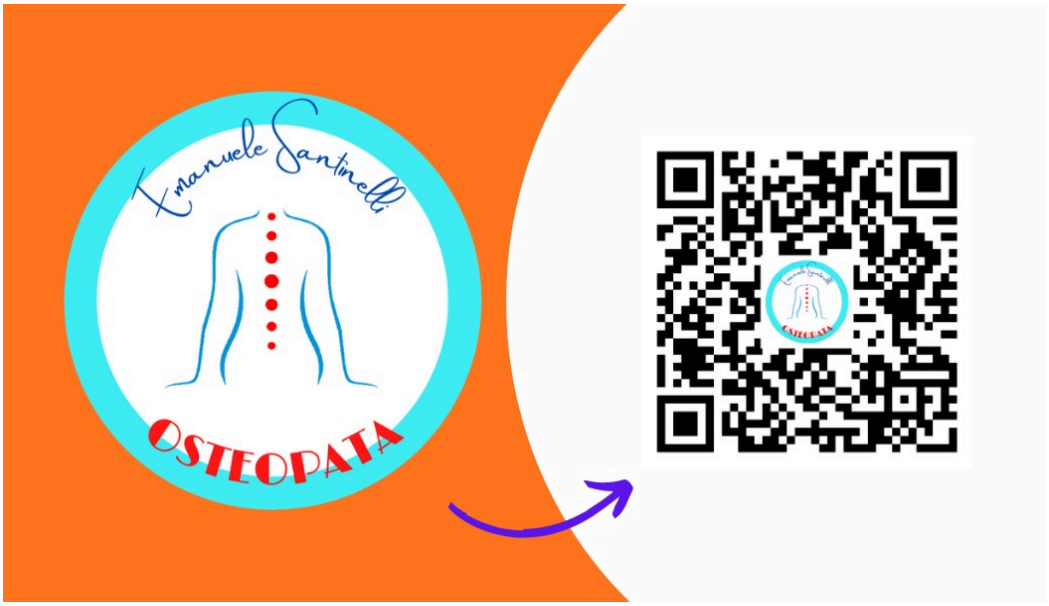
LIVELLO UNO - RIPARTI

METODO CORPO ATTIVO

Emanuele Santinelli



RESPIRAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA
RESPIRAZIONE CON ESPANSIONE LATERALE DELLE COSTE
RESPIRAZIONE ASSOCIATA AL MOVIMENTO DELLE BRACCIA
MOBILIZZAZIONE DOLCE DEL BACINO CON IL RESPIRO

COLLO E CERVICALE

ROTAZIONI CERVICALI CONTROLLATE
INCLINAZIONI LATERALI DEL COLLO
FLESSIONE ED ESTENSIONE CERVICALE DOLCE
RETRAZIONE DEL MENTO
MOBILITÀ CERVICALE COMBINATA A PICCOLI ARCHI

SPALLE E DORSO

SOLLEVAMENTO E ABBASSAMENTO DELLE SPALLE
CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE
APERTURA DELLE BRACCIA DA SEDUTI
SCIVOLAMENTO DELLE BRACCIA ALLA PARETE
ROTAZIONE DEL BUSTO DA SEDUTI
ESTENSIONE DORSALE SULLA SEDIA

COLONNA E ZONA LOMBARE

BASCULAMENTO DEL BACINO SUPINO
GINOCCHIO AL PETTO ALTERNATO
OSCILLAZIONE DELLE GINOCCHIA DA SUPINI
GATTO-MUCCA FACILITATO
MOBILITÀ DEL TRONCO DA SEDUTI

BACINO E ANCHE

APERTURA DELL'ANCA DA SUPINI
MARCIA SUL POSTO CON APPOGGIO
ESTENSIONE DELL'ANCA IN PIEDI
ABDUZIONE DELL'ANCA IN PIEDI
ROTAZIONE INTERNA ED ESTERNA DELL'ANCA DA SEDUTI
MOBILITÀ DELL'ANCA CON MOVIMENTO CIRCOLARE CONTROLLATO

GINOCCHIA

ESTENSIONE DEL GINOCCHIO DA SEDUTI
FLESSIONE DEL GINOCCHIO IN PIEDI
MEZZO SQUAT CON SEDIA
SIT-TO-STAND ASSISTITO

CAVIGLIE E PIEDI

FLESSIONE ED ESTENSIONE DELLA CAVIGLIA
CIRCONDUZIONI DELLA CAVIGLIA
SOLLEVAMENTO DEI TALLONI
SOLLEVAMENTO DELLE PUNTE
TRASFERIMENTO DEL PESO AVANTI-INDIETRO

EQUILIBRIO

EQUILIBRIO MONOPODALICO ASSISTITO
EQUILIBRIO CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA
SALITA SULLE PUNTE CON CONTROLLO DELL'EQUILIBRIO
CAMMINATA TALLONE-PUNTA FACILITATA

FORZA GLOBALE

SPINTA DELLE MANI CONTRO IL MURO
SQUAT
PULLEY CON ELASTICO
PLANK
CRUNCH

METODO CORPO ATTIVO

Respirazione e consapevolezza

Emanuele Santinelli

METODO
CORPO ATTIVO 40+
MUOVITI MEGLIO. VIVI MEGLIO.

ESERCIZI SEMPLICI
PER UN CORPO PIÙ LIBERO,
OGNI GIORNO.

LIVELLO 1
RIPARTI

01 RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA SUPINA

Rilassa il corpo, attiva il diaframma e favorisce il benessere generale.

La respirazione diaframmatica aiuta a ridurre la tensione muscolare, migliora l'ossigenazione, calma la mente e favorisce una postura più equilibrata. È un esercizio semplice ma molto efficace, adatto a tutti, in particolare a chi trascorre molte ore seduto.

**UN RESPIRO
PIÙ PROFONDO
UNA VITA PIÙ SERENA**



Posizione iniziale

Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate, piedi appoggiati a terra. Una mano sull'addome (sopra l'ombelico) e l'altra sul petto. Rilassa le spalle e chiudi gli occhi se ti è più comodo.



Inspirazione

Inspira lentamente dal naso, lasciando che l'addome si sollevi. La mano sull'addome deve salire, mentre la mano sul petto rimane il più possibile ferma. Senti l'aria che riempie la parte bassa del torace e l'addome.



Espirazione

Espira lentamente dalla bocca, facendo scendere l'addome.
La mano sull'addome deve abbassarsi, mentre la mano sul petto rimane ferma.
Svuota completamente i polmoni in modo dolce, senza forzare.

POSIZIONE DI PARTENZA



- Sdraiato su un tappetino
- Ginocchia piegate
- Piedi appoggiati a terra
- Mano sull'addome e una sul petto
- Spalle rilassate
- Ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Trova una posizione comoda e rilassa il corpo.
2. Inspira lentamente dal naso, lasciando salire l'addome.
3. Mantieni la mano sul petto ferma.
4. Espira lentamente dalla bocca, facendo scendere l'addome.
5. Ripeti con un ritmo lento e regolare.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso per 4 secondi

Espira dalla bocca per 6 secondi

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

5 – 10
respiri completi per serie.

Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale la mattina, la sera o quando senti tensione.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Sollevare il petto invece dell'addome
- ✗ Respirare troppo velocemente
- ✗ Inarcare la zona lombare
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Creare tensione nelle spalle e nel collo

CONSIGLI UTILI

- Concentrati sulla sensazione del movimento dell'addome
- Puoi appoggiare un libro leggero sull'addome per sentire meglio il movimento
- Mantieni l'ambiente tranquillo
- Pratica ogni giorno, anche solo per pochi minuti

BENEFICI

- Riduce stress e ansia
- Favorisce il rilassamento muscolare
- Migliora l'ossigenazione
- Aiuta la postura
- Sostiene la salute della schiena e del sistema nervoso

"Un respiro consapevole è il primo passo verso un corpo più libero."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 RESPIRAZIONE CON ESPANSIONE LATERALE DELLE COSTE

Favorisce la mobilità della gabbia toracica, migliora la respirazione e riduce le tensioni.



Posizione iniziale

Seduto a terra su un tappetino (o su una sedia), schiena dritta e rilassata. Porta le mani sui lati del torace, con le dita appoggiate sulle coste, appena sotto le ascelle. Spalle rilassate, sguardo morbido.

Inspirazione

Inspira lentamente dal naso, lasciando che le coste si espandano verso l'esterno, come se volessi allargare delicatamente il torace in tutte le direzioni. Senti le mani muoversi verso l'esterno.

Espirazione

Espira lentamente dalla bocca, lasciando che le coste ritornino verso l'interno. Non forzare, segui il movimento naturale del respiro. Senti le mani che si avvicinano.

A COSA SERVE

Aiuta a migliorare la mobilità della gabbia toracica, rende il respiro più profondo ed efficace, riduce le tensioni nella zona di collo, spalle e schiena, favorisce una migliore ossigenazione e aiuta a gestire lo stress.

ZONA INTERESSATA



Gabbia toracica, polmoni e muscolatura respiratoria.

POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduto a terra o su sedia
- Schiena dritta e rilassata
- Mani sui lati del torace
- Spalle morbide
- Ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Porta le mani sui lati del torace.
2. Inspira lentamente dal naso, espandendo le coste verso l'esterno.
3. Espira lentamente dalla bocca, tornando alla posizione iniziale.
4. Mantieni un ritmo fluido e regolare.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso per 4 secondi

Espira dalla bocca per 6 secondi

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12 respiri completi per serie.
Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino, alla sera o quando senti tensione.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Sollevare le spalle
- ✗ Respirare troppo velocemente
- ✗ Contrarre la pancia
- ✗ Inarcare la schiena
- ✗ Trattenere trattenere il respiro

CONSIGLI UTILI

- Immagina di riempire d'aria i lati del torace come un palloncino.
- Mantieni il movimento morbido e senza sforzo.
- Concentrati sulla sensazione di espansione delle coste.
- Puoi eseguire l'esercizio con gli occhi chiusi per maggiore consapevolezza.

BENEFICI

- Migliora la mobilità toracica
- Favorisce una respirazione più ampia
- Riduce stress e tensioni
- Migliora la postura
- Aumenta l'ossigenazione
- Aiuta a rilassare collo, spalle e schiena.

"Respira meglio, vivi meglio."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 RESPIRAZIONE ASSOCIATA AL MOVIMENTO DELLE BRACCIA

Sincronizza il respiro con il movimento per migliorare la mobilità, la postura e il benessere.

Questo esercizio unisce il respiro al movimento delle braccia, favorisce l'espansione della gabbia toracica, migliora la mobilità di spalle e colonna e aiuta a ridurre lo stress. È semplice e adatto a tutti, anche a chi passa molte ore seduto.

UN RESPIRO PIÙ PROFONDO UNA VITA PIÙ SERENA



1 Posizione iniziale

Seduto su una sedia, piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta e rilassata. Mani sulle cosce. Guarda avanti e mantieni un respiro tranquillo.

2 Inspirazione

Inspira lentamente dal naso mentre apri le braccia lateralmente, portandole verso l'esterno e leggermente in alto, con i palmi rivolti verso l'alto. Senti il torace che si espande e la gabbia toracica che si allarga.

3 Inspirazione continua

Continua a inspirare e porta le braccia sopra la testa, allungandoti delicatamente verso l'alto. Mantieni le spalle rilassate e il movimento fluido. Senti l'espansione del torace e la sensazione di apertura.

4 Espirazione

Espira lentamente dalla bocca mentre riporti le braccia lungo i lati del corpo, tornando alla posizione iniziale. Lascia che il torace si rilassi e senti la tensione uscire insieme al respiro.

POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduto su una sedia
- Piedi ben appoggiati a terra
- Schiena dritta e rilassata
- Mani sulle cosce
- Sguardo avanti
- Ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Inspira e apri le braccia lateralmente.
2. Continua il movimento verso l'alto.
3. Espira e riporta le braccia lungo i lati del corpo.
4. Mantieni un ritmo lento e regolare, senza forzare.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso mentre sollevi le braccia.

Espira dalla bocca mentre le abbassi.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, durante una pausa o alla sera.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Movimenti troppo veloci
- ✗ Alzare le spalle
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Iperestendere la schiena
- ✗ Eseguire il movimento con tensione

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento fluido e naturale
- Concentrati sulla sensazione di espansione del torace
- Lascia le spalle rilassate
- Adatta l'ampiezza del movimento alle tue possibilità
- Associa sempre il respiro al movimento

BENEFICI

- Migliora la capacità respiratoria
- Aumenta la mobilità di spalle e colonna
- Favorisce una postura più aperta
- Aiuta a ridurre stress e tensioni
- Migliora l'ossigenazione
- Dona una sensazione di calma e benessere

"Un respiro più ampio, una vita più leggera."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 MOBILIZZAZIONE DOLCE DEL BACINO CON IL RESPIRO

Libera la zona lombare, migliora la mobilità e favorisce la consapevolezza del corpo.

Questo esercizio aiuta a ritrovare il movimento naturale del bacino, rilassa la zona lombare e sincronizza il respiro con un movimento dolce e fluido. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



UN BACINO PIÙ LIBERO
UNA SCHIENA PIÙ SERENA



1 Posizione iniziale

Sdraiato sulla schiena, ginocchia piegate, piedi appoggiati a terra alla larghezza delle anche. Braccia distese lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'alto. Rilassa spalle e collo.

2 Inspirazione

Inspira lentamente dal naso, senti l'addome che si espande e il bacino che ruota delicatamente in avanti (lombare che si avvicina al pavimento).

3 Espirazione

Espira lentamente dalla bocca, lasciando che l'addome si svuoti e il bacino ruoti delicatamente indietro (lombare che si allontana dal pavimento).

4 Movimento continuo

Continua a respirare in modo lento e regolare, lasciando che il bacino segua naturalmente il ritmo del respiro.
Un movimento piccolo, fluido e senza forzare.

POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiato sulla schiena
- Ginocchia piegate
- Piedi appoggiati a terra
- Braccia lungo i fianchi
- Ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Inspira dal naso e porta il bacino leggermente in avanti.
2. Espira dalla bocca e porta il bacino leggermente indietro.
3. Mantieni il movimento lento e controllato, sincronizzato con il respiro.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso per 4 secondi

Espira dalla bocca per 6 secondi

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, alla sera o quando senti tensione.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Movimenti troppo ampi o veloci
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Sollevare le spalle
- ✗ Inarcare eccessivamente la schiena
- ✗ Creare tensione nei glutei e nelle gambe

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento piccolo e fluido
- Concentrati sulla sensazione del respiro nell'addome
- Rilassa tutto il corpo
- Lascia che il movimento sia naturale
- Puoi appoggiare una mano sull'addome per percepire meglio il movimento

BENEFICI

- Riduce la tensione lombare
- Migliora la mobilità del bacino
- Favorisce una respirazione più profonda
- Aiuta la consapevolezza del corpo
- Può alleviare la sensazione di rigidità della schiena
- Utile anche come momento di rilassamento

"Un bacino libero per una schiena più leggera."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Collo e cervicale

Emanuele Santinelli

01 ROTAZIONI CERVICALI CONTROLLATE

Mobilità, più libertà nei movimenti quotidiani.



