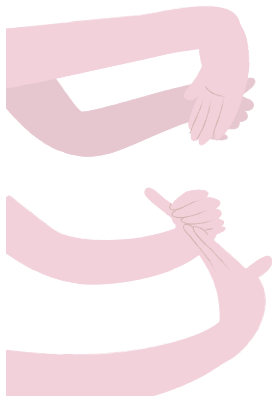


La gym per chi lavora in smart working

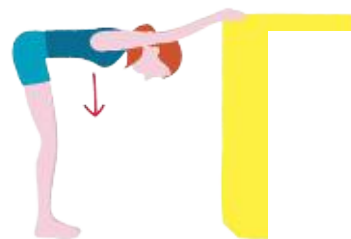
Prova questi 5 esercizi suggeriti dal dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Pisa e Lucca:

«Utili per mantenere la mobilità e l'elasticità di muscoli e tendini, interessano le parti del corpo più coinvolte dal lavoro alla scrivania. Da eseguire quotidianamente, anche per 3-5 volte al giorno».



① Flessioni ed estensioni del polso

Distendi il braccio destro davanti a te, con il palmo rivolto in basso. Ora, aiutandoti con la mano sinistra, punta le dita verso il pavimento fino ad avvertire una sensazione di allungamento e rimani in questa posizione per 30". Quindi, sempre con l'aiuto della mano mancina, porta le dita verso l'alto finché non senti una leggera tensione e mantieni per mezzo minuto. Ripeti l'esercizio con l'altra mano e poi riprova tenendo i palmi verso l'alto.



③ Allungamenti di scapole e spalle

In piedi, posizionati di fronte a un tavolo, appoggia le mani sulle superficie del piano e fletti la colonna in avanti, in modo che il corpo formi un angolo di 90°. Ora, piega ulteriormente il busto verso il basso fino a sentire una sensazione di allungamento nella zona delle scapole, facendo attenzione a evitare di muovere le braccia, che sono distese. Mantieni per 30", ritorna nella posizione di partenza e ripeti per altre 2 volte.

② Spinte del collo con l'asciugamano

Distesa a pancia in su, arrotola un asciugamano e sistemalo sotto la nuca. Quindi, spingi la testa sul telo e, allo stesso tempo, porta il mento verso il collo: mantieni per 10", poi ritorna nella posizione di partenza e riprova. Esegui 10 ripetizioni.



④ Bird dog facilitato

In quadrupedia, mani sotto le spalle e colonna ben allineata, contrai l'addome. Quindi, solleva lentamente la gamba destra e poi distendi il ginocchio, senza superare il gluteo. Mantieni per 30", ritorna nella posizione di partenza e ripeti con la sinistra. Esegui 3 volte per lato.

⑤ Flessioni delle dita

Distendi un braccio verso l'alto: il polso è in linea con l'avambraccio e il palmo della mano aperto. Ora chiudi le dita, dall'indice al mignolo, "a uncino" e mantieni per 10". Quindi, serrale proprio come se volessi formare un pugno e rimani in questa posizione per ulteriori 10". Infine, cerca di avvicinarle il più possibile al polso, mantenendo sempre per 10" secondi. Esegui l'esercizio per 10 volte, poi ripeti con la mano opposta.

