

## Ginnastica in ufficio

Il vostro corpo è sempre più bloccato? Il tempo è poco per fare sport? Il lavoro in ufficio seduti davanti al computer risulta sempre più faticoso?

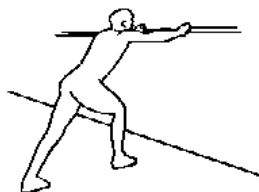
Niente paura per voi ci sono dei semplici esercizi per prevenire e migliorare i dolori che di solito colpiscono la schiena e il collo e ripristinare una sensazione generale di benessere.

Per tenersi in forma sono necessari 30 o 20 minuti giornalmente. Venti minuti possono sembrare pochi ma se dedicati tutti i giorni lavorativi a mantenere il tono e l'elasticità muscolare può avere un benefico effetto sul nostro corpo.

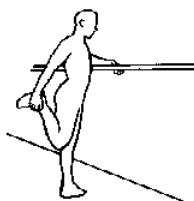
E' vero che ci troviamo nell'ambiente di lavoro, ma basta mettersi in libertà, senza giacca, allentare il nodo della cravatta, per creare già una sensazione di libertà nei movimenti.

Inizieremo con 10 minuti dedicati allo stretching:

**Esercizio n.1-** Con le mani appoggiate ad una parete, busto inclinato in avanti, gamba destra piegata, piede sinistro appoggiato indietro lontano dal corpo con il ginocchio leggermente flesso. Da questa posizione di partenza il ginocchio deve essere lentamente esteso fino a raggiungere una sensazione di tensione piacevole alla muscolatura del polpaccio e della coscia, 25-30 sec e invertire l'esercizio. (Flessori della gamba).



**Esercizio n.2-** In piedi con una mano appoggiata alla parete flettere una gamba dietro e afferrare il piede, il ginocchio deve rimanere verso il basso e vicino alla gamba in appoggio; mantenere la posizione per circa 30-40 sec... Ripetere lo stesso esercizio con l'altra gamba. (Quadricipite).



**Esercizio n.3-** In piedi, busto flesso in avanti e le braccia rilassate pendenti. Le gambe sono leggermente flesse al ginocchio e unite; concentrandosi sulla muscolatura della schiena e delle gambe, respirare lentamente e distendere le gambe. Durata circa 30-40 sec.



**Esercizio n.4-** A sedere su una sedia o in piedi, busto dritto, avvolgete la testa con un braccio in modo che la mano risulti appoggiata sull'orecchio controlaterale. Senza sforzo lasciate che il peso del braccio pieghi da un lato la testa sulla spalla. Si sentirà una sensazione di leggera tensione in tutta la muscolatura del collo fino alla spalla del lato opposto alla flessione del capo. Durata per lato 30sec..



**Esercizio n.5-** Seduti gambe divaricate lasciare scendere il busto in avanti lentamente fino alla massima flessione, braccia rilasciate seguono il movimento, il capo è rilasciato in avanti. Risalire lentamente con il busto fino a tornare in posizione di busto eretto portare le braccia in alto intrecciando le mani ed estenderle. Ripetere l'esercizio 3-5 volte.

**- Di seguito sono riportati alcuni esercizi da svolgere seduti sulla postazione di lavoro.**



Seduti, busto eretto, flettete la gamba sinistra e portatela al petto, aiutandovi con le mani, espirate. Ripete l'esercizio con l'altra gamba. Fatelo due volte per ogni gamba, espirando ogni volta.



Sempre seduti, busto eretto, mani dietro la nuca, aprite i gomiti cercando di avvicinare le scapole il più possibile. Rimanete in posizione alcuni secondi e ripetete l'esercizio 4 volte.



Sempre seduti, busto eretto, mani dietro la nuca, aprite i gomiti cercando di avvicinare le scapole il più possibile. Rimanete in posizione alcuni secondi e ripetete l'esercizio 4 volte.