A COSA SERVE

Favorisce la mobilità del tratto cervicale e aiuta a mantenere la capacità di ruotare la testa nelle attività quotidiane (guidare, guardare, comunicare).

ZONA INTERESSATA



Collo e cervicale

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta e sguardo davanti.

ESECUZIONE

Ruota lentamente la testa verso destra, fino a dove il movimento risulta confortevole. Torna al centro e ripeti verso sinistra.
Il movimento deve essere fluido, senza forzare il fine corsa.

RESPIRAZIONE

Espira durante la rotazione e inspira tornando al centro.

RIPETIZIONI

5 – 8
ripetizioni per lato.

ERRORE DA EVITARE



Non muovere le spalle e il tronco insieme alla testa.

PIÙ FACILE

Riduci l'ampiezza del movimento.



PIÙ DIFFICILE

Mantieni la posizione finale per 2 – 3 secondi, senza forzare.



2 – 3 secondi

ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono vertigini, dolore importante o sintomi insoliti.
In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Un collo più libero ti aiuta a guardare il mondo con più energia."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 INCLINAZIONI LATERALI DEL COLLO

Più mobilità, meno tensione, più benessere.



1 Posizione iniziale

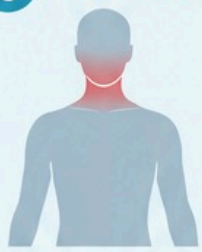
2 Inclinazione a destra

3 Inclinazione a sinistra

A COSA SERVE

Favorisce la mobilità del tratto cervicale, aiuta a ridurre tensioni muscolari e migliora la capacità di muovere il collo nelle attività quotidiane.

ZONA INTERESSATA



Collo e cervicale

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta e sguardo davanti.

ESECUZIONE

Inclina lentamente la testa verso destra, portando l'orecchio verso la spalla, senza sollevare la spalla. Torna al centro e ripeti verso sinistra. Il movimento deve essere lento e controllato, rispettando il tuo limite di movimento.

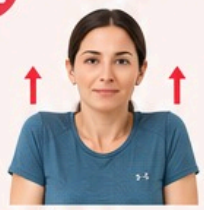
RESPIRAZIONE

Espira mentre inclini la testa verso il lato, inspira tornando al centro.

RIPETIZIONI

5 – 8
ripetizioni
per lato.

ERRORE DA EVITARE



Non collevare le spalle.
Il movimento deve essere solo del collo.

PIÙ FACILE

Riduci l'ampiezza del movimento.



PIÙ DIFFICILE

Puoi appoggiare leggermente la mano sulla testa per aumentare delicatamente l'ampiezza (senza forzare).



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore importante, vertigini o sintomi insoliti.
In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Un collo più libero ti aiuta a guardare il mondo con più energia."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 FLESSIONE ED ESTENSIONE CERVICALE DOLCE

Muovi il collo con consapevolezza, senza forzare.



1 Posizione iniziale

2 Flessione (mento al petto)

3 Estensione (sguardo in alto)

A COSA SERVE

Favorisce la mobilità del tratto cervicale, aiuta a ridurre la rigidità e migliora la capacità di muovere il collo nelle attività quotidiane.

ZONA INTERESSATA



Collo e cervicale

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta e sguardo davanti.
Le mani appoggiate sulle cosce.

ESECUZIONE

Inclina lentamente la testa in avanti, portando il mento verso il petto, senza forzare.
Torna alla posizione centrale, poi inclina la testa all'indietro guardando verso l'alto.
Il movimento deve essere lento, fluido e controllato, rispettando il tuo limite di movimento.

RESPIRAZIONE

Espira durante la flessione (mento al petto) e inspira durante l'estensione (sguardo in alto), tornando sempre al centro.

RIPETIZIONI

5 – 8
ripetizioni per ciascun movimento.

ERRORE DA EVITARE



Non sollevare le spalle e non inarcare eccessivamente la schiena.

PIÙ FACILE

Riduci l'ampiezza del movimento.



PIÙ DIFFICILE

Mantieni la posizione finale per 2 – 3 secondi, senza forzare.



2 – 3 secondi

ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore importante, vertigini o sintomi insoliti.
In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Un collo più libero ti aiuta a vivere la giornata con più energia."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 RETRAZIONE DEL MENTO

Allinea il collo, migliora la postura, riduci le tensioni.



A COSA SERVE

Aiuta a riallineare la testa con il resto del corpo, riduce le tensioni cervicali e migliora la postura, soprattutto nelle attività quotidiane (es. computer, smartphone).

ZONA INTERESSATA



Collo e cervicale

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e sguardo davanti.

ESECUZIONE

Senza abbassare la testa, porta il mento indietro come se volessi "fare un doppio mento". Mantieni la posizione per qualche secondo e poi torna alla posizione iniziale. Il movimento deve essere lento e controllato.

RESPIRAZIONE

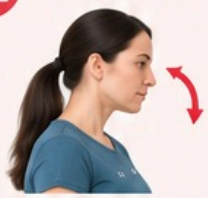
Espira mentre porti il mento indietro, inspira tornando alla posizione iniziale.

RIPETIZIONI

8 – 12

ripetizioni per serie. Puoi eseguire 2 – 3 serie.

ERRORE DA EVITARE



Non spingere la testa in avanti e non abbassare il mento. Le spalle devono rimanere rilassate.

PIÙ FACILE

Esegui il movimento guardando uno specchio per controllare la posizione.



PIÙ DIFFICILE

Mantieni la posizione finale per 5 secondi.



5 secondi

ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, vertigini o sintomi insoliti. In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Una postura migliore oggi, più energia per le tue giornate di domani."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

05 MOBILITÀ CERVICALE COMBINATA A PICCOLI ARCHI

Libera la tensione, migliora la mobilità del collo e favorisce il rilassamento.



Posizione iniziale
Seduto su una sedia, piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e mani sulle cosce. Guarda avanti.

Inclinazione laterale
Inclina lentamente la testa verso la spalla destra, senza sollevare la spalla. Movimento piccolo e fluido. Torna al centro.

Rotazione
Dal centro, ruota lentamente la testa verso destra, seguendo un piccolo arco. Torna al centro.

Flessione
Dal centro, porta il mento leggermente verso il petto, seguendo un piccolo arco. Torna al centro e ripeti dall'altro lato.

A COSA SERVE

Aiuta a mantenere la mobilità del tratto cervicale, riduce le tensioni muscolari di collo, spalle e parte alta della schiena. Favorisce la mobilità delle spalle e una postura più rilassata, utile nelle attività quotidiane (sedentarietà, lavoro al computer, stress).

ZONA INTERESSATA



Collo, spalle e parte alta della schiena.

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e mani sulle cosce. Mantieni un respiro tranquillo.

ESECUZIONE

Esegui i movimenti in modo lento e controllato, seguendo questa sequenza: inclinazione laterale, rotazione, flessione e ritorno al centro. Poi ripeti dall'altro lato. Mantieni movimenti piccoli e fluidi, senza forzare.

RESPIRAZIONE

Inspira nella posizione iniziale, espira durante il movimento. Respira in modo lento e regolare, senza trattenere il respiro.

RIPETIZIONI

5 – 8
ripetizioni per lato.
Puoi eseguire 2 – 3 serie.

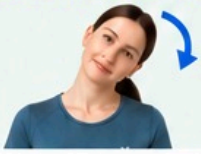
ERRORE DA EVITARE



- Non sollevare le spalle
- Non forzare il movimento
- Il collo deve muoversi in modo fluido e senza dolore.
- Evitare movimenti troppo ampi
- Non trattenere il respiro

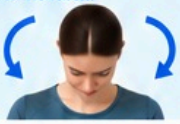
PIÙ FACILE

- Esegui movimenti più piccoli
- Mantieni lo sguardo avanti
- Puoi appoggiare la schiena allo schienale
- Concentrati sul respiro



PIÙ DIFFICILE

- Aggiungi la combinazione completa del movimento (inclinazione + rotazione + flessione) seguendo un piccolo arco continuo.
- Mantieni il controllo e la fluidità.



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, tensione eccessiva, vertigini o sintomi insoliti. In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Un collo più libero, una mente più leggera."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Spalle e dorso

Emanuele Santinelli

01 SOLLEVAMENTO E ABBASSAMENTO DELLE SPALLE

Rilascia le tensioni, migliora la mobilità e la postura.



1 Posizione iniziale



2 Sollevamento delle spalle



3 Abbassamento delle spalle

A COSA SERVE

Aiuta a ridurre le tensioni muscolari di collo, spalle e parte alta della schiena. Favorisce la mobilità delle spalle e una postura più rilassata, utile nelle attività quotidiane (sedentarietà, lavoro al computer, stress).

ZONA INTERESSATA



Spalle e parte alta del dorso

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, mani appoggiate sulle cosce e sguardo davanti.

ESECUZIONE

Solleva lentamente le spalle verso le orecchie, mantieni la posizione per un paio di secondi, poi abbassale lentamente tornando alla posizione iniziale. Il movimento deve essere fluido e controllato, senza forzare.

RESPIRAZIONE

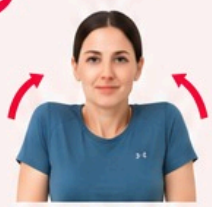
Inspira mentre sollevi le spalle, espira mentre le abbassi, tornando alla posizione iniziale.

RIPETIZIONI

8 – 12

ripetizioni per serie. Puoi eseguire 2 – 3 serie.

ERRORE DA EVITARE



Non muovere il collo e non portare la testa in avanti. Il movimento deve riguardare solo le spalle.

PIÙ FACILE

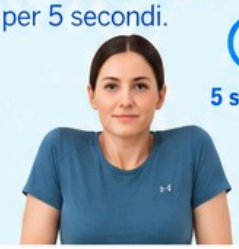
Esegui un movimento più piccolo, senza sollevare troppo le spalle.



PIÙ DIFFICILE

Mantieni la posizione sollevata per 5 secondi e quella abbassata per 5 secondi.

5 secondi



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, tensione eccessiva, vertigini o sintomi insoliti. In caso di dubbi, consulta un professionista.

Piccoli movimenti oggi, grandi benefici per il tuo domani.

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE

Più mobilità, meno rigidità, una postura più libera.



1 Posizione iniziale

2 Rotazione in avanti

3 Rotazione indietro

A COSA SERVE

Migliora la mobilità delle spalle, riduce le tensioni nella zona cervicale e dorsale, aiuta a sciogliere la rigidità e favorisce una postura più aperta e rilassata, utile nelle attività quotidiane (sedentarietà, lavoro al computer, stress).

ZONA INTERESSATA



Spalle, parte alta della schiena e zona cervicale.

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, mani appoggiate sulle cosce e sguardo davanti.

ESECUZIONE

Inspira sollevando le spalle verso l'alto, porta le spalle in avanti, poi verso il basso e indietro, descrivendo un cerchio completo.
Esegui il movimento lentamente e in modo fluido.
Dopo alcune ripetizioni, puoi invertire il senso.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi e porti avanti le spalle, espira mentre le abbassi e le porti indietro.

RIPETIZIONI

8 – 12

ripetizioni per senso.
Puoi eseguire 2 – 3 serie.

ERRORE DA EVITARE



- Non muovere solo in alto
- e in basso. Il movimento deve essere completo
- e fluido, seguendo tutto il cerchio.

PIÙ FACILE

Esegui movimenti più piccoli, concentrandoti sulla fluidità.



PIÙ DIFFICILE

Esegui il movimento in piedi oppure con un leggero peso nelle mani (es. bottigliette da 0,5 kg).



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, vertigini o sintomi insoliti.
In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Spalle libere, mente più leggera."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 APERTURA DELLE BRACCIA DA SEDUTI

Apri il torace, migliora la postura e la respirazione.



1 Posizione iniziale

Seduto su una sedia, piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e sguardo davanti. Porta le braccia davanti al petto, palmi delle mani rivolti verso l'interno.



2 Apertura delle braccia

Apri lentamente le braccia lateralmente, portandole indietro fino a sentire una leggera apertura del petto. Mantieni la schiena dritta e le spalle rilassate.
Senti l'apertura del torace.



3 Ritorno alla posizione iniziale

Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo il controllo del movimento e una respirazione regolare.

A COSA SERVE

Aiuta a migliorare la mobilità del torace, riduce le tensioni di collo, spalle e parte alta della schiena, favorisce una postura più aperta e una respirazione più profonda.
Utile soprattutto per chi passa molte ore seduto (lavoro al computer, studio, guida).

ZONA INTERESSATA



Petto, spalle
e parte alta della schiena.

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e sguardo davanti.

ESECUZIONE

Porta le braccia davanti al petto, poi aprile lentamente lateralmente, mantenendo il movimento fluido.
Senti l'apertura del torace e la retrazione delle scapole.
Torna alla posizione iniziale senza forzare.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre apri le braccia, espira mentre torni alla posizione iniziale.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire 2 – 3 serie.

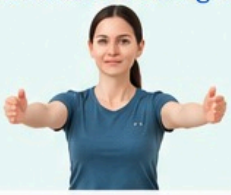
ERRORE DA EVITARE



- Non inarcare la schiena e non sollevare le spalle.
- Mantieni il movimento lento e controllato.
- Non spingere troppo indietro le braccia.

PIÙ FACILE

Esegui l'esercizio con un'apertura ridotta delle braccia, fermandoti dove ti senti a tuo agio.



PIÙ DIFFICILE

Apri le braccia leggermente più indietro e mantieni la posizione per qualche secondo prima di tornare.



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, tensione eccessiva, vertigini o sintomi insoliti.
In caso di dubbi, consulta un professionista.

