

Posturepole Alti & Dritti

Scopo: Migliorare la postura e ridurre la tensione nelle zone del collo, mandibole, spalle e lombi.



Chi può farlo: Quasi tutti. Con l'uso regolare questi semplici stiramenti muscolari possono aiutare a riallineare le articolazioni spinali, rivitalizzare i muscoli e alleviare la tensione dovuta ad una "postura a testa in avanti" la più comune e sgradevole disfunzione posturale.

La tavola posturale Posturepole può migliorare il tuo aspetto, darti benessere ed affiancare i consigli e l'assistenza posturale fornita dal tuo professionista sanitario.

Iniziare la posizione di relax:



- Sedersi sul Posturepole con la schiena in linea con la lunghezza dell'attrezzo.
- Sdraiarsi delicatamente sul Posturepole e appoggiare la testa sul supporto.
- Tirare indietro il mento con cautela in modo da estendere la linea del collo.
- Rilassare le spalle e girare le braccia rivolgendo le palme al soffitto.
- Piegare i ginocchi e poggiare i piedi sul pavimento in posizione comodamente equilibrata. Sollevare lentamente il bacino e la spina dorsale dall'attrezzo e poi dolcemente ritornare alla posizione iniziale cominciando dalla parte alta della schiena – come adagiando delicatamente un filo di perle – in modo da stirare ed estendere la spina dorsale.
- Rilassarsi per 5-10 min. – respirare in maniera regolare oppure praticare la meditazione - ripetere 1-2 volte giornalmente.



Per un maggiore stiramento o per adulti corpulenti:



- Iniziare con le braccia in posizione esterna, stirare e rilassare i muscoli e sollevare lentamente le braccia sulla testa in modo da sentire la tensione attraverso la parte anteriore del petto.
- Mantenere la posizione per 20-30 secondi, riportare le braccia in posizione esterna e ripetere lentamente l'esercizio 2-3 volte.

Esercizio di equilibrio & stabilità profonda:



- Iniziare con la posizione di relax. Sollevare delicatamente un piede ponendo la gamba in posizione orizzontale. Mantenere la posizione per 20 secondi cercando di rimanere fermi. Ripetere 3 volte per gamba.
- Per rendere l'esercizio più difficile ripetere la routine sollevando entrambe le gambe, oppure entrambe le gambe e un braccio. Quando la routine risulta più facile si può provare a rimanere in equilibrio nella posizione dell' "insetto morto" tenendo sollevate braccia e gambe.

Utilizzare al massimo il Posturepole:

- Se si ha una sensazione di scomodità al collo mentre si è distesi sull'attrezzo controllare che il mento sia correttamente tirato all' indietro e che la testa sia comodamente sostenuta.
- Se non si riesce a tenere il mento rientrato verso il collo e la testa rimane troppo inclinata all'indietro – comune in coloro che hanno una curva marcata al centro schiena – sistemare sotto la testa una piccola asciugamani piegato.
- Coprire il Posturepole con un asciugamani soffice se si ha la sensazione che l'attrezzo sia troppo duro o risulti scomodo nella zona del coccige o della spina dorsale.
- Per chi è molto alto oppure ha il coccige sensibile, mettere un libro spesso sul pavimento alla base all'attrezzo e adagiarsi il bacino mentre si è sdraiati.
- L'uso del Posturepole può rivelare la presenza di aree spinali che richiedono particolare attenzione per cui, se non si riesce a trovare una posizione comoda sull'attrezzo o si hanno problemi di postura specifici, si consiglia di consultare un sanitario professionista.



Prendersi cura del Posturepole:

- Per dare il miglior risultato il Posturepole è stato progettato per essere utilizzato sul pavimento o su superficie piana e dura – non va utilizzato su letti, divani o sofà.
- Con l'uso il Posturepole può scalfirsi lungo la superficie – ciò è normale e non interferisce con l'efficacia dell'attrezzo.
- Il Posturepole può gradatamente perdere la forma e quindi necessitare di sostituzione – ciò può verificarsi più o meno velocemente in funzione del peso corporeo dell'utente, della frequenza d'uso e dell'attenzione con cui l'attrezzo viene usato.
- Il Posturepole può essere pulito con un panno imbevuto di una soluzione di acqua leggermente saponata.

Consigli generali sul prodotto:

- Sebbene il prodotto sia stato manifatturato con ogni cura e siano stati forniti consigli sul suo utilizzo, il produttore non si assume alcuna responsabilità per le possibili conseguenze occorse a chi utilizza il prodotto oppure ne segue i consigli d'uso.
- In caso di problemi posturali specifici o problemi di salute, si prega di richiedere un parere professionale.

www.posturepole.info

Posture
pole™

