

## Esercizi di preparazione

# Polsi, mani, dita

**Partenza:** eretti o anche seduti, schiena ben allineata e distesa.

Flesso – estensioni polsi: espirando tranquillamente piegare quanto possibile la mano verso il basso, inspirando piegarla quanto possibile verso l'alto. La sincronizzazione con il respiro rende il movimento più agevole e fluido. Si possono fare sino a 20, 30 morbidi movimenti.



Abduzione – adduzione mano: mantenendo il respiro tranquillo abdure e addurre ripetutamente la mano. Si possono fare sino a 20, 30 morbidi movimenti.

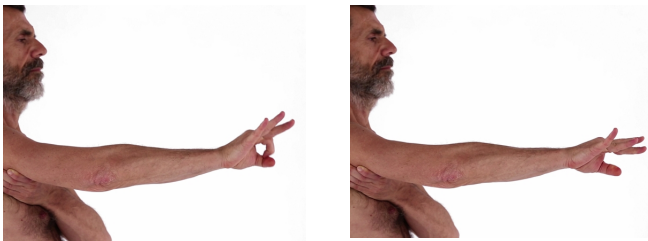
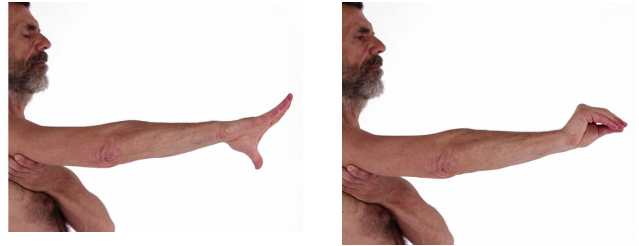
Circonduzioni polsi: movimento in direzione basso, interno, alto, esterno. Contare e ripetere invertendo la direzione per eguale numero di volte. Massima morbidezza e fluidità; gli occhi seguono il movimento in ogni sua parte. Da 5 a 9 in un senso e poi nell'altro.



Estensione- flessione delle dita: estendere le dita della mano e poi chiuderle a pugno con una certa fermezza. Possiamo ripetere da 15 a 30 volte, eseguendo aperture e chiusure con calma e attenzione.



Flessione del pollice sulle altre dita: estendere le dita della mano e poi, in fase di chiusura, unire la punta del pollice a quella delle altre dita, con discreta pressione. Da 15 a 30 ripetizioni eseguendo aperture e chiusure con calma e attenzione.



Spinta delle dita: puntando progressivamente ogni dito sul pollice fare resistenza e poi lasciarlo scattare in avanti.

Trazione – rotazione delle dita: con indice e medio della mano sinistra afferrare l'indice destro ed esercitare una trazione progressiva per sette, dieci secondi; assieme alla trazione inserire anche un lieve movimento di rotazione alternata, di 10, 15 gradi. Ripetere lo stesso procedimento con le altre dita.



Iperestensione dita: agganciare la punta dell'indice destro ed esercitare una trazione progressiva. Lasciare, poi ripetere lo stesso passaggio con le altre dita.

**Controindicazioni:** per alcuni passaggi, gravi patologie dei polsi e delle mani.

**Benefici:** rende polsi, mani e dita agili e flessibili e ne aumenta la consapevolezza.