

OFFERTO DA DONCHEV AUTHENTIK STUDIO

5 ESERCIZI PER MOBILITÀ IMMEDIATA

Sblocca il tuo corpo in 10 minuti al giorno.

LIBERTÀ DI MOVIMENTO

La rigidità non è solo un fastidio, è un freno alle tue prestazioni e alla qualità della vita. Una mobilità limitata porta a compensi pericolosi e dolori cronici.

Questa routine essenziale è progettata per **ripristinare** la funzionalità delle articolazioni chiave.

Bastano pochi minuti per sentire la differenza.



1. GATTO-MUCCA (SPINA DORSALE)

FLUIDITÀ VERTEBRALE

Alterna l'inarcamento della schiena con la sua curvatura opposta. Essenziale per "svegliare" la colonna vertebrale dopo ore seduti.

- Focus: Muoviti vertebra per vertebra.
- Respirazione: Inspira inarcando, espira curvando.
- Ripetizioni: 10 cicli lenti e controllati.



2. SQUAT PROFONDO (ANCHE)

APERTURA E STABILITÀ

Scendi in accosciata completa mantenendo i talloni a terra. È la posizione di riposo naturale dell'essere umano, persa con la vita moderna.

- **Focus:** Schiena dritta, petto in fuori.
- **Variante:** Tieniti a un supporto se cadi indietro.
- **Durata:** Mantieni per 30-60 secondi.



3. ROTAZIONI TORACICHE

POSTURA E RESPIRO

In quadrupedia o in affondo, ruota il busto portando un braccio verso il soffitto. Sblocca la parte alta della schiena, spesso rigida per l'uso dello smartphone.

- Focus: Segui la mano con lo sguardo.
- Obiettivo: Aprire il petto, non forzare la spalla.
- Ripetizioni: 8 per lato.



4. ALLUNGAMENTO PSOAS

CONTRO LA VITA SEDENTARIA

In posizione di affondo, spingi il bacino in avanti contraendo il gluteo posteriore. Allunga i flessori dell'anca, spesso accorciati dallo stare seduti.

- Focus: Non inarcare la zona lombare.
- Sensazione: Tensione sulla parte anteriore della coscia/anca.
- Durata: 45 secondi per lato.



5. CIRCONDUZIONI SPALLE

RILASCIO TENSIONI

Esegui cerchi ampi e lenti con le braccia tese, sia in avanti che indietro. Lubrifica l'articolazione della spalla e scioglie il collo.

- Focus: Movimento controllato, non balistico.
- Ampiezza: Cerca il massimo raggio di movimento possibile.
- Ripetizioni: 15 avanti, 15 indietro.



DONCHEV AUTHENTIK STUDIO

CONTATTACI

Vuoi una valutazione personalizzata della tua mobilità? Scrivici.



www.donchevauthentik.it



info@donchevauthentik.it