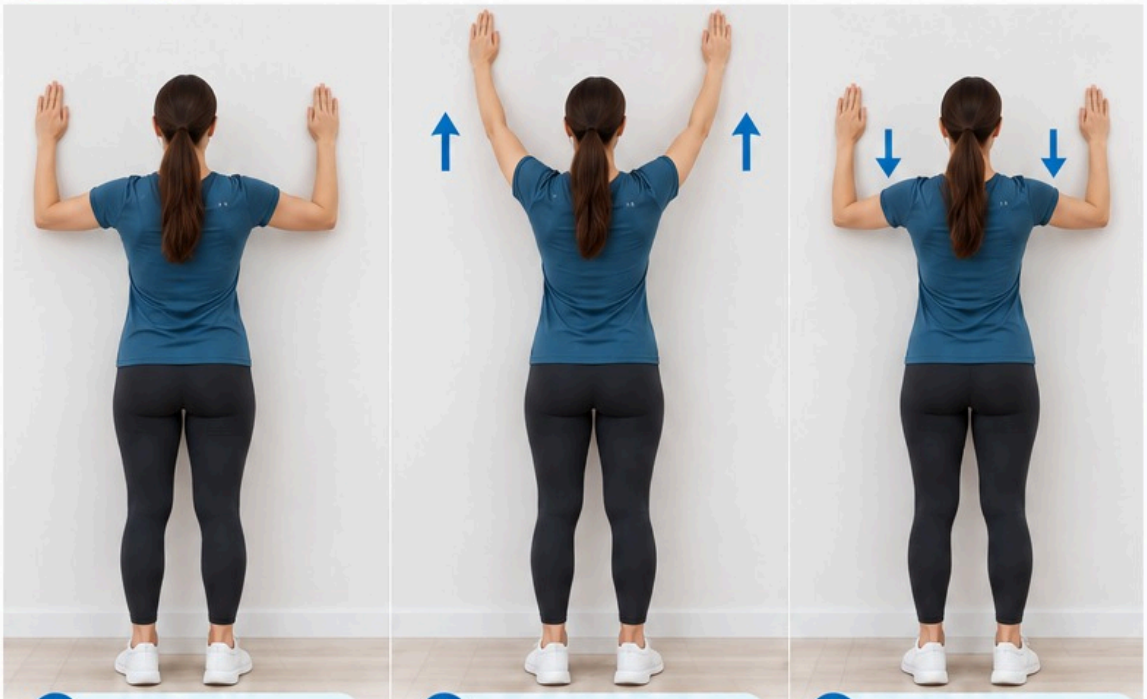
"Un torace più aperto, più respiro per una vita migliore."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 SCIVOLAMENTO DELLE BRACCIA ALLA PARETE

Migliora la mobilità di spalle e colonna, favorisce una postura più aperta.



1 Posizione iniziale

In piedi di fronte a una parete, piedi alla larghezza dei fianchi, schiena dritta, addome leggermente attivo. Appoggia avambracci e mani alla parete con i gomiti all'altezza delle spalle.

2 Scivolamento verso l'alto

Fai scivolare lentamente le braccia verso l'alto, mantenendo il contatto con la parete e senza inarcare la schiena. Porta le mani il più in alto possibile, nei limiti della tua mobilità. Respira normalmente e mantieni il movimento fluido.

3 Ritorno alla posizione iniziale

Scendi lentamente riportando le mani e gli avambracci alla posizione di partenza. Mantieni il controllo del movimento e la schiena dritta. Ripeti il movimento in modo fluido.

A COSA SERVE

Aiuta a migliorare la mobilità delle spalle, la flessibilità della colonna toracica e la postura. Contrasta la tendenza a stare con le spalle chiuse e favorisce una maggiore apertura del torace. Utile soprattutto per chi passa molte ore seduto (lavoro al computer, studio, guida).

ZONA INTERESSATA



Spalle, parte alta della schiena e colonna toracica.

POSIZIONE DI PARTENZA

In piedi di fronte a una parete, piedi alla larghezza dei fianchi, schiena dritta, addome leggermente attivo. Avambracci e mani appoggiati alla parete, gomiti all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE

Fai scivolare le braccia verso l'alto, mantenendo il contatto con la parete. Il movimento deve essere lento e controllato, senza inarcare la schiena. Torna alla posizione iniziale e ripeti.

RESPIRAZIONE

Espira mentre scivoli verso l'alto, inala mentre torni alla posizione iniziale.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire 2 – 3 serie.

ERRORE DA EVITARE



- Non inarcare la schiena e non staccare la zona lombare dalla parete.
- Mantenere l'addome attivo.

PIÙ FACILE

Scivola solo fino a dove riesci senza dolore, anche con un'apertura più piccola delle braccia.



PIÙ DIFFICILE

Porta le braccia il più in alto possibile, mantenendo il contatto con la parete per qualche secondo in alto prima di scendere.



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, tensione eccessiva, vertigini o sintomi insoliti. In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Ogni piccolo movimento è un passo verso un corpo più libero."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

05 ROTAZIONE DEL BUSTO DA SEDUTI

Migliora la mobilità della colonna e riduce le tensioni alla schiena.



1 Posizione iniziale

Siediti su una sedia, piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, mani sulle cosce e sguardo davanti.

2 Rotazione a sinistra

Ruota lentamente il busto verso sinistra, accompagnando il movimento con la testa e lo sguardo. Mantieni la schiena dritta e le spalle rilassate. Rimani nella posizione per qualche secondo.

3 Rotazione a destra

Torna al centro e ruota lentamente il busto verso destra. Mantieni il movimento fluido. e controllato. Respira in modo naturale.

A COSA SERVE

Aumenta la mobilità della colonna vertebrale, migliora la flessibilità del busto, aiuta a ridurre le tensioni nella zona lombare e dorsale, favorisce una postura più equilibrata e una maggiore consapevolezza del corpo. Utile per chi passa molte ore seduto (lavoro al computer, studio, guida).

ZONA INTERESSATA



Colonna vertebrale, zona dorsale e lombare, muscolatura del busto.

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e mani sulle cosce.

ESECUZIONE

Ruota lentamente il busto verso sinistra e poi verso destra, mantenendo la schiena dritta e il movimento controllato. Segui il movimento con lo sguardo e respira in modo fluido.

RESPIRAZIONE

Espira durante la rotazione, ricentra inspirando.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per lato.
Puoi eseguire 2 – 3 serie.

ERRORE DA EVITARE



- Non curvare la schiena e non ruotare solo la testa.
- Il movimento deve partire dal busto e coinvolgere tutta la colonna.

PIÙ FACILE

Esegui una rotazione più piccola, senza forzare il movimento.



PIÙ DIFFICILE

Esegui l'esercizio con le braccia incrociate sul petto per aumentare il coinvolgimento del busto.



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, tensione eccessiva, vertigini o sintomi insoliti. In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Una colonna più mobile, una vita più libera."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

06 ESTENSIONE DORSALE SULLA SEDIA

Apre il torace, migliora la postura e riduce la rigidità della schiena.



1 Posizione iniziale

Seduto su una sedia, piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, mani sulle cosce e sguardo davanti.

2 Estensione dorsale

Porta le mani dietro la testa, spingi delicatamente il petto verso l'alto, estendi la schiena e guarda leggermente verso l'alto. Mantieni la posizione per qualche secondo.

3 Ritorno alla posizione iniziale

Torna lentamente alla posizione iniziale, mantenendo il controllo del movimento e una respirazione regolare.

A COSA SERVE

Aiuta ad aumentare la mobilità della colonna toracica, contrasta la posizione chiusa delle spalle, apre il petto e favorisce una migliore respirazione. Utile soprattutto per chi passa molte ore seduto (lavoro al computer, studio, guida).

ZONA INTERESSATA



Colonna toracica, spalle e parte alta della schiena.

POSIZIONE DI PARTENZA

Seduto su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta, spalle rilassate e mani sulle cosce.

ESECUZIONE

Porta le mani dietro la testa, spingi delicatamente il petto in avanti e in alto, estendendo la schiena. Mantieni il movimento lento e controllato, senza forzare. Torna alla posizione iniziale e ripeti.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre estendi la schiena, espira mentre torni alla posizione iniziale.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire 2 – 3 serie.

ERRORE DA EVITARE



- Non forzare troppo l'estensione e non inarcare eccessivamente la zona lombare. Il movimento deve essere dolce e controllato.

PIÙ FACILE

Esegui un'estensione più piccola, mantenendo le mani dietro la testa e lo sguardo solo leggermente verso l'alto.



PIÙ DIFFICILE

Mantieni la posizione di estensione per qualche secondo in più, aggiungendo una leggera apertura delle braccia.



ATTENZIONE

Interrompi l'esercizio se compaiono dolore, vertigini, nausea o sintomi insoliti.
In caso di dubbi, consulta un professionista.

"Più spazio al tuo respiro, più energia per la tua giornata."

PICCOLI MOVIMENTI
GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Colonna e zona lombare

Emanuele Santinelli

01 BASCULAMENTO DEL BACINO SUPINO

Un movimento semplice per ritrovare mobilità, rilassare la zona lombare e migliorare la consapevolezza del corpo.

Il basculamento del bacino è un esercizio dolce che aiuta a mobilizzare la zona lombare, attivare leggermente la muscolatura profonda e sincronizzare il movimento con il respiro. È adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

UN MOVIMENTO PICCOLO PER UN GRANDE BENESSERE



Posizione iniziale

Sdraiato sulla schiena, ginocchia piegate, piedi appoggiati a terra alla larghezza delle anche. Braccia lungo i fianchi, palmi delle mani rivolti verso il basso. Rilassa le spalle e mantieni uno sguardo morbido.



Retroversione (espirazione)

Espira lentamente dalla bocca e porta delicatamente il bacino in retroversione, appiattendo la zona lombare verso il pavimento.
Senti l'addome che si attiva e la schiena che si avvicina al tappetino.
Non forzare il movimento.



Antiversone (inspirazione)

Inspira lentamente dal naso e porta delicatamente il bacino in antiversone, inarcando leggermente la zona lombare.
Senti la schiena che si allontana dal pavimento e l'addome che si rilassa.
Il movimento è piccolo e controllato, seguendo il respiro.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Respirazione fluida e naturale
- Movimento piccolo, senza forzare
- Rilassa spalle, collo e mandibola
- Mantieni i piedi ben appoggiati
- Concentrati sulla sensazione del movimento

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Espira e porta il bacino in retroversione. (appiattisci la zona lombare).
3. Inspira e porta il bacino in antiversone (leggera inarcatura lombare).
4. Ripeti il movimento in modo fluido e controllato, senza forzare.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso mentre porti il bacino in antiversone.

Espira dalla bocca mentre porti il bacino in retroversione.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, dopo molte ore seduto o la sera per rilassarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Movimenti troppo ampi o veloci
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Sollevare i piedi da terra
- ✗ Inarcare eccessivamente la schiena
- ✗ Creare tensione in glutei, spalle o collo
- ✗ Perdere il controllo del movimento

CONSIGLI UTILI

- Concentrati sulla sensazione della zona lombare
- Immagina di "disegnare" il movimento con il bacino
- Mantieni l'addome morbido e reattivo
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo
- Puoi abbinarlo ad altri esercizi di respirazione e mobilità

BENEFICI

- Migliora la mobilità lombare
- Aiuta a ridurre tensioni e rigidità
- Aumenta la consapevolezza del bacino
- Favorisce una migliore postura
- Aiuta ad attivare la muscolatura profonda
- Utile per prevenire e alleviare fastidi alla zona lombare

"Movimenti piccoli, per grandi risultati."

UN CORPO PIÙ LIBERO OGNI GIORNO

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 GINOCCHIO AL PETTO ALTERNATO

Mobilizza la zona lombare, rilassa la schiena e migliora la mobilità dell'anca.

Questo esercizio aiuta a sciogliere le tensioni della zona lombare, favorisce la mobilità delle anche e migliora la consapevolezza del movimento. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

UNA SCHIENA PIÙ LIBERA PER MUOVERTI MEGLIO



1 Posizione iniziale

Sdraiato sulla schiena, ginocchia piegate e piedi appoggiati a terra. Braccia lungo i fianchi, palmi delle mani rivolti verso il basso. Rilassa la schiena e respira tranquillamente.

2 Porta il ginocchio al petto

Inspira lentamente e porta un ginocchio al petto, aiutandoti con le mani. Mantieni l'altro piede ben appoggiato a terra e la schiena rilassata.

3 Mantieni la posizione

Mantieni la posizione per qualche secondo, respirando in modo lento e profondo. Senti l'allungamento nella zona lombare e la mobilità dell'anca.

4 Cambia gamba

Rilascia la gamba e riporta il piede a terra. Ora porta al petto l'altro ginocchio. Continua in modo alternato, con un movimento lento e controllato, seguendo il respiro.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena sempre a terra
- Respirazione regolare
- Una gamba alla volta
- Non forzare il movimento
- Mantieni il collo rilassato

ESECUZIONE

1. Inspira e porta un ginocchio al petto.
2. Mantieni la posizione per qualche secondo.
3. Espira e riporta il piede a terra.
4. Ripeti con l'altra gamba, alternando il movimento.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre porti il ginocchio al petto.

Espira mentre riporti il piede a terra.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per gamba.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, dopo una lunga seduta o la sera per rilassarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Sollevare la schiena da terra
- ✗ Tirare il ginocchio troppo forte
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Muovere il collo
- ✗ Eseguire il movimento troppo velocemente

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento fluido e dolce
- Concentrati sulla sensazione di rilassamento nella zona lombare
- Puoi usare un asciugamano dietro il ginocchio se necessario
- Adatto anche a chi ha poca mobilità
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo

BENEFICI

- Riduce la tensione lombare
- Migliora la mobilità dell'anca
- Favorisce il rilassamento muscolare
- Aiuta a prevenire rigidità e dolori
- Migliora la consapevolezza del corpo
- Utile per chi sta molte ore seduto

"Piccoli movimenti, grandi cambiamenti.
Ogni giorno un passo verso un corpo più libero."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 OSCILLAZIONE DELLE GINOCCHIA DA SUPINI

Un movimento dolce per rilassare la zona lombare e migliorare la mobilità della colonna.

Questo esercizio aiuta a decontrarre la zona lombare, mobilizzare dolcemente la colonna vertebrale e rilassare i muscoli del bacino. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

UNA COLONNA PIÙ MOBILE PER UNA SCHIENA PIÙ LEGGERA



1 Posizione iniziale

Sdraiato sulla schiena, ginocchia piegate e piedi appoggiati a terra alla larghezza delle anche.
Braccia distese ai lati del corpo, palmi verso il basso.
Rilassa spalle, collo e mandibola.

2 Porta le ginocchia a destra

Espira lentamente e lascia cadere entrambe le ginocchia verso destra, mantenendo i piedi uniti e le spalle ben appoggiate a terra.
Il movimento deve essere dolce e controllato.

3 Ritorna al centro

Inspira e riporta lentamente le ginocchia al centro, mantenendo il movimento fluido e senza sforzo.
La zona lombare rimane rilassata a contatto con il pavimento.

4 Porta le ginocchia a sinistra

Espira e lascia cadere le ginocchia verso sinistra. Mantieni le spalle a terra e il respiro regolare.
Continua ad alternare i due lati con un movimento lento e fluido.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Spalle sempre a terra
- Respiro regolare
- Piedi uniti
- Movimento dolce e senza forzare
- Ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Espira e porta le ginocchia verso destra.
3. Inspira e torna al centro.
4. Espira e porta le ginocchia verso sinistra.
5. Continua ad alternare i due lati con ritmo lento e regolare.

