

Se hai passato buona parte della giornata sul divano, riattiva i muscoli con il programma total body suggerito dal dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Pisa e Lucca.



PRESS UP ALLA PARETE

In piedi di fronte a un muro, appoggia le mani alla parete tenendo le braccia distese, in linea con le spalle. Inspirando, piega i gomiti e avvicina la fronte, mantenendo la schiena dritta e le gambe tese, senza irrigidirle. Resta in questa posizione per 4-5 secondi. Poi, espirando, ridistendi le braccia e prova di nuovo. Fai 3 serie da 5 ripetizioni.



PONTE

Sdraiati a pancia in su, con le ginocchia flesse e i piedi ben appoggiati a terra. Le braccia sono distese lungo i fianchi, con i palmi rivolti verso il basso. Ora, inspirando e contraendo glutei e addominali, solleva in maniera graduale il bacino, facendo attenzione a evitare di inarcare la schiena. Mantieni la posizione per 4-5 secondi. Quindi, espirando, ritorna a terra e ripeti. Completa 3 serie da 5 ripetizioni.



SQUAT

In piedi, gambe alla stessa larghezza delle spalle, scendi con il bacino proprio come se dovessi accomodarti su una sedia. Durante questa fase espira in modo lento e controllato, facendo attenzione a scaricare il peso sui talloni. Quando le cosce sono parallele al pavimento osserva uno stop di 4-5 secondi. Poi, inspirando, ritorna nella posizione di partenza e ripeti. Esegui 3 serie da 5 ripetizioni.



COBRA

Distesa a pancia in giù, mani e gomiti appoggiati a terra, gambe parallele, alza la testa e le spalle. Inspira, quindi espirando solleva la parte superiore del torace: immagina di allontanare la sommità del capo dal bacino e distendi le braccia. Il collo è ben allungato mentre le spalle sono basse e aperte. Mantieni per 10 secondi o 3 respiri, poi ritorna e ripeti. Se avverti una sensazione di fastidio a carico della zona lombare puoi piegare i gomiti oppure contrarre i glutei.

