

I migliori 4 esercizi di rilassamento contro stress e mal di testa



1. Respirazione

Cercare di respirare in modo consapevole. Mettersi seduti in posizione eretta e rilassare spalle e braccia, con le mani sull'addome. Inspirare profondamente attraverso il naso e sentire come la pancia si tende in avanti. Trattenere il respiro per 2-3 secondi, poi espirare dalla bocca (senza soffiare). Ripetere l'esercizio per tre volte, poi riprendere a respirare normalmente.



2. «Ferie brevi»

Chiudere gli occhi, rilassarsi e sfruttare la propria immaginazione e la propria fantasia per richiamare alla memoria istanti piacevoli e intensi, le giornate di vacanza, un bel paesaggio o una persona particolarmente cara.



3. Un toccasana per gli occhi

L'esercizio è particolarmente adatto quando si ha la vista stanca o gli occhi bruciano. Sfregarsi brevemente le mani per farle riscaldare, incurvarle leggermente a conchiglia e metterle sugli occhi chiusi. Respirare profondamente concentrando l'attenzione sugli occhi, dopo un po' togliere le mani e riaprire lentamente gli occhi.



4. Allungare e rilassare la nuca

Posizione iniziale: in piedi in posizione eretta, con la testa dritta, le braccia distese, leggermente arretrate rispetto all'asse del corpo, ruotate all'esterno. Posizione in allungamento: piegare la testa per 20-30 secondi prima a destra e poi a sinistra, fino a sentire una lieve tensione dei muscoli del collo.

Star seduti in modo corretto

Una corretta postura – davanti al computer, in macchina, in treno o seduti sul divano – sicuramente fa bene alla salute.

Stare meno seduti e muoversi di più

Da seduti la zona lombare subisce una tensione maggiore che stando in piedi. Perciò è importante

- mantenere una postura dinamica, ossia variare continuamente la posizione e
- fare pause, telefonare o lavorare in piedi, muoversi, etc.

I migliori 3 esercizi per chi fa un lavoro sedentario



1. Alzarsi

Alzarsi e allungarsi ad intervalli regolari, almeno ogni mezz'ora.



2. Rilassarsi

Seduti, piegarsi in avanti, lasciare la testa e le braccia penzolari. Variante: afferrare con le mani i talloni e incurvare la schiena (come un gatto).



3. Svitarsi

Tenendo le gambe incrociate, girare il busto a destra e sinistra invertendo la direzione (girandosi a destra tenere la gamba destra su quella sinistra e viceversa). Mantenere la posizione per circa 20 secondi facendo attenzione a tenere la testa dritta e alzata.

Indipendentemente dall'età si possono ripetere più volte nel corso della giornata e non richiedono un vero e proprio programma di allenamento.

Pugile ombra



Stare seduti comodamente, col busto eretto e le ginocchia ad angolo retto. Muovere le braccia come per fare a pugni con un avversario immaginario senza **mai** stendere completamente il braccio. Dopo un po' piegare il busto in avanti e indietro per accompagnare il movimento.

Ripetizioni: 1 o 2 per almeno 1 minuto.
Variante: in piedi con le gambe leggermente piegate.

Rilassare la nuca



Seduti con la testa diritta, tenere le braccia distese ruotate verso l'esterno leggermente davanti all'asse del corpo.

Per allungarsi girare la testa 20-30 secondi a sinistra e a destra fino a percepire una leggera tensione nella muscolatura del collo.

Ripetizioni: 2-5.

Pressare le mani



Seduti pressare le mani l'una contro l'altra davanti al petto fino a percepire un leggero tremolio. Respirare regolarmente, tenere le spalle rilassate senza alzarle! Mantenere la tensione per almeno 30 secondi.

Ripetizioni: 2-3.

Arrotondare la schiena



Seduti con la schiena eretta con i piedi dritti e le gambe piegate ad angolo retto. Arrotondare una vertebra dopo l'altra lasciando pendere le braccia fino ad incrociarle sotto alle gambe.

La testa penzola rilassata. Mantenere la posizione espirando lentamente prima di raddrizzare la schiena vertebra dopo vertebra. Alzare la testa solo dopo aver riassunto la posizione iniziale (sguardo in avanti).

Respirare quando ci si risollewa.

Ripetizioni: 5-7.

La tavola



Seduti dritti tenendo le gambe distese. Stringere fino ad avvertire la tensione nei glutei e sporgersi lentamente in avanti senza alzarsi. Tenere il corpo in tensione come una tavola di legno. La parte superiore della schiena rimane appoggiata alla sedia.

Ripetizioni: 5-10.

La cremagliera



Seduti dritti sul bordo della sedia con le mani incrociate sulle spalle. I piedi poggiano completamente a terra e sono dritti. Raddrizzare la schiena accentuando al massimo la lordosi lombare e far oscillare il bacino in avanti e indietro.

Ripetizioni: 10-15.

Il rotore



Seduti dritti sul bordo della sedia, tenere le braccia incrociate sulle spalle e le gambe ben poggiate per terra. Girare il busto lentamente a destra e sinistra senza spostare glutei e gambe. La testa segue il movimento.

Ripetizioni: 10-15.

Il pedalò



Seduti con le gambe leggermente flesse appoggiare i piedi a terra sui talloni. Portarli uno dopo l'altro in avanti e indietro.

Variante: tenere i piedi in aria.

Ripetizioni: 10-15.

Stirarsi



Seduti dritti e comodi sulla sedia con le ginocchia ad angolo retto. Mantenendo la schiena eretta alzare e allungare il braccio sinistro e inclinarlo leggermente a destra. Ripetere lo stesso movimento con il braccio destro. Allungare busto, schiena e addome mantenendo per alcuni secondi la posizione.