RESPIRAZIONE

- Inspira al centro (2 – 3 secondi)
- Espira mentre porti le ginocchia di lato (4 – 6 secondi)

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12 ripetizioni per lato.
Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino, dopo una lunga seduta o la sera per rilassarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Muovere il bacino troppo velocemente
- ✗ Sollevare le spalle da terra
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Forzare il movimento
- ✗ Separare i piedi
- ✗ Eseguire il movimento con tensione

CONSIGLI UTILI

- Lascia che il movimento sia piccolo e rilassato
- Concentrati sulla sensazione di allungamento nella zona lombare
- Mantieni le spalle a terra
- Puoi mettere un cuscino sotto le ginocchia se hai rigidità
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo

BENEFICI

- Rilassa la zona lombare
- Migliora la mobilità della colonna
- Aiuta a ridurre tensioni e rigidità
- Favorisce il rilassamento generale
- Migliora la consapevolezza del corpo
- Utile per chi sta molte ore seduto

"Piccoli movimenti, per grandi risultati."

UNA SCHIENA PIÙ LIBERA OGNI GIORNO

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 GATTO–MUCCA FACILITATO

Mobilizza la colonna, migliora la respirazione e riduce le tensioni.

Questo esercizio è una versione semplificata del classico gatto-mucca, adatta a tutti.
Aiuta a mobilizzare dolcemente la colonna vertebrale, favorisce la coordinazione con il respiro e rilassa la muscolatura di schiena, collo e bacino.

UNA COLONNA PIÙ MOBILE PER UN CORPO PIÙ LIBERO



1 Posizione iniziale

In quadrupedia, con le mani appoggiate a terra sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche.
La schiena è in posizione neutra, il collo in linea con la colonna.
Respira tranquillamente.

2 Mucca (inspirazione)

Inspira lentamente dal naso, porta il ventre verso il basso, lascia che la schiena si inarchi delicatamente e solleva leggermente il mento.
Senti l'apertura del petto e l'allungamento della colonna.

3 Gatto (espirazione)

Espira lentamente dalla bocca, porta l'ombelico verso la colonna, arrotonda la schiena verso l'alto e lascia cadere la testa, guardando l'ombelico.
Senti il leggero allungamento della zona lombare.

4 Movimento continuo

Continua ad alternare i movimenti seguendo il ritmo del respiro, in modo lento e fluido. Non forzare.
Lascia che il movimento sia naturale e piacevole.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e fluido
- Respirazione coordinata
- Mani sotto le spalle
- Ginocchia sotto le anche
- Segui il tuo ritmo
- Nessuna forzatura
- Ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione in quadrupedia.
2. Inspira e inarca delicatamente la schiena (mucca).
3. Espira e arrotonda la schiena (gatto).
4. Continua ad alternare seguendo il respiro.
5. Esegui il movimento in modo lento e controllato.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso mentre inarchi la schiena.

Espira dalla bocca mentre arrotondi la schiena.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino, dopo una lunga seduta o la sera per rilassarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Muovere il bacino troppo velocemente
- ✗ Sollevare le spalle da terra
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Inarcare o arrotondare eccessivamente
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Spalle contratte
- ✗ Mani o ginocchia fuori allineamento

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento piccolo e controllato
- Concentrati sulla sensazione della colonna
- Rilassa spalle, collo e mandibola
- Segui il respiro in modo naturale
- Puoi usare un tappetino morbido
- Adatta il movimento alle tue possibilità
- Trasforma l'esercizio in un momento di ascolto del tuo corpo

BENEFICI

- Migliora la mobilità della colonna
- Riduce tensioni a schiena e collo
- Favorisce la coordinazione respiro-movimento
- Aiuta la postura e la consapevolezza corporea
- Dona una sensazione di rilassamento
- Utile per contrastare la rigidità da sedentarietà

"Una colonna più mobile, per una vita più libera."

PICCOLI MOVIMENTI GRANDI RISULTATI

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

05 MOBILITÀ DEL TRONCO DA SEDUTI

Ritrova flessibilità, riduci le tensioni e migliora la postura.

Questo esercizio aiuta a mobilizzare dolcemente la colonna vertebrale in tutte le direzioni, rilassa la muscolatura del tronco e migliora la consapevolezza del movimento. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

UNA COLONNA PIÙ MOBILE PER UNA VITA PIÙ ATTIVA



Posizione iniziale

Siediti su una sedia stabile, piedi ben appoggiati a terra, schiena dritta ma rilassata. Mani sulle cosce e spalle rilassate. Respira tranquillamente.



Rotazione a destra

Inspira, poi espira e ruota delicatamente il tronco verso destra, portando la mano sinistra sullo schienale della sedia o sulla coscia destra. Mantieni la posizione per qualche secondo, respirando.



Rotazione a sinistra

Inspira, poi espira e ruota delicatamente il tronco verso sinistra, portando la mano destra sullo schienale della sedia o sulla coscia sinistra. Mantieni la posizione per qualche secondo, respirando.



Inclinazione laterale

Inspira, poi espira e inclina delicatamente il tronco verso destra, allungando il fianco sinistro. Mantieni la posizione per qualche secondo. Torna al centro e ripeti dall'altro lato.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Respirazione regolare
- Schiena dritta ma rilassata
- Piedi ben appoggiati a terra
- Movimento senza forzare
- Ascolta le sensazioni del tuo corpo

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Ruota il tronco a destra e mantieni per qualche secondo.
3. Ruota il tronco a sinistra e mantieni per qualche secondo.
4. Inclina il tronco lateralmente a destra e a sinistra.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso durante il ritorno al centro.

Espira dalla bocca durante la rotazione e l'inclinazione.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

5 – 10

ripetizioni per lato.
Puoi eseguire
1 – 2 serie
al giorno.

Ideale durante le pause dal lavoro o quando senti tensione alla schiena.

ERRORI DA EVITARE

- Movimenti troppo veloci
- Forzare la rotazione o l'inclinazione
- Schiena curva
- Sollevare le spalle
- Trattenere il respiro
- Sedersi su una sedia instabile

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento fluido
- Concentrati sulla sensazione di allungamento
- Rilassa spalle e collo
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo
- Puoi abbinarlo ad altri esercizi di mobilità
- Ideale anche dopo molte ore al computer

BENEFICI

- Migliora la mobilità della colonna
- Riduce le tensioni a schiena, collo e spalle
- Favorisce una postura più armoniosa
- Aumenta la consapevolezza del corpo
- Aiuta a prevenire rigidità e dolori
- Utile per chi passa molte ore seduto

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Bacino e anche

Emanuele Santinelli

01 APERTURA DELL'ANCA DA SUPINI

Libera le anche, riduce le tensioni lombari e migliora la mobilità.

Questo esercizio aiuta a migliorare la mobilità dell'anca, riduce la rigidità della zona lombare e favorisce il rilassamento dei muscoli di bacino, glutei e cosce. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

ANCHE PIÙ MOBILI PER UNA SCHIENA PIÙ LIBERA



1 Posizione iniziale

Sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate e piedi appoggiati a terra alla larghezza del bacino. Braccia lunghe i fianchi, palmi rivolti verso il basso. Rilassa la zona lombare e respira tranquillamente.

2 Posiziona la gamba

Porta la caviglia destra sul ginocchio sinistro, lasciando cadere il ginocchio destro verso l'esterno. Mantieni il piede sinistro ben appoggiato a terra e la schiena rilassata.

3 Porta il ginocchio al petto

Con le mani afferra la coscia sinistra e porta delicatamente il ginocchio verso il petto. Senti l'allungamento nella zona dell'anca destra, dei glutei e della parte laterale del bacino. Mantieni la schiena a terra e respira lentamente.

4 Mantieni e respira

Mantieni la posizione per 20–30 secondi, respirando in modo lento e profondo. Poi torna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba.

Puoi tenere la mano dietro la coscia o, se più comodo, utilizzare un asciugamano.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena sempre a terra
- Respirazione regolare
- Piedi ben appoggiati a terra
- Rilassa spalle e collo
- Senti l'allungamento, non forzare
- Esegui in un ambiente tranquillo

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Porta la caviglia sul ginocchio opposto.
3. Afferra la coscia e porta il ginocchio al petto.
4. Mantieni la posizione per 20–30 secondi.
5. Torna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Inspira dal naso mentre prepari il movimento.

Espira lentamente mentre avvicini il ginocchio al petto.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

2 – 3

ripetizioni per lato. Mantieni la posizione per 20–30 secondi. Puoi eseguire 1 – 2 serie al giorno.

Ideale al mattino, o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Sollevare la schiena da terra
- Tirare il ginocchio troppo forte
- Tenere il respiro
- Spalle contratte
- Forzare il movimento
- Piedi non stabili
- Eseguire il movimento velocemente

CONSIGLI UTILI

- Vai lentamente e ascolta il tuo corpo
- Se senti tensione al collo, rilassati
- Mantieni il bacino stabile
- Puoi usare un asciugamano
- Concentrati sulla sensazione di apertura dell'anca
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo e confortevole

BENEFICI

- Migliora la mobilità dell'anca
- Riduce le tensioni lombari
- Rilassa glutei e muscoli del bacino
- Favorisce una postura più amorliosa
- Aumenta la consapevolezza del corpo
- Aiuta a prevenire rigidità e dolori
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

UN CORPO PIÙ LIBERO OGNI GIORNO

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 MARCIA SUL POSTO CON APPOGGIO

Attiva la circolazione, stimola la mobilità e migliora l'equilibrio.

La marcia sul posto con appoggio è un esercizio semplice e sicuro che aiuta a riattivare il corpo, migliora la circolazione, rinforza le gambe e favorisce l'equilibrio. È adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

UN MOVIMENTO SICURO PER RIMETTERTI IN MOVIMENTO



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, mani sullo schienale, piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti.

2 Solleva il ginocchio

Solleva lentamente il ginocchio destro verso l'alto, mantenendo il busto dritto e l'appoggio sulla sedia. Riporta il piede a terra in modo controllato.

3 Alterna la gamba

Solleva il ginocchio sinistro verso l'alto. Continua ad alternare le gambe, mantenendo un ritmo regolare e controllato.

4 Continua la marcia

Prosegui alternando le gambe per il tempo indicato, respirando in modo naturale e mantenendo sempre l'appoggio sulla sedia.

PUNTI CHIAVE

- Movimento semplice e sicuro
- Schiena dritta e addome attivo
- Mani sullo schienale della sedia
- Sollevamento controllato delle ginocchia
- Respirazione naturale
- Ritmo regolare

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Solleva un ginocchio verso l'alto e riporta il piede a terra.
3. Solleva l'altro ginocchio.
4. Continua ad alternare le gambe con un ritmo costante.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi il ginocchio.

Espira mentre riporti il piede a terra.

Il respiro deve essere naturale, regolare e senza sforzo.

RIPETIZIONI

1 – 3 minuti
di marcia sul posto.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, dopo molte ore seduto o quando vuoi riattivarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Curvare la schiena
- ✗ Staccare le mani dalla sedia
- ✗ Sollevare troppo le ginocchia
- ✗ Inarcare la zona lombare
- ✗ Muoversi troppo velocemente
- ✗ Trattenere il respiro

CONSIGLI UTILI

- Mantieni un ritmo lento e costante
- Concentrati sulla sensibilità del movimento
- Mantieni l'addome leggermente attivo
- Usa una sedia stabile e antiscivolo
- Se ti senti stanco, riduci il tempo di esecuzione
- Puoi farlo mentre guardi la TV o ascolti la tua musica preferita

BENEFICI

- Stimola la circolazione sanguigna
- Rinforza gambe e glutei
- Migliora l'equilibrio e la stabilità
- Aiuta a ridurre la rigidità articolare
- Contrasta la sedentarietà
- Aumenta l'energia e il benessere generale

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 ESTENSIONE DELL'ANCA IN PIEDI

Attiva i glutei, migliora la postura e stabilizza la zona lombare.

L'estensione dell'anca è un esercizio semplice ed efficace che aiuta a rinforzare i glutei, migliorare la stabilità del bacino e contrastare le tensioni nella zona lombare. È adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



GLUTEI PIÙ ATTIVI PER UNA POSTURA PIÙ STABILE



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, mani leggermente appoggiate allo schienale, piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti. Mantieni il corpo rilassato.

2 Estensione dell'anca

Porta una gamba indietro tenendo il ginocchio disteso, senza inarcare la schiena. Il movimento parte dall'anca, mantenendo il bacino stabile e il busto dritto. Contrai delicatamente i glutei.

3 Ritorno alla posizione iniziale

Riporta lentamente la gamba alla posizione di partenza, mantenendo il controllo del movimento e la postura corretta. Non appoggiare tutto il peso sulla gamba che si muove.

4 Alterna la gamba

Esegui tutte le ripetizioni con una gamba e poi passa all'altra. Mantieni il movimento lento e controllato, senza slanci eccessivi e senza muovere il busto.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta e addome attivo
- Bacino stabile
- Contrai i glutei
- Non inarcare la zona lombare
- Respirazione regolare
- Appoggio leggero alla sedia

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Estendi una gamba indietro mantenendo il ginocchio disteso.
3. Contrai i glutei e mantieni per un secondo.
4. Torna lentamente e ripeti con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Espira mentre estendi la gamba indietro.

Inspira mentre torni alla posizione iniziale.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per gamba.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, dopo molte ore seduto o la sera per rilassarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Inarcare la schiena
- ✗ Muovere il busto in avanti
- ✗ Sollevare la gamba troppo in alto
- ✗ Flettere il ginocchio
- ✗ Spostare il peso sulla gamba di appoggio
- ✗ Movimento rapido o incontrollato

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento piccolo e controllato
- Concentrati sulla contrazione dei glutei
- Mantieni l'addome leggermente attivo
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo
- Puoi abbinarlo ad altri esercizi di mobilità e stabilità
- Usa una sedia stabile e antiscivolo

BENEFICI

- Rinforza i glutei e la muscolatura posteriore dell'anca
- Migliora la stabilità del bacino
- Aiuta a ridurre le tensioni lombari
- Favorisce una postura più stabile
- Contrasta gli effetti della sedentarietà
- Utile per le attività quotidiane e per camminare meglio

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 ABDUZIONE DELL'ANCA IN PIEDI

Rinforza i glutei, stabilizza il bacino e migliora l'equilibrio.

L'abduzione dell'anca è un esercizio semplice ed efficace che attiva i muscoli glutei, migliora la stabilità del bacino e aiuta a mantenere una postura corretta. È adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

GLUTEI PIÙ ATTIVI PER UNA POSTURA PIÙ STABILE



1 Posizione iniziale

In piedi, vicino a una sedia stabile, appoggia una mano allo schienale. Piedi alla larghezza delle anche, corpo dritto e addome leggermente attivo. Mantieni lo sguardo avanti.

2 Porta la gamba di lato

Solleva lentamente la gamba verso l'esterno, mantenendo il bacino stabile e il busto dritto. Non inclinare il tronco e non ruotare il piede. Il movimento deve essere controllato e senza slanci.

3 Mantieni la posizione

Mantieni la gamba sollevata per un paio di secondi, continuando a respirare in modo regolare. Senti il lavoro dei glutei e del fianco. Il bacino rimane dritto, senza inclinarsi.

