dritto e sguardo in basso. Allungare il braccio (destro o sinistro) portandolo davanti al viso e allineandolo con la colonna vertebrale. Spingere in avanti buttando fuori l'aria. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.



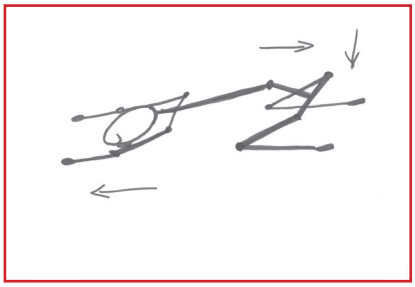
LA CORSA

Posizionarsi a 4 zampe, flettere una gamba portando il ginocchio verso il petto. Inspirare all'inizio del movimento ed espirare mentre si spinge il ginocchio al petto. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



LA GAZZELLA

Posizionarsi a 4 zampe, alzare una gamba (destra o sinistra) ed estenderla espirando senza piegare il ginocchio, piede a punta. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



LA PREGHIERA

Posizionarsi con le ginocchia piegate sul tappetino e spingere i glutei verso i talloni. Allungare le braccia distese in avanti il più possibile, così si allunga anche la colonna. Espirare lentamente.

Daniela Giacchè

Laureata in Scienze Biologiche all'Università di Pisa, ha lavorato come ricercatrice sulle malattie metaboliche all' Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze. Dal 1989 al 2010 ha fatto parte di un' importante Multinazionale americana del farmaco.

Agli inizi del 2000 ha concentrato i suoi studi sulla Postura, frequentando numerosi corsi a Milano (Università Bicocca), a Siena e infine a Bruxelles, come Tecnico di Posturometria. Affascinata dai principi di Biomeccanica, ha iniziato le ricerche sull'attività fisica e il movimento e, grazie al corso di Gyrotonic ® Trainer ha iniziato la collaborazione con la LILT Sezione di Prato e con i volontari LILT, coadiuvata dall'infermiera Benedetta Marchesini, ottenendo buoni risultati in pazienti oncologici ed in soggetti anziani.

È Autore di due pubblicazioni sull'attività fisica:

"Benessere è prevenzione. Ed. Partner-Graf, 2017";

"Attività fisica è prevenzione. Ed. Partner-Graf, 2018".

Daniela Giacchè

"Esercizi Fisici per il Benessere"

Francesco **Benedetta** **Daniela** **Stefano**

Hanno collaborato all'iniziativa editoriale:

Benedetta Marchesini, Martina Antenucci, Costanza Fatighenti (*LILT Sezione di Prato*)
Elena Cecchi (*Biologa*)
Francesco Bolognini (*Studio Fotografico*)
Stefano Saldarelli (*Achrom - Studio grafico*)

LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Catani, 25/3

Tel. 057 4 4 470 444

Ed. 2019