

# Routine di mobilità quotidiana

Esegui questi movimenti tutte le mattine appena sveglio, meglio ancora ripeterle 2-3 volte al giorno per ottenere i migliori risultati.

Per ogni esercizio si possono fare 5-10 ripetizioni.

Resta sempre entro il limite del dolore. Se fa male non va bene.

Tutti gli esercizi sono da eseguire in entrambi i sensi.

- 1) Rotazione della testa
- 2) Flessione laterale della testa
- 3) Flessione ed estensione della testa
- 4) Circonduzione delle spalle
- 5) Circonduzione a spirale delle braccia
- 6) Mani giunte in avanti, portare un braccio indietro ruotando il torso
- 7) Porta un braccio oltre la testa con le gambe leggermente divaricate, mentre l'altro tira verso il bacino opposto
- 8) Circonduzione delle anche
- 9) Mani che si estendono il più possibile verso l'alto, per poi scendere a toccare la punta dei piedi
- 10) Piedi uniti, circonduzione delle ginocchia tenendole un po' flesse
- 11) Restare in equilibrio su una gamba sola con l'altra a un angolo di 90°, facendo circonduzione del piede