4 Torna alla posizione iniziale

Riporta lentamente la gamba alla posizione di partenza. Controlla il movimento e mantieni l'equilibrio. Poi ripeti con l'altra gamba.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Bacino stabile
- Schiena dritta
- Sguardo avanti
- Respirazione regolare
- Appoggio leggero alla sedia
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Solleva la gamba di lato senza inclinare il tronco.
3. Mantieni la posizione per 2 secondi.
4. Torna alla posizione iniziale.
5. Ripeti con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi la gamba di lato.

Espira mentre ritorni alla posizione iniziale.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per gamba.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino, dopo molte ore seduto o la sera per rilassarti.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Inclinare il tronco di lato
- ✗ Ruotare il piede verso l'esterno
- ✗ Spostare il peso sul lato della gamba sollevata
- ✗ Muovere la gamba troppo velocemente
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Appoggio instabile alla sedia

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento lento e controllato
- Concentrati sulla contrazione dei glutei
- Tieni il bacino stabile e la schiena dritta
- Puoi usare un cuscino sotto il piede d'appoggio se serve più stabilità
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo

BENEFICI

- Rinforza i glutei e i muscoli stabilizzatori
- Migliora la stabilità del bacino
- Aiuta a prevenire dolori lombari e alle anche
- Favorisce una migliore postura
- Aumenta l'equilibrio e la sicurezza nei movimenti
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

UN CORPO PIÙ LIBERO OGNI GIORNO

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

05 ROTAZIONE INTERNA ED ESTERNA DELL'ANCA DA SEDUTI

Migliora la mobilità dell'anca, riduce le tensioni e favorisce la postura.

Questo esercizio aiuta a mantenere l'anca mobile, migliora la circolazione nella zona pelvica e favorisce la funzionalità nei movimenti quotidiani. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

ANCHE PIÙ MOBILI PER MUOVERTI CON PIÙ LIBERTÀ



1 Posizione iniziale

Siediti su una sedia stabile, con la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra. Mani sulle cosce e sguardo avanti. Rilassa le spalle e respira normalmente.

2 Rotazione esterna

Senza muovere il bacino, ruota lentamente il ginocchio verso l'esterno, portando il piede fuori, mantenendo il contatto con il pavimento. Torna al centro in modo controllato.

3 Rotazione interna

Senza muovere il bacino, ruota lentamente il ginocchio verso l'interno, portando il piede dentro. Mantieni la schiena dritta e il movimento lento e controllato. Torna al centro.

4 Ripeti

Alterna la rotazione esterna e interna in modo fluido e controllato. Mantieni il respiro regolare e il busto stabile. Ripeti per il numero di volte indicato.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Bacino stabile
- Piedi ben appoggiati a terra
- Movimento senza dolore
- Respirazione regolare
- Condizione adatta anche a chi sta molte ore seduto

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Ruota il ginocchio verso l'esterno.
3. Torna al centro.
4. Ruota il ginocchio verso l'interno.
5. Torna al centro e ripeti in modo fluido.

RESPIRAZIONE

Inspira durante il movimento.

Espira mentre torni al centro.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per lato.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Muovere il bacino
- ✗ Sollevare il piede da terra
- ✗ Inarcare la schiena
- ✗ Eseguire il movimento troppo velocemente
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Forzare il movimento

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il bacino stabile
- Esegui il movimento lentamente
- Concentrati sulla sensazione di mobilità dell'anca
- Puoi usare un cuscino sulla sedia se necessario
- Adatto anche in ufficio o a casa
- Integra questo esercizio in una routine quotidiana

BENEFICI

- Aumenta la mobilità dell'anca
- Riduce tensioni lombari e pelviche
- Migliora la postura e l'equilibrio
- Favorisce la circolazione
- Aiuta nelle attività quotidiane (camminare, salire le scale, sedersi)
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

06 MOBILITÀ DELL'ANCA CON MOVIMENTO CIRCOLARE CONTROLLATO

Rilassa l'articolazione, migliora la mobilità e favorisce la fluidità del movimento.

Questo esercizio aiuta a mantenere l'anca mobile, lubrifica l'articolazione e favorisce la circolazione nella zona pelvica. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

ANCHE PIÙ MOBILI PER MUOVERTI CON PIÙ LIBERTÀ



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, appoggia una mano allo schienale. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta, addome leggermente attivo. Mantieni lo sguardo avanti e respira tranquillamente.

2 Avvio del movimento

Solleva lentamente il ginocchio destro, mantenendo l'equilibrio con l'appoggio sulla sedia. Inizia a disegnare un cerchio lento e controllato, portando il ginocchio verso l'esterno, poi indietro, poi verso l'interno e infine in avanti.

3 Movimento circolare

Completa il cerchio lentamente, mantenendo il bacino stabile e il movimento fluido. Il busto rimane dritto e il piede è rilassato. Respira in modo regolare durante tutto il movimento.

4 Completa e ripeti

Torna alla posizione iniziale. Esegui il movimento circolare in un senso (5–8 ripetizioni), poi cambia direzione. Termina e ripeti con l'altra gamba.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Bacino stabile
- Schiena dritta
- Respiro regolare
- Piede rilassato
- Appoggio alla sedia
- Movimento circolare fluido

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Solleva il ginocchio.
3. Disegna un cerchio lento e controllato.
4. Completa il movimento e torna alla posizione iniziale.
5. Ripeti nell'altro senso e con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi il ginocchio.

Espira durante il movimento circolare.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

5 – 8
ripetizioni per senso di rotazione per gamba.
Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Muovere il busto
- ✗ Inarcare la schiena
- ✗ Fare il movimento troppo veloce
- ✗ Sollevare la spalla
- ✗ Non mantenere l'equilibrio
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Eseguire cerchi troppo ampi

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento lento e fluido
- Concentrati sulla mobilità dell'anca
- Mantieni il bacino stabile
- Puoi usare una sedia alta e solida
- Se senti tensione, riduci l'ampiezza del cerchio
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo
- Integra questo esercizio nella tua routine quotidiana

BENEFICI

- Mantiene l'anca mobile e lubrificata
- Migliora la circolazione nella zona pelvica
- Riduce tensioni a schiena e bacino
- Favorisce la postura e l'equilibrio
- Aiuta a prevenire rigidità e dolori
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Facilita i movimenti quotidiani come camminare, salire le scale e piegarsi

Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno.

UN CORPO PIÙ LIBERO OGNI GIORNO

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Ginocchia

Emanuele Santinelli

01 ESTENSIONE DEL GINOCCHIO DA SEDUTI

Rinforza le gambe, protegge le articolazioni e migliora la mobilità.

Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli della coscia, migliora la stabilità del ginocchio e favorisce la mobilità articolare. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



GINOCCHIA PIÙ FORTI PER MUOVERTI CON PIÙ SICUREZZA



Posizione iniziale

Siediti su una sedia stabile, schiena dritta e appoggiata allo schienale. Piedi ben appoggiati a terra, mani sui lati della sedia. Mantieni uno sguardo avanti e respira tranquillamente.



Estendi la gamba

Solleva lentamente il piede da terra ed estendi il ginocchio fino a portare la gamba dritta, parallela al pavimento. Tieni la punta del piede verso l'alto e il muscolo della coscia leggermente contratto.



Mantieni la posizione

Mantieni la gamba estesa per 2–3 secondi, continuando a respirare. Non inarcare la schiena e mantieni il busto stabile.



Torna alla posizione iniziale

Abbassa lentamente la gamba e riporta il piede a terra. Controlla il movimento, senza far cadere il piede e senza slanci.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Coscia attiva
- Piede a martello (punta su)
- Respirazione regolare
- Busto stabile
- Sedia sicura e senza rotelle

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Solleva il piede ed estendi il ginocchio.
3. Mantieni la posizione per 2–3 secondi.
4. Abbassa lentamente la gamba.
5. Ripeti con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi la gamba.

Espira mentre mantieni la posizione e mentre abbassi la gamba.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12

ripetizioni per gamba.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Movimenti troppo veloci
- ✗ Sollevare la coscia da seduti
- ✗ Inarcare la schiena
- ✗ Non mantenere la gamba estesa
- ✗ Punta del piede verso il basso
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Sedia instabile

CONSIGLI UTILI

- Concentrati sulla contrazione del muscolo della coscia
- Mantieni il busto stabile
- Puoi usare un cuscino sotto la schiena se necessario
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo
- Ideale anche durante le pause di lavoro o mentre guardi la TV

BENEFICI

- Rinforza i muscoli della coscia
- Protegge le ginocchia
- Migliora la stabilità e l'equilibrio
- Favorisce la mobilità articolare
- Aiuta a prevenire rigidità e dolori
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a mantenere l'autonomia nei movimenti

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 FLESSIONE DEL GINOCCHIO IN PIEDI

Migliora la mobilità, rinforza i muscoli e protegge le articolazioni.

Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli posteriori della coscia, migliora la mobilità del ginocchio e favorisce la stabilità durante la camminata. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



GINOCCHIA PIÙ FORTI PER MUOVERTI CON PIÙ SICUREZZA



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, mani appoggiate allo schienale. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti. Mantieni il corpo rilassato.

2 Fletti il ginocchio

Porta lentamente il tallone verso il gluteo, mantenendo il ginocchio vicino all'altro, senza aprire l'anca.
Il movimento è controllato e non deve essere forzato.

3 Mantieni la posizione

Rimani nella posizione per 1–2 secondi, contrai delicatamente i muscoli della coscia posteriore e del gluteo, respirando normalmente.

4 Torna alla posizione iniziale

Abbassa lentamente la gamba e riporta il piede a terra. Controlla il movimento, senza slanci. Ripeti con l'altra gamba.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Bacino stabile
- Ginocchio vicino all'altro
- Respirazione regolare
- Appoggio alla sedia
- Movimento senza slanci

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Porta il tallone verso i glutei.
3. Mantieni la posizione per 1–2 secondi.
4. Torna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre pieghi la gamba.

Espira mentre torni alla posizione iniziale.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per gamba.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Spostare il bacino in avanti
- Aprire il ginocchio di lato
- Fare movimenti troppo veloci
- Inarcare la schiena
- Staccare le mani dalla sedia
- Forzare il movimento
- Non controllare il ritorno

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il bacino stabile
- Concentrati sulla contrazione dei muscoli posteriori della coscia
- Esegui il movimento in modo fluido
- Puoi usare una sedia alta e stabile
- Adatto anche durante le pause di lavoro o mentre guardi la TV
- Integra questo esercizio in una routine quotidiana

BENEFICI

- Rinforza i muscoli posteriori della coscia
- Migliora la stabilità del ginocchio
- Favorisce la mobilità articolare
- Aiuta a prevenire rigidità e dolori
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Supporta la camminata e le attività quotidiane
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 MEZZO SQUAT CON SEDIA

Rinforza gambe e glutei, migliora la stabilità e la funzionalità.

Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli di cosce e glutei, migliora la stabilità delle ginocchia e favorisce i movimenti quotidiani come alzarsi da una sedia o salire le scale. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

GAMBE PIÙ FORTI PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, mani appoggiate allo schienale. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta, addome leggermente attivo e sguardo avanti.

2 Scendi lentamente

Fletti le ginocchia e porta i glutei indietro come per sederti, mantenendo la schiena dritta e il peso sui talloni. Scendi fino a metà del movimento (mezzo squat), senza toccare la sedia.

3 Mantieni la posizione

Rimani nella posizione per 1–2 secondi, controllando il movimento. Le ginocchia devono seguire la linea dei piedi e il busto restare stabile.

4 Torna alla posizione iniziale

Spingi con i piedi, attiva i glutei e risali lentamente fino alla posizione eretta. Controlla il movimento e ripeti.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Ginocchia in linea con i piedi
- Peso sui talloni
- Addome attivo
- Appoggio alla sedia
- Respirazione regolare
- Mezzo movimento (non completo)

ESECUZIONE

1. Parti dalla posizione iniziale.
2. Scendi lentamente in mezzo squat.
3. Mantieni la posizione per 1–2 secondi.
4. Risali spingendo con i piedi.
5. Ripeti con movimento controllato.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre scendi.

Espira mentre risali.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Piegare troppo la schiena
- ✗ Portare le ginocchia troppo avanti
- ✗ Sollevare i talloni
- ✗ Scendere troppo in basso
- ✗ Lasciare che le ginocchia vadano verso l'interno
- ✗ Eseguire il movimento troppo veloce
- ✗ Non controllare la postura

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento lento
- Concentrati sulla contrazione di cosce e glutei
- Usa la sedia solo come appoggio
- Mantieni il peso sui talloni
- Immagina di spingere i glutei all'indietro
- Se serve, posiziona un cuscino sulla sedia per riferimento
- Esegui l'esercizio in un ambiente tranquillo

BENEFICI

- Rinforza gambe, glutei e stabilizzatori
- Migliora la stabilità delle ginocchia
- Facilita i movimenti quotidiani
- Aiuta a prevenire cadute e infortuni
- Favorisce una migliore postura
- Contrasta la perdita di forza legata all'età
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

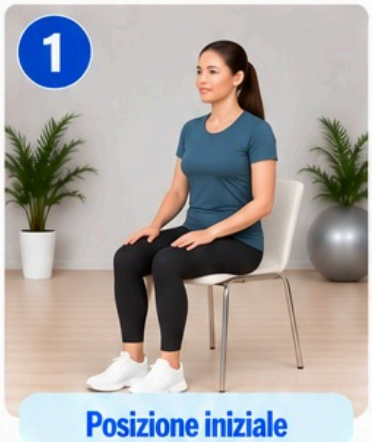
© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 SIT-TO-STAND ASSISTITO

Alzarsi e sedersi con il supporto della sedia.

Questo esercizio aiuta a rinforzare le gambe e i glutei, migliora l'equilibrio e la funzionalità nei movimenti quotidiani, come alzarsi da una sedia o dal divano. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

PIÙ FORZA E AUTONOMIA NEI MOVIMENTI DI TUTTI I GIORNI



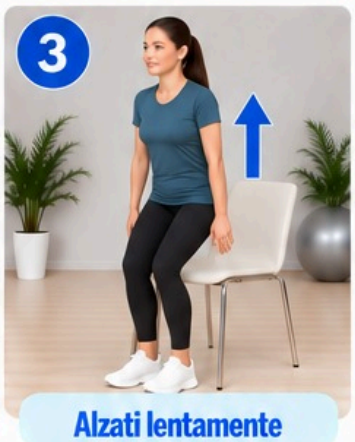
Posizione iniziale

Siediti su una sedia stabile, con la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra, alla larghezza delle anche. Puoi tenere le mani sulle cosce o sui braccioli della sedia. Mantieni lo sguardo avanti.



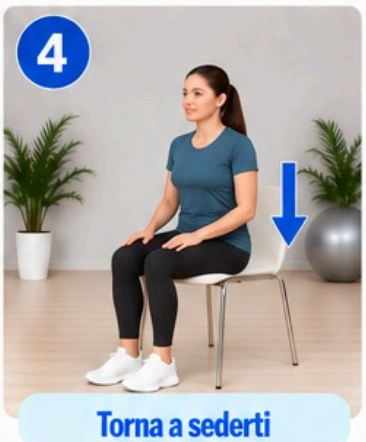
Preparati al movimento

Porta leggermente il busto in avanti, spostando il peso sui piedi. Puoi aiutarti con le mani sui braccioli o sulla seduta. Attiva i muscoli delle gambe e dei glutei.



