

# INDICAZIONI E CONSIGLI

## 1) SE HO DIFFICOLTA' O DOLORE DURANTE UN ESERCIZIO COSA FACCIO?

Ogni esercizio o meglio ogni postura è rigorosamente sviluppata nel rispetto e nei limiti di ciascuno di voi. Ogni esercizio deve esser quindi eseguito IN ASSENZA DI DOLORE , tuttavia potrebbero emergere tensioni da "allungamento" che sono ben accette, purchè, in una scala da 1(minima tensione) a 10 (massima tensione) abbiano un'intensità massima di 5 su 10.

Nel caso in cui le tensioni siano superiori a 5 su 10 o si presenti dolore in alcuni movimenti il corsista potrà autonomamente ridurre l'ampiezza del movimento illustrato. Si ricorda infatti che "più non è meglio" e che tal volta il "troppo stroppia". Per tale motivo, sfruttando pochi e semplici accorgimenti, riusciremo a guadagnare enormi risultati, "apparentemente" facendo poco, ma con estremo rigore e dedizione.

*Si ricorda che il nostro corpo è un "unicum", in cui il tutto è ben più della somma delle singole parti, ecco perché, per migliorare la nostra rigidità, i nostri dolori ed i nostri limiti muscolo-articolari non abbiamo bisogno di agire sulla zona del dolore (L'EFFETTO) ma di comprenderne le CAUSE passate che li hanno generati (traumi fisici, problematiche gastro-intestinali, fattori stressogeni in generale, problematiche occlusali etc*

## 2) HO BISOGNO DI QUALCHE ATTREZZO DURANTE LA LEZIONE?

Durante ogni serata verranno date indicazioni specifiche sull'utilizzo oltre che di Pancafit anche di specifici accessori.

Solo per coloro che ne sono già in possesso potrà essere utile avere a disposizione

Pancafit oppure tappetino

Spessori

Cintura blocca gambe o cinta di un accapatoio

Emisfere (palline a metà)

Star Balls (palline unite e palline singole)

Separadita

Per coloro che non hanno a disposizione tali accessori il prof.Raggi darà comunque utili indicazioni pratiche.

## 3) DOVE POSIZIONO LA FOTOCAMERA/PC RISPETTO A PANCAFIT?

Posizionare la fotocamera frontalmente e più in alto di almeno 150 cm rispetto alla pancafit, qualora sono richieste inquadrature particolari, sarà premura del docente comunicarlo all'inizio della specifica lezione.

## 4) A CHE DISTANZA POSIZIONO LA FOTOCAMERA/PC ?

Posizionare la fotocamera ad una distanza tale da poter inquadrare per intero ben oltre la pancafit (da sdraiato in pancafit, se distendo in alto sopra la testa le braccia queste devono potersi vedere nel monitor, così come i due piedi).

## 5) A CHE ANGOLO APRO PANCAFIT?

Salvo indicazioni del docente, dovute a specifiche posture da utilizzare nel corso della lezione, sarà utilizzato l'angolo che vede al lato testa 1 buco libero ed a lato gambe 3 buchi liberi. Per convenzione chiameremo tale angolo "1:3".

## 6) CI SONO CONSIGLI SPECIFICI PER L'ABBIGLIAMENTO E LA STANZA?

Sì, è necessario e non soltanto consigliato avere a disposizione una stanza ben riscaldata al fine di

poter lavorare, se necessario anche scalzi (si può usare una stufetta durante i mesi invernali).  
Per l'abbigliamento, è consigliato un abbigliamento comodo (es. tuta maniche lunghe/corte)

#### **7) MICROFONI SILENZIATI**

Durante la lezione, per facilitare l'ascolto e quindi la comprensione da parte di tutti i partecipanti, evitando così sovrapposizioni nella comunicazione e/o rumori di sottofondo i microfoni sono da tenere silenziati.

Qualora sia necessario sospendere l'attività per motivi personali (es. arrivo di parenti, campanello che suona etc..) potete tranquillamente fermarvi e riprendere successivamente, magari nel cambio tra una postura e l'altra.

**Avvisiamo infine che invieremo per tempo con altra mail il link Zoom di accesso.**

Rimaniamo a disposizione.

Cordialmente

*Prof.Daniele Raggi e Staff di Segreteria*