

UNDER 16

IL NOSTRO EXPERTO

La gym contro le cattive posture dei ragazzi

di Gerardo Antonelli

Ecco quattro esercizi che aiutano a prevenire i danni causati dalla sedentarietà e dall'abuso del cellulare

«Le ore seduti, ma soprattutto l'uso eccessivo di smartphone e tablet, portano i ragazzi ad assumere posture scorrette, pericolose per la colonna vertebrale e l'equilibrio muscolare», spiega il dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Pisa e Lucca. Per prevenire i rischi possono essere utili gli esercizi qui a fianco. «Vanno eseguiti a giorni alterni, utilizzando la respirazione diaframmatica (l'aria inspirata deve gonfiare l'addome)», raccomanda l'esperto.



①

PRIMA SQUADRA

A pancia in su, spalle e schiena ben aderenti al pavimento, si appoggiano i glutei e le gambe, distese, a una parete. Le braccia sono aperte, con i palmi delle mani verso l'alto. La posizione va mantenuta per almeno 90".



②

SECONDA SQUADRA

Seduti a terra, schiena ben aderente a una parete, gambe unite e distese, braccia rilassate lungo i fianchi con i palmi rivolti in fuori. A questo punto occorre distendere la colonna verso l'alto e, una volta raggiunto il massimo sforzo, mantenere la postura per un almeno minuto e mezzo.



③

RANA AL SUOLO

Si comincia supini, con le gambe piegate, i palmi dei piedi uniti e le braccia aperte. Quindi, si "lasciano cadere" le ginocchia verso il basso, senza forzare il movimento ed evitando di inarcare la zona lombare. Occorre rimanere in questa posizione per almeno 90 secondi.



④

PIRAMIDE

In piedi, occorre flettere lentamente il busto in avanti, piegando le ginocchia, fino ad appoggiare i palmi delle mani al pavimento. Quindi, bisogna distendere le gambe e spingere i glutei verso l'alto fin dove è possibile, senza provare dolore. La posizione va tenuta, come minimo, per un minuto e mezzo.