Alzati lentamente

Spingi con i piedi e con le mani, eseguendo il movimento in modo controllato fino a raggiungere la posizione eretta. Mantieni la schiena dritta e il busto stabile.



Torna a sederti

Piega lentamente le ginocchia e porta il bacino indietro, controllando il movimento e appoggiando le mani sulla sedia se necessario. Torna alla posizione iniziale e ripeti.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Piedi ben appoggiati a terra
- Ginocchia in linea con i piedi
- Attivazione di gambe e glutei
- Respirazione regolare
- Usa le mani se necessario
- Sedia stabile e senza rotelle

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale seduta.
2. Porta il busto in avanti e attiva le gambe.
3. Alzati in modo controllato.
4. Torna a sederti lentamente.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre ti alzi.

Espira mentre ti siedi.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Spingere solo con le braccia
- ✗ Piegare la schiena in avanti
- ✗ Far cadere il peso sulle punte dei piedi
- ✗ Movimenti troppo veloci
- ✗ Ginocchia che vanno verso l'interno
- ✗ Sedia instabile
- ✗ Non controllare la discesa

CONSIGLI UTILI

- Esegui il movimento lentamente
- Concentrati sulla contrazione dei glutei e delle gambe
- Usa la sedia solo come supporto
- Mantieni il busto leggermente in avanti all'inizio
- Puoi rendere l'esercizio più facile usando i braccioli
- Integra questo esercizio nella tua routine quotidiana

BENEFICI

- Rinforza gambe e glutei
- Migliora l'equilibrio e la stabilità
- Favorisce l'autonomia nei movimenti quotidiani
- Aiuta a prevenire cadute e infortuni
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Facilita attività come alzarsi dal divano, dalla sedia o dal letto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Caviglie e piedi

Emanuele Santinelli

01 FLESSIONE ED ESTENSIONE DELLA CAVIGLIA

Migliora la mobilità, attiva la circolazione e rinforza i muscoli della gamba.

Questo esercizio aiuta a mantenere la caviglia mobile, riduce la rigidità articolare, favorisce la circolazione e rinforza i muscoli della gamba. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



CAVIGLIE PIÙ MOBILI PER CAMMINARE CON PIÙ SICUREZZA



1 Posizione iniziale

Siediti su una sedia stabile, con la schiena dritta e i piedi appoggiati a terra.
Le ginocchia sono piegate a circa 90° e i piedi alla larghezza delle anche. Mantieni il corpo rilassato.

2 Fletti la caviglia

Solleva lentamente la punta del piede verso l'alto, contraendo il muscolo della tibia. Mantieni la posizione per 1–2 secondi, senza muovere la gamba.

3 Estendi la caviglia

Abbassa lentamente la punta del piede verso il basso, spingendo sulle dita. Mantieni la posizione per 1–2 secondi, controllando il movimento.

4 Torna alla posizione iniziale

Riporta il piede in posizione neutra e ripeti il movimento in modo lento e controllato.
Esegui le ripetizioni con entrambi i piedi.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Gambe rilassate
- Solo la caviglia si muove
- Respirazione regolare
- Sedia stabile e senza rotelle
- Puoi eseguire l'esercizio anche al lavoro

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale seduta.
2. Solleva la punta del piede verso l'alto.
3. Abbassa la punta del piede verso il basso.
4. Mantieni ogni posizione per 1–2 secondi.
5. Ripeti con l'altro piede.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi la punta.

Espira mentre abbassi la punta.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 – 15
ripetizioni per piede.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Muovere tutta la gamba
- ✗ Fare il movimento troppo veloce
- ✗ Sollevare il tallone da terra nella fase di flessione
- ✗ Non controllare il movimento
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Sedersi su una sedia instabile

CONSIGLI UTILI

- Esegui l'esercizio lentamente
- Concentrati sul movimento della sola caviglia
- Mantieni le ginocchia ferme
- Puoi eseguire l'esercizio anche mentre lavori o guardi la TV
- Utile per riattivare la circolazione
- Ideale come esercizio di riscaldamento o da inserire nella routine quotidiana

BENEFICI

- Migliora la mobilità della caviglia
- Favorisce la circolazione sanguigna
- Rinforza i muscoli della gamba
- Aiuta a prevenire rigidità e gonfiori
- Utile per la postura e l'equilibrio
- Supporta la deambulazione e la sicurezza nei movimenti
- Adatto a tutte le età

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

UN CORPO PIÙ LIBERO OGNI GIORNO

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 CIRCONDUZIONI DELLA CAVIGLIA

Mobilizza l'articolazione, migliora la circolazione e mantiene la caviglia elastica.

Questo esercizio aiuta a mantenere la caviglia mobile, riduce la rigidità articolare, favorisce la circolazione e dell'equilibrio. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



CAVIGLIE PIÙ MOBILI PER UNA CAMMINATA PIÙ STABILE E SICURA



Posizione iniziale

Siediti su una sedia stabile, con la schiena dritta e i piedi appoggiati a terra. Mantieni le gambe rilassate e le mani sulle cosce.



Ruota verso l'esterno

Solleva leggermente il piede da terra e ruota la caviglia lentamente in senso orario (dall'interno verso l'esterno), tracciando un cerchio ampio e controllato. Esegui il movimento per 5–8 ripetizioni.



Ruota verso l'interno

Ripeti il movimento in senso antiorario (dall'esterno verso l'interno), mantenendo il movimento lento e fluido. Esegui 5–8 ripetizioni.



Ripeti con l'altra caviglia

Riporta il piede a terra e ripeti l'esercizio con l'altra caviglia. Mantieni sempre un movimento controllato e senza forzare.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Gamba rilassata
- Cerchi ampi e completi
- Respirazione regolare
- Non forzare il movimento
- Sedia stabile e senza rotelle

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale seduta.
2. Solleva leggermente il piede.
3. Ruota in senso orario 5–8 volte.
4. Ruota in senso antiorario 5–8 volte.
5. Ripeti con l'altra caviglia.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre prepari il movimento.

Espira mentre esegui la rotazione.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

5 – 8

ripetizioni per lato.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Muovere la gamba invece della caviglia
- Fare i movimenti troppo veloci
- Cerchi piccoli e incompleti
- Forzare il movimento
- Trattenere il respiro
- Sedia instabile

CONSIGLI UTILI

- Esegui il movimento lentamente
- Immagina di disegnare un cerchio grande con la punta del piede
- Mantieni la gamba rilassata
- Puoi eseguire l'esercizio anche durante le pause di lavoro o mentre guardi la TV
- Utile come riscaldamento prima di una camminata

BENEFICI

- Mantiene la caviglia mobile
- Migliora la circolazione sanguigna
- Favorisce l'equilibrio e la stabilità
- Aiuta a prevenire rigidità e gonfiori
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Supporta la camminata e le attività quotidiane
- Adatto a tutte le età

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 SOLLEVAMENTO DEI TALLONI

Rinforza i polpacci, migliora la circolazione e la stabilità.

Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli del polpaccio, favorisce il ritorno venoso, migliora la stabilità della caviglia e l'equilibrio. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



GAMBE PIÙ FORTI, CIRCOLAZIONE MIGLIORE, PIÙ STABILITÀ



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, mani appoggiate allo schienale. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti. Mantieni il corpo rilassato.

2 Solleva i talloni

Spingi lentamente sui piedi e solleva i talloni da terra fino a stare sulle punte. Mantieni la posizione per 1–2 secondi, contrai i polpacci.

3 Torna giù

Abbassa lentamente i talloni fino a riportarli a terra, mantenendo il controllo del movimento. Non lasciare che il corpo si "afflosci".

4 Ripeti il movimento

Esegui il movimento in modo lento e controllato. Mantieni la schiena dritta e l'appoggio sulla sedia. Ripeti per il numero indicato.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Piedi alla larghezza delle anche
- Contrai i polpacci
- Respirazione regolare
- Appoggio alla sedia
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi.
2. Solleva i talloni dal pavimento.
3. Mantieni la posizione per 1–2 secondi.
4. Abbassa lentamente i talloni e ripeti.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi i talloni.

Espira mentre abbassi i talloni.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 – 15
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Muovere il corpo troppo velocemente
- ✗ Dondolarsi
- ✗ Non sollevare completamente i talloni
- ✗ Piegare le ginocchia
- ✗ Staccare le mani dalla sedia
- ✗ Trattenere il respiro

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il movimento lento
- Concentrati sulla contrazione dei polpacci
- Puoi eseguire l'esercizio anche durante le pause di lavoro
- Utile per migliorare la circolazione
- Aiuta a ridurre gonfiore e pesantezza delle gambe
- Integralo in una routine quotidiana

BENEFICI

- Rinforza i muscoli del polpaccio
- Migliora la circolazione sanguigna
- Favorisce la stabilità della caviglia
- Aiuta a prevenire gonfiore e pesantezza
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Supporta la postura e l'equilibrio
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi benefici per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 SOLLEVAMENTO DELLE PUNTE

Attiva il muscolo tibiale, migliora la stabilità e l'equilibrio.

Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli della parte anteriore della gamba, migliora la stabilità della caviglia e favorisce la coordinazione. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.



CAVIGLIE PIÙ STABILI PER UNA MAGGIORE SICUREZZA NEI MOVIMENTI QUOTIDIANI



1 Posizione iniziale

In piedi dietro una sedia stabile, mani appoggiate allo schienale. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti. Mantieni il corpo rilassato.

2 Solleva le punte

Solleva lentamente la punta dei piedi verso l'alto, mantenendo i talloni ben appoggiati a terra. Sentirai l'attivazione dei muscoli della parte anteriore della gamba.

3 Mantieni la posizione

Rimani con le punte sollevate per 1–2 secondi, controllando il movimento e mantenendo l'equilibrio. Non inarcare la schiena.

4 Torna alla posizione iniziale

Abbassa lentamente le punte dei piedi e appoggiale a terra in modo controllato. Ripeti il movimento per il numero indicato.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Talloni a terra
- Solleva solo le punte
- Respirazione regolare
- Appoggio alla sedia
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi.
2. Solleva le punte dei piedi verso l'alto.
3. Mantieni la posizione per 1–2 secondi.
4. Abbassa le punte e torna alla posizione iniziale.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi le punte.

Espira mentre le abbassi.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 – 15

ripetizioni per serie. Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Sollevare anche i talloni
- ✗ Muovere il corpo troppo velocemente
- ✗ Piegare le ginocchia
- ✗ Fare movimenti bruschi
- ✗ Perdere l'equilibrio
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Usare una sedia instabile

CONSIGLI UTILI

- Esegui il movimento lentamente
- Concentrati sulla contrazione della parte anteriore della gamba
- Mantieni il corpo stabile
- Puoi eseguire l'esercizio anche durante le pause di lavoro o mentre guardi la TV
- Utile per migliorare l'equilibrio e la sicurezza nel cammino
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Rinforza il muscolo tibiale anteriore
- Migliora la stabilità della caviglia
- Favorisce l'equilibrio e la coordinazione
- Aiuta a prevenire cadute e inciampi
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Supporta la postura e la mobilità
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

05 TRASFERIMENTO DEL PESO AVANTI-INDIETRO

Migliora l'equilibrio, la stabilità e la sicurezza nei movimenti.

Questo esercizio aiuta a riscoprire il controllo del corpo, migliora l'equilibrio e la propriocezione, rafforza caviglie e gambe e aumenta la sicurezza nei movimenti quotidiani. È semplice, sicuro e adatto a tutti, anche a chi trascorre molte ore seduto.

UN PICCOLO MOVIMENTO PER UN GRANDE EQUILIBRIO.



1 Posizione iniziale

In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti. Mantieni il corpo rilassato.

2 Sposta il peso in avanti

Porta lentamente il peso del corpo sulle punte dei piedi (sentirai i talloni sollevarsi leggermente), mantenendo il controllo e l'equilibrio. Rimani 1–2 secondi.

3 Torna al centro

Riporta il peso al centro appoggiando completamente i piedi a terra. Mantieni il movimento fluido e controllato.

4 Sposta il peso indietro

Porta lentamente il peso del corpo sui talloni (sentirai le punte sollevarsi leggermente). Mantieni l'equilibrio e rimani 1–2 secondi.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Piedi alla larghezza delle anche
- Trasferisci il peso senza fretta
- Mantieni l'equilibrio
- Respirazione regolare
- Puoi appoggiarti a una sedia o a un muro se necessario
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi.
2. Sposta il peso sulle punte dei piedi.
3. Torna al centro con i piedi appoggiati.
4. Sposta il peso sui talloni. Ripeti il movimento in modo fluido.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre vai in avanti (sulle punte).

Espira mentre torni indietro (sui talloni).

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 – 15
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Movimenti troppo veloci
- ✗ Perdere l'equilibrio
- ✗ Piegare la schiena
- ✗ Spostare il peso solo su un piede
- ✗ Bloccare la respirazione
- ✗ Aprire troppo o tenere i piedi troppo vicini
- ✗ Fare movimenti bruschi

CONSIGLI UTILI

- Esegui il movimento lentamente
- Concentrati sulle sensazioni del tuo corpo
- Attiva leggermente i muscoli delle gambe e del core
- Se ti senti instabile, appoggiati a una sedia o a un muro
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Migliora l'equilibrio e la coordinazione
- Rinforza caviglie e gambe
- Aumenta la stabilità nei movimenti quotidiani
- Riduce il rischio di cadute
- Aiuta a muoversi con più sicurezza
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Equilibrio

Emanuele Santinelli

METODO
CORPO ATTIVO 40+
MUOVITI MEGLIO. VIVI MEGLIO.

ESERCIZI SEMPLICI
PER UN CORPO PIÙ LIBERO,
OGNI GIORNO.

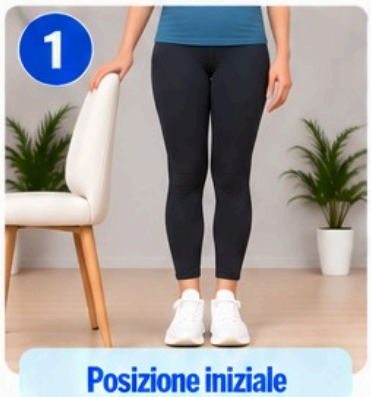
LIVELLO 1
EQUILIBRIO

01 EQUILIBRIO MONOPODALICO ASSISTITO

Rafforza la stabilità, migliora la propriocezione e la sicurezza nei movimenti.

Questo esercizio aiuta a migliorare l'equilibrio, la stabilità della caviglia e la coordinazione. È un passo fondamentale per prevenire cadute e aumentare la sicurezza nelle attività quotidiane. È semplice, efficace e adatto a tutti, anche a chi ha poca esperienza.