Seduti, busto dritto e ben poggiate sullo schienale della sedia, piedi a terra. Reggetevi con le mani ai bordi laterali del sedile, inspirate e poi, espirando, sollevate le gambe e avvicinatele al torace il più possibile. Sollevate dieci volte inspirando e espirando. Ripetete l'esercizio due volte.



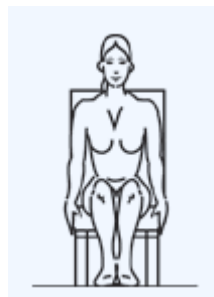
Sempre seduti con busto e schiena ben poggiate allo schienale e piedi a terra. Poggiate le mani sulle cosce, inspirate e poi contraete gli addominali verso l'interno espirando. Poi inspirando, rilasciate gli addominali e tornate alla posizione iniziale. Ripetete per 15 volte, fate almeno due serie di questo esercizio.



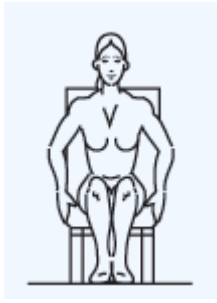
Seduti, busto eretto, flettete la gamba sinistra e portatela al petto, aiutandovi con le mani, espirate. Ripete l'esercizio con l'altra gamba. Fatelo due volte per ogni gamba, espirando ogni volta.



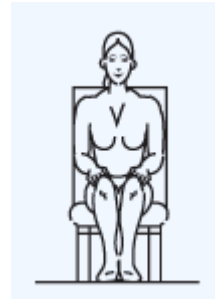
Sempre seduti, busto eretto e ben poggiate allo schienale, mani ai fianchi e piedi a terra. Inspirare e poi, espirando, torcete il busto verso destra, tornate in posizione, inspirate ed espirate torcendo il busto verso sinistra, poi tornate nuovamente al centro. Ripetete l'esercizio 10 volte per lato.



Seduti, busto dritto e ben poggiate allo schienale, piedi ben piantati in terra, braccia rilassate lungo i fianchi. Inspirare e flettete il busto verso destra mentre espirate, tornate al centro, inspirate ed espirate flettendo il busto verso destra. Ripetete l'esercizio 10 volte per parte.



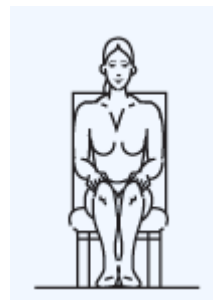
Seduti, questa volta il busto non deve poggiare sullo schienale, i piedi sono piantati a terra, con le mani impugnate i bordi laterali della sedia e sollevate facendo leva sulle braccia e contraendo gli addominali, glutei, ginocchia e piedi. Inspirando rilasciate lentamente e ripetete per 8 volte facendo almeno 2 ripetizioni. E' necessario per questo esercizio che la sedia sia resistente e che, se a rotelle, la appoggiate contro un mobile o una parete.



Seduti, schiena dritta e ben poggiate allo schienale, anche per quest'esercizio tenete braccia e spalle rilassate e le mani sulle ginocchia. Inspirare ed espirate inclinando lentamente la testa prima a destra e poi a sinistra, ripetete 10 volte.



Seduti, schiena dritta e ben poggiate allo schienale, tenete braccia e spalle rilassate, mani poggiate sulle ginocchia. Inspirare e poi, espirando molto lentamente piegate la testa in avanti, fate molta attenzione a non piegare anche la schiena. Tornate sempre con molta lentezza alla posizione iniziale, state attenti a non buttare la testa troppo indietro, ispirate nuovamente e ripetete l'esercizio per 8 volte.



Anche in questo esercizio, la posizione rimane invariata: ispirate e ed espirate ruotando lentamente la testa prima a destra e poi a sinistra. Ripetete quest'esercizio

Per maggiori informazioni: [info@terapiasportiva.it](mailto:info@terapiasportiva.it)  
Tel: 392/8987346 - Dott. Omar Oliva