**PIÙ EQUILIBRIO
PIÙ SICUREZZA
NELLA VITA
DI TUTTI I GIORNI**



Posizione iniziale

In piedi, vicino a una sedia o a un appoggio stabile. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e sguardo avanti. Mantieni una mano appoggiata leggermente.



Solleva il piede

Solleva lentamente un piede da terra, piegando il ginocchio (circa 90°). Mantieni il busto stabile e il bacino in equilibrio. Appoggiati alla sedia solo quanto necessario, con una presa leggera.



Mantieni la posizione

Rimani in equilibrio per 10 – 20 secondi, respirando in modo regolare. Cerca di mantenere il corpo fermo, senza oscillare. Concentrati su un punto fisso davanti a te.



Torna alla posizione iniziale

Riporta lentamente il piede a terra e ripeti con l'altra gamba. Esegui il movimento in modo controllato.

Ripeti 3 volte per lato.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Sguardo avanti
- Appoggio leggero alla sedia
- Respirazione regolare
- Attiva i muscoli del core
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi.
2. Solleva un piede da terra.
3. Mantieni l'equilibrio per 10 – 20 secondi.
4. Torna alla posizione iniziale.
5. Ripeti con l'altra gamba.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sollevi il piede.

Espira mentre mantieni l'equilibrio.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

3 per lato

Mantieni la posizione per 10 – 20 secondi. Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- ✗ Appoggiarsi troppo alla sedia
- ✗ Inarcare la schiena
- ✗ Guardare verso il basso
- ✗ Oscillare con il busto
- ✗ Muovere bruscamente la gamba
- ✗ Trattenere il respiro
- ✗ Sollevare il ginocchio troppo in alto

CONSIGLI UTILI

- Inizia con un appoggio più stabile e riducilo gradualmente
- Concentrati su un punto fisso
- Mantieni il bacino allineato
- Puoi eseguire l'esercizio anche durante le pause di lavoro o mentre guardi la TV
- Se ti senti instabile, avvicina i piedi e riprova
- Utile anche su superfici morbide (es. tappetino)

BENEFICI

- Migliora l'equilibrio e la stabilità
- Rinforza caviglie, gambe e core
- Aumenta la propriocezione
- Aiuta a prevenire cadute
- Migliora la sicurezza nei movimenti quotidiani
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Adatto a tutte le età

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 EQUILIBRIO CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA

Stabilità, coordinazione e controllo del corpo.

Questo esercizio aiuta a migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la propriocezione, coinvolgendo tutto il corpo. Il movimento delle braccia attiva i muscoli del tronco e favorisce una maggiore stabilità nelle attività quotidiane. È semplice, efficace e adatto a tutti.

UN CORPO PIÙ STABILE PER UNA VITA PIÙ ATTIVA



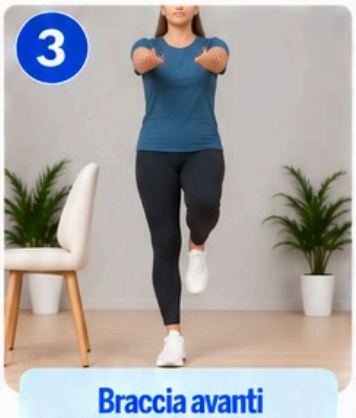
Posizione iniziale

In piedi vicino a una sedia, con una mano appoggiata leggermente allo schienale. Solleva un piede da terra, mantenendo il ginocchio leggermente piegato. Schiena dritta e sguardo avanti.



Braccia ai lati

Mantieni l'equilibrio e apri lentamente le braccia lateralmente, fino all'altezza delle spalle. Respira in modo regolare e rimani stabile per 3 – 5 secondi.



Braccia avanti

Porta le braccia in avanti all'altezza delle spalle, mantenendo l'equilibrio. Mantieni la posizione per 3 – 5 secondi, controllando il movimento e la respirazione.



Braccia in alto

Porta le braccia verso l'alto, oltre la testa (se possibile). Mantieni la posizione per 3 – 5 secondi. Torna lentamente alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Sguardo avanti
- Addome attivo
- Respirazione regolare
- Movimento fluido delle braccia
- Appoggio leggero alla sedia
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale su una gamba.
2. Apri le braccia ai lati.
3. Porta le braccia in avanti.
4. Solleva le braccia in alto e torna alla posizione iniziale.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre apri o sollevi le braccia.

Espira mentre torni alla posizione iniziale.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

5 – 8
ripetizioni per lato.
Mantieni ogni posizione per 3 – 5 secondi.
Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Oscillare con il busto
- Muovere le braccia troppo velocemente
- Appoggiarsi troppo alla sedia
- Guardare in basso
- Trattenere il respiro
- Sollevare il ginocchio troppo in alto
- Perdere la posizione del bacino

CONSIGLI UTILI

- Inizia con un appoggio stabile e riducilo gradualmente
- Concentrati su un punto fisso
- Mantieni il movimento lento
- Attiva i muscoli del core
- Puoi eseguire l'esercizio anche durante le pause di lavoro
- Se ti senti instabile, avvicina i piedi o usa un appoggio più saldo
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana

BENEFICI

- Migliora l'equilibrio e la coordinazione
- Rinforza core, spalle e schiena
- Aumenta la propriocezione
- Aiuta a prevenire cadute
- Migliora il controllo del corpo nei movimenti quotidiani
- Favorisce una postura più stabile
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Adatto a tutte le età

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 SALITA SULLE PUNTE CON CONTROLLO DELL'EQUILIBRIO

Rinforza i muscoli delle gambe, migliora la stabilità e la postura.

Questo esercizio aiuta a rinforzare polpacci, caviglie e muscoli stabilizzatori, migliora l'equilibrio e la propriocezione. È semplice, efficace e adatto a tutti, anche a chi ha poca esperienza con l'attività fisica.

GAMBE PIÙ FORTI
PIÙ STABILITÀ
MENO RISCHIO
DI CADUTE



1 Posizione iniziale

In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche, vicino a una sedia o a un appoggio stabile.
Schiena dritta, sguardo avanti, addome attivo.
Appoggia leggermente le mani alla sedia.

2 Sali sulle punte

Solleva lentamente i talloni da terra, portandoti sulle punte dei piedi. Mantieni il corpo allineato, senza oscillare. Concentrati sull'equilibrio e sulla stabilità della caviglia.

3 Mantieni la posizione

Rimani in equilibrio sulle punte per 2 – 3 secondi, mantenendo il controllo e la respirazione regolare. Cerca di non appoggiarti eccessivamente alla sedia.

4 Scendi lentamente

Riporta i talloni a terra in modo controllato, appoggiando tutta la pianta del piede. Mantieni la postura corretta e prepara a una nuova ripetizione.

Ripeti il movimento.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Sguardo avanti
- Addome attivo
- Appoggio leggero alla sedia
- Respirazione regolare
- Mantieni l'equilibrio
- Senza slanci

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi, mani alla sedia.
2. Solleva i talloni sulle punte.
3. Mantieni la posizione per 2 – 3 secondi.
4. Scendi lentamente e ripeti.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre sali sulle punte.

Espira mentre scendi a terra.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 – 15
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Spostare il busto in avanti
- Oscillare o perdere l'equilibrio
- Piegare le ginocchia
- Sollevare i talloni troppo in alto
- Trattenere il respiro
- Appoggiarsi troppo alla sedia
- Fare movimenti bruschi

CONSIGLI UTILI

- Inizia con un appoggio stabile e riducilo gradualmente
- Concentrati sulla qualità del movimento, non sulla velocità
- Mantieni il corpo allineato
- Attiva i muscoli del core e dei glutei
- Se ti senti instabile, allarga leggermente i piedi
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Rinforza polpacci, caviglie e piedi
- Migliora l'equilibrio e la stabilità
- Migliora la postura
- Favorisce la circolazione
- Aiuta a prevenire cadute e infortuni
- Rende più sicuri nei movimenti quotidiani
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a un corpo più libero e funzionale

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 CAMMINATA TALLONE-PUNTA SENZA APPOGGIO

Allena l'equillibrio, la coordinazione e il controllo del corpo.

Questo esercizio aiuta a migliorare l'equilibrio dinamico, la coordinazione e la stabilità, costringendoti a controllare ogni passo. È una camminata lenta e controllata, adatta a tutti, che non richiede l'uso di una sedia.

PICCOLI PASSI PER UN CORPO PIÙ STABILE E SICURO.



1 Posizione iniziale

In piedi, con i piedi uniti, braccia lungo i fianchi, schiena dritta e sguardo avanti. Rilassa le spalle e mantieni il corpo allineato.

2 Appoggia il tallone

Fai un passo in avanti appoggiando prima il tallone del piede, mantenendo il corpo eretto e lo sguardo avanti. Le braccia possono restare lungo i fianchi o muoversi naturalmente.

3 Porta la punta

Trasferisci lentamente il peso del corpo e porta la punta del piede a terra, mantenendo l'equilibrio e il controllo del movimento.

4 Continua la camminata

Prosegui con l'altro piede, ripetendo il movimento tallone-punta. Cammina lentamente per alcuni passi in linea retta.
Cerca di mantenere la stabilità e la postura corretta.
Al termine torna indietro.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Sguardo avanti
- Corpo allineato
- Appoggio tallone-punta
- Passi piccoli e precisi
- Respirazione regolare
- Senza appoggi
- Puoi estendere le braccia lateralmente per maggiore stabilità

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi.
2. Fai un passo in avanti con il tallone.
3. Porta la punta a terra.
4. Continua con l'altro piede.
5. Cammina per 5 – 10 passi in avanti.
6. Torna indietro e ripeti.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre fai il passo.

Espira mentre porti la punta a terra.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

5 – 10
passi avanti
e torna indietro.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Camminare troppo veloce
- Guardare il pavimento
- Piegare la schiena
- Passi troppo lunghi
- Perdere l'allineamento del corpo
- Tensione nelle spalle
- Trattenere il respiro

CONSIGLI UTILI

- Inizia con pochi passi
- Concentrati sulla qualità del movimento
- Mantieni il corpo eretto
- Se ti senti instabile, allarga leggermente le braccia
- Scegli un percorso libero e sicuro
- Puoi usare una linea sul pavimento come riferimento
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana

BENEFICI

- Migliora l'equilibrio dinamico
- Rinforza gambe, caviglie e core
- Migliora la coordinazione
- Favorisce una postura più stabile
- Aiuta a prevenire cadute
- Rende più sicuri nei movimenti quotidiani
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Adatto a tutte le età

Piccoli passi oggi, più equilibrio domani.

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

METODO CORPO ATTIVO

Forza globale

Emanuele Santinelli

METODO
CORPO ATTIVO 40+
MUOVITI MEGLIO. VIVI MEGLIO.

ESERCIZI SEMPLICI
PER UN CORPO PIÙ LIBERO,
OGNI GIORNO.

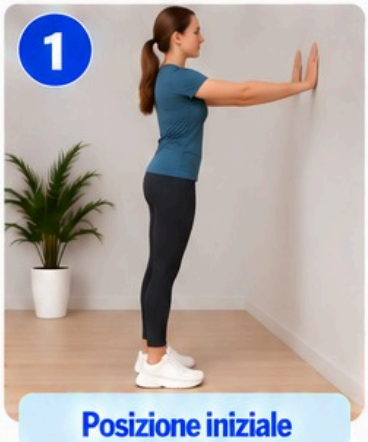
LIVELLO 1
RIPARTI

01 SPINTA DELLE MANI CONTRO IL MURO

Attiva il controllo posturale, la stabilità e la consapevolezza del corpo.

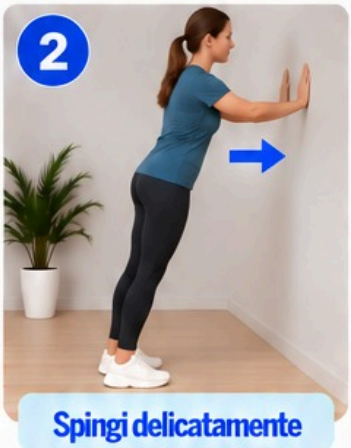
Questo esercizio stimola l'equilibrio e la stabilità coinvolgendo tutto il corpo. La leggera spinta contro il muro attiva i muscoli del core e migliora la percezione della posizione del corpo nello spazio. È semplice, sicuro e adatto a tutti.

UN GESTO SEMPLICE PER UN CORPO PIÙ STABILE E CONSAPEVOLE.



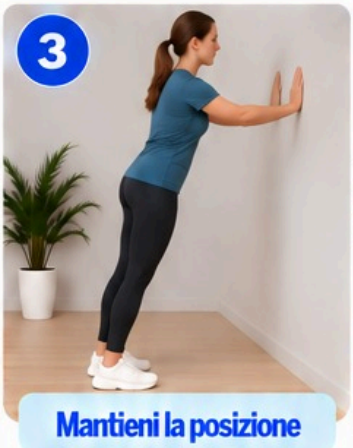
Posizione iniziale

In piedi di fronte a un muro, a circa un braccio di distanza. Piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta, addome attivo. Appoggia le mani al muro all'altezza delle spalle, con le dita rivolte verso l'alto.



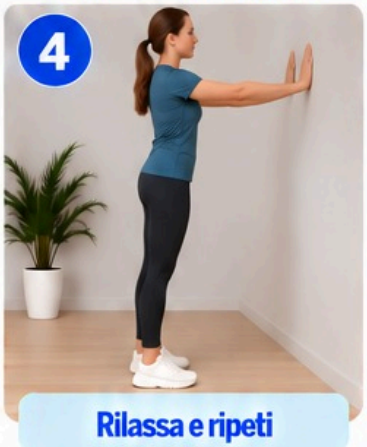
Spingi delicatamente

Spingi le mani contro il muro in modo controllato, attivando i muscoli del busto. Mantieni il corpo allineato dalla testa ai piedi, senza inarcare la schiena.



Mantieni la posizione

Continua a spingere per 3 – 5 secondi, respirando regolarmente. Senti l'attivazione dei muscoli del core e delle spalle.



Rilassa e ripeti

Ritorna alla posizione iniziale in modo lento e controllato. Ripeti l'esercizio per 8 – 12 volte.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Addome attivo
- Piedi ben appoggiati
- Spinta leggera ma decisa
- Respirazione regolare
- Sguardo in avanti
- Corpo allineato

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale di fronte al muro.
2. Spingi delicatamente le mani.
3. Mantieni la posizione per 3 – 5 secondi.
4. Rilassa e ripeti per 8 – 12 volte.

RESPIRAZIONE

Inspira prima di iniziare la spinta.

Espira mentre spingi le mani contro il muro.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12

ripetizioni per serie. Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Spingere troppo forte
- Inarcare la schiena
- Sollevare i talloni
- Portare la testa in avanti
- Bloccare il respiro
- Tenere le spalle alte
- Stare troppo vicino o troppo lontano
- Eseguire il movimento in modo rapido

CONSIGLI UTILI

- Mantieni il corpo allineato
- Concentrati sulla qualità del movimento
- Attiva delicatamente addome e glutei
- Usa una parete stabile e liscia
- Puoi iniziare con una spinta più leggera e aumentare gradualmente
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Migliora l'equilibrio e la stabilità
- Rinforza il core e le spalle
- Aumenta la consapevolezza del corpo
- Favorisce una postura più stabile
- Utile per prevenire cadute
- Semplice e sicuro ed efficace
- Può essere eseguito ovunque
- Adatto a chi sta molte ore seduto

Una schiena più forte ti sostiene in ogni movimento.

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

02 SQUAT

Rinforza gambe e glutei, migliora l'equilibrio e la stabilità del corpo.

Questo esercizio aiuta a rinforzare i muscoli delle gambe e dei glutei, migliorando la stabilità, l'equilibrio e il controllo dei movimenti nella vita quotidiana. È un movimento naturale, sicuro e adatto a tutti, che puoi eseguire anche a casa.

**GAMBE PIÙ FORTI
PIÙ STABILITÀ
PER LE ATTIVITÀ
DI OGNI GIORNO.**



Posizione iniziale

In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche. Schiena dritta, sguardo avanti, braccia lungo i fianchi o leggermente in avanti. Attiva l'addome.



Scendi lentamente

Piega le ginocchia e porta i fianchi indietro, come se dovessi sederti su una sedia. Mantieni la schiena dritta, il peso sui talloni e le ginocchia in linea con i piedi. Le braccia possono essere in avanti per aiutare l'equilibrio.



Mantieni la posizione

Ferma il movimento per 2 – 3 secondi. Mantieni il controllo, respira normalmente e senti l'attivazione di gambe e glutei.



Torna in piedi

Spingi con i talloni, attiva i glutei e torna lentamente alla posizione iniziale. Mantieni il controllo del movimento. Ripeti l'esercizio in modo fluido.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Piedi alla larghezza delle anche
- Ginocchia in linea con i piedi
- Peso sui talloni
- Addome attivo
- Sguardo avanti
- Respirazione regolare
- Movimento fluido

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale in piedi.
2. Scendi piegando le ginocchia.
3. Mantieni la posizione per 2 – 3 secondi.
4. Torna in piedi e ripeti.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre scendi.

Espira mentre torni in piedi.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

8 – 12

ripetizioni per serie. Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Curvare la schiena
- Portare le ginocchia verso l'interno
- Sollevare i talloni
- Scendere troppo velocemente
- Piegare troppo il busto in avanti
- Non attivare i glutei
- Fare movimenti bruschi

CONSIGLI UTILI

- Immagina di sederti su una sedia
- Mantieni il peso sui talloni
- Concentrati sulla qualità del movimento, non sulla profondità
- Puoi iniziare con un appoggio vicino (se necessario)
- Attiva sempre addome e glutei
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Rinforza gambe e glutei
- Migliora l'equilibrio e la stabilità
- Favorisce una postura più stabile
- Aiuta nelle attività quotidiane (salire le scale, alzarsi dalla sedia)
- Previene cadute e infortuni
- Aumenta la consapevolezza del corpo
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Contribuisce a una maggiore autonomia nei movimenti

"Piccoli movimenti, grandi risultati per ogni giorno."

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

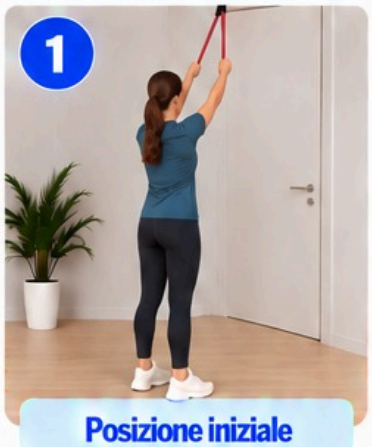
© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

03 PULLEY CON ELASTICO

Rinforza la schiena, migliora la postura e la stabilità del corpo.

Questo esercizio attiva i muscoli della schiena, in particolare il gran dorsale e i muscoli stabilizzatori delle scapole, aiutando a migliorare la postura, la stabilità del tronco e il controllo del movimento. È semplice, sicuro ed efficace, adatto a tutti.

UNA SCHIENA PIÙ FORTE PER UN CORPO PIÙ STABILE E IN EQUILIBRIO.



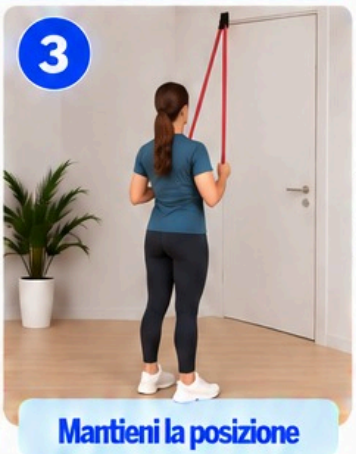
Posizione iniziale

Fissa l'elastico a un punto alto (es. parte superiore di una porta). Afferra l'elastico con entrambe le mani, braccia distese verso l'alto. In piedi, piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e addome attivo.



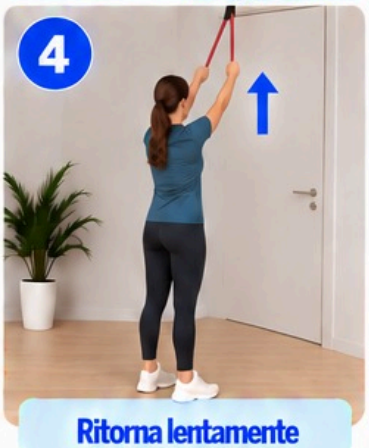
Tira verso il basso

Porta entrambe le mani verso il petto, piegando i gomiti e tirando l'elastico verso il basso.
Senti l'attivazione dei muscoli della schiena e delle scapole. Mantieni il busto stabile, senza inarcare la schiena.



Mantieni la posizione

Quando le mani arrivano all'altezza del petto, fermati per 1 – 2 secondi. Mantieni le scapole addotte e il controllo del movimento. Respira normalmente.



Ritorna lentamente

Ricomincia il movimento estendendo le braccia verso l'alto in modo controllato, accompagnando l'elastico alla posizione iniziale.
Mantieni la schiena dritta e il controllo.
Ripeti l'esercizio per il numero di ripetizioni indicato.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Addome attivo
- Spalle basse e rilassate
- Gomiti vicini al corpo
- Respirazione regolare
- Sguardo avanti
- Senza compensi

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale. con braccia distese.
2. Tira l'elastico verso il basso.
3. Mantieni la posizione per 1 – 2 secondi.
4. Ritorna lentamente alla posizione iniziale.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre estendi le braccia verso l'alto.

Espira mentre tiri l'elastico verso il basso.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 – 15
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Inarcare la schiena
- Sollevare le spalle
- Usare lo slancio
- Tirare solo con le braccia
- Allontanare i gomiti dal corpo
- Non controllare il ritorno
- Trattenere il respiro
- Usare un elastico troppo resistente

CONSIGLI UTILI

- Usa un elastico di resistenza leggera o media
- Concentrati sulla qualità del movimento
- Mantieni il corpo stabile
- Senti il lavoro dei muscoli della schiena
- Puoi eseguire l'esercizio vicino a una parete
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Rinforza la muscolatura della schiena
- Migliora la postura
- Stabilizza il tronco
- Aumenta la consapevolezza del corpo
- Aiuta a prevenire dolori a collo e spalle
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Semplice, sicuro ed efficace
- Può essere eseguito anche a casa

"Una schiena più forte ti sostiene in ogni movimento."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

04 PLANK

Rinforza il core, migliora la postura e la stabilità del corpo.

Il plank è un esercizio semplice ma molto efficace per attivare i muscoli profondi dell'addome, della schiena e delle spalle. Aiuta a mantenere una postura corretta, migliora la stabilità e sostiene la colonna vertebrale nella vita quotidiana.

UN CORE PIÙ FORTE PER UNA POSTURA PIÙ STABILE E UNA VITA PIÙ ATTIVA.



Posizione iniziale

In piedi di fronte a un punto alto (es. parte superiore di una porta). Afferra l'elastico con entrambe le mani, braccia distese verso l'alto. In piedi, piedi alla larghezza delle anche, schiena dritta e addome attivo.



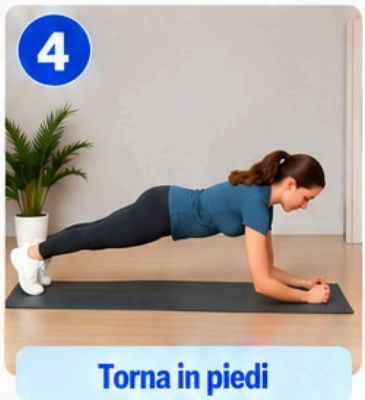
Attiva il core

Contrai l'addome, i glutei e le cosce. Mantieni la schiena dritta e il bacino in linea con il resto del corpo. Evita di alzare o abbassare troppo i fianchi.



Mantieni la posizione

Fermati il movimento per 2 – 3 secondi. Mantieni il controllo, respira normalmente e senti l'attivazione di gambe e glutei.



Torna in piedi

Spingi con i talloni, attiva i glutei e torna lentamente alla posizione iniziale. Mantieni il controllo del movimento. Ripeti l'esercizio in modo fluido.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta
- Addome attivo
- Spalle basse e rilassate
- Gomiti vicini al corpo
- Respirazione regolare
- Sguardo avanti
- Movimento fluido

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale con braccia distese.
2. Tieni l'elastico verso il basso.
3. Mantieni la posizione per 15 – 30 secondi.
4. Torna in piedi e ripeti.

RESPIRAZIONE

Inspira mentre ti prepari.

Espira mentre tiri l'elastico verso il basso.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 - 15
ripetizioni per serie.
Puoi eseguire
2 – 3 serie
al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Inarcare la schiena
- Sollevare le spalle
- Usare lo slancio
- Tirare solo con le braccia
- Allontanare i gomiti dal corpo
- Non controllare il ritorno
- Trattenere il respiro
- Usare un elastico troppo resistente

CONSIGLI UTILI

- Usa un elastico di resistenza leggera o media
- Concentrati sulla qualità del movimento
- Mantieni il corpo stabile e in linea
- Puoi appoggiare le ginocchia se necessario
- Integra l'esercizio nella tua routine quotidiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Rinforza la muscolatura della schiena
- Migliora la postura
- Stabilizza il tronco
- Aumenta la consapevolezza del corpo
- Aiuta a prevenire dolori a collo e spalle
- Utile per chi sta molte ore seduto
- Semplice, sicuro ed efficace
- Può essere eseguito anche a casa

"Un core più forte, una vita più stabile, una vita più libera."

MUOVITI OGGI PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.

05 CRUNCH

Rinforza l'addome, migliora la postura e la stabilità del corpo.

Il crunch è un esercizio semplice ed efficace per attivare i muscoli addominali, in particolare. il retto dell'addome. Aiuta a stabilizzare il tronco, sostenere la schiena e migliorare la postura. anche da chi ha poca esperienza con l'attività fisica.



UN CORE RIVOLTO
PIEGATE E BRACCIA
PER UN RECUPERO
PIU DIFFICILE
E UNA PARTENZA



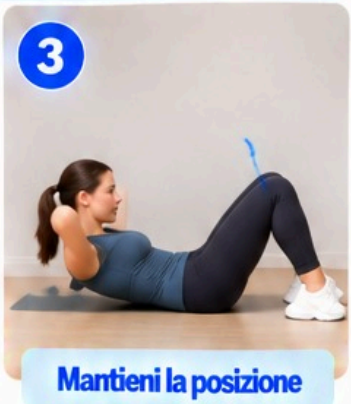
1 Posizione iniziale

Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Metti le mani dietro la testa senza tirare il collo. La zona lombare resta appoggiata a terra.



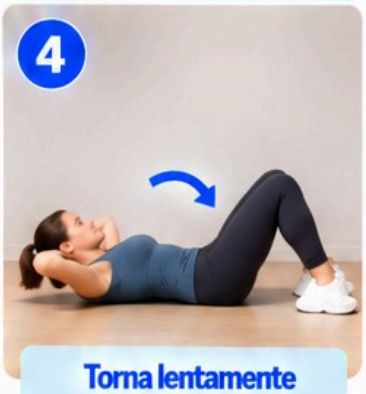
2 Solleva il busto

Contrai l'addome, i glutei e stringi le cosce. Mantieni schiena dritta e il bacino, in linea con tronco, dal petto al ginocchio. Mantieni lo sguardo rivolto verso l'alto e non tirare la testa.



3 Mantieni la posizione

Fermati il movimento per 2 – 3 secondi. Mantieni il controllo, respira normalmente e senti l'attivazione di gambe e glutei.



4 Torna lentamente

Spingi con i talloni, attiva i glutei e torna lentamente alla posizione iniziale, Mantieni il controllo del movimento. Ripeti l'esercizio in modo fluido.

PUNTI CHIAVE

- Movimento lento e controllato
- Schiena dritta.
- Addome attivo
- Spalle basse e rilassate
- Gomiti vicini al corpo
- Respirazione regolare
- Respardo avantt.
- Movimento fluido

ESECUZIONE

1. Posizione iniziale. con braccia distese.
2. Tira l'elastico verso il basso.
3. Mantieni la posizione per 1 – 2 secondi.
4. Torna lentaedi e ripeti i iniziali.

RESPIRAZIONE

Espira mentre scendi.

Espira mentre tiri l'elastico verso il basso.

Il respiro deve essere lento, profondo e regolare.

RIPETIZIONI

10 - 15

ripetizioni per serie. Puoi eseguire 2 – 3 serie al giorno.

Ideale al mattino o dopo molte ore seduto.

ERRORI DA EVITARE

- Inarcare la schiena
- Sollevare le spalle
- Usare e slancio
- Tirare e solo con le braccia
- Allontanare i gomiti dal
- Non controlare.
- Eseguire l'esercizio troppo veloce
- Sentire dolore alla schiena

CONSIGLI UTILI

- Usu an elastico di resistenza leggera
- Concnerai i zona lombare aa.
- Conrriendi len comento
- Unizia con poche ripetizioni
- Mantine pnoche le giorna solo dietro. e une eoggiare le mani.
- Puoi apoggiare le mani sa Ifiesta, isenzà iinella tua routine quotifiana
- Adatto a tutte le età

BENEFICI

- Rinforza la muscola addominali
- Migliora la postura
- Shailiza a pevenire dolor i.oro
- Aiuta a revenire dolori lombari
- Stee per ci i.catonire del recchiene
- Ceoure e cil sta nolteac
- Favorisnre e alo robe pope
- Seogoe, sicura oé ffice seguto
- Può essere eseguito anche a casa.

Un addome più forte,
una colonna più stabile, una vita più libera.

MUOVITI OGGI
PER UN DOMANI MIGLIORE

© 2026 Emanuele Santinelli. Tutti i diritti riservati.


Estimate Gratuit
POSTURA