Ripetizioni: 10-15.

Allungare la spalla



Seduti dritti e comodi sul bordo della sedia tenendo le ginocchia ad angolo retto. Con la schiena eretta congiungere le mani passando le braccia distese dietro la schiena. Alzare e abbassare le braccia e mantenere la posizione per 10-15 secondi.

Ripetizioni: 3-5.

Rafforzamento muscolare da fare ogni giorno

Le seguenti osservazioni valgono per tutti gli esercizi:

1. Riscaldamento dei muscoli

Prima di eseguire gli esercizi per la forza occorre aumentare la temperatura del corpo per prepararlo a svolgere la successiva attività di movimento. Lo si può fare con un riscaldamento della durata di almeno 5 minuti (corsa leggera, saltelli, etc.).

2. Respirare correttamente

Durante gli esercizi si deve respirare regolarmente evitando di trattenere il respiro.

3. Movimenti lenti

Gli esercizi devono essere eseguiti lentamente e in modo controllato.

4. Ripetizioni

Nel caso ideale si ripete l'esercizio almeno 20 volte facendo da 1 a 2 minuti di pausa fra le sequenze.

5. Allungamento

Dopo gli esercizi va fatto un allungamento muscolare.

Posizione iniziale

Stabilità del tronco



Gomiti ad angolo retto poggiati sotto le spalle. Mantenere la tensione nella muscolatura addominale con il corpo allineato, testa sul prolungamento della colonna vertebrale.

Posizione finale



Alzare la gamba tesa al massimo all'altezza di un piede alternando i lati. Corpo in posizione stabile.



Distesi su un fianco con piedi, cosce e spalle allineati. Sollevarsi appoggiando il peso sull'avambraccio e la parte esterna del piede. Mantenere la tensione negli addominali. Per evitare spostamenti di posizione l'esercizio può essere fatto appoggiati al muro.



Alzare e abbassare il bacino sfiorando il suolo. Evitare di spostare il bacino indietro.



In posizione supina con una gamba flessa e l'altra disposta verso l'alto.



Alzare e abbassare il bacino sfiorando il suolo. Gamba e tronco formano una linea.

Rafforzamento della schiena



Distesi a pancia in giù, gambe stese. La testa rimane leggermente alzata sul prolungamento della colonna vertebrale. Le braccia sono posate a terra all'altezza della testa.



Mantenere la posizione delle braccia e alzare il dorso stringendo le scapole per stabilizzare la colonna vertebrale. Basta alzare la testa 5-15 cm.



Distesi a pancia in giù, gambe e braccia stese.



Solleverebbe di circa 10-15 cm il braccio sinistro e la gamba destra alternando i lati. Durante l'esecuzione tenere la testa leggermente sollevata come prolungamento della colonna vertebrale.

Rafforzamento muscolare da fare ogni giorno

Posizione iniziale

Posizione finale

Rafforzamento della schiena



In posizione supina, arti inferiori con cosce flesse sul bacino a 90°. Braccia a terra con i palmi delle mani rivolti ai piedi.



Piegare in avanti il tronco fino a sollevare le scapole da terra e poi ritornare lentamente in posizione sdraiata. Le mani spingono verso i piedi. Tenere la testa alzata.

Muscolo retto addominale



In posizione supina, arti inferiori con cosce flesse sul bacino a 90°. Poggiare le braccia tese sulla coscia sinistra (e poi destra).



Piegare in avanti il tronco fino a sollevare le scapole da terra e poi ritornare lentamente in posizione sdraiata. I palmi delle mani spingono verso i piedi ai lati della coscia sinistra (e poi destra). Tenere la testa alzata.

Muscolo obliquo addominale



In quadrupedia, braccia tese e schiena diritta. Posizionare le mani a terra al di sotto delle spalle.



Flettere e stendere le braccia mantenendo la schiena ben diritta.

Adduttori



Distesi su un fianco con la testa appoggiata sul gomito. Piegare la gamba di sotto lasciandola a terra e sollevare l'altra tenendola tesa. La mano libera è poggiata a terra davanti al petto.



Alzare e abbassare la gamba senza toccare il suolo o l'altra gamba.



Distesi su un fianco con la testa appoggiata sull'incavo del braccio. La gamba sopra flessa poggiata a terra, la gamba sotto tesa. La mano libera poggia a terra davanti al petto.



Alzare e abbassare la gamba sotto senza toccare il suolo.

L'allungamento (stretching) da fare dopo l'allenamento

Le seguenti osservazioni valgono per tutti gli esercizi.

1. Come farlo

Assumere la posizione illustrata modificandola lentamente nella direzione indicata dalle frecce fino a percepire l'allungamento del muscolo attivato. Non si deve comunque sentire dolore. Evitare movimenti a scatti. Allungare sempre i due lati.



Muscoli del polpaccio

Tenere i talloni a terra, la gamba dietro tesa, spingere il bacino in avanti.



Tendine

Tenere i talloni a terra, spingere in basso e in avanti il ginocchio dietro.



Muscoli dell'anca

Spingere il bacino in avanti tenendo la gamba incrociata ad angolo retto.



Muscoli anteriori della coscia

Spingere il bacino in avanti tirando dolcemente indietro (in su) la coscia. Il piede spinge verso la mano. Tenere il ginocchio orizzontalmente.



2. Quanto farlo

Mantenere la posizione dai 30 ai 60 secondi.

3. Rilassarsi

Respirare in modo regolare e calmo focalizzando l'attenzione sul muscolo da allungare.



Muscoli posteriori della coscia

Rilassare la gamba che si vuole allungare (eventualmente usando un asciugamano) tirandola verso il busto. La gamba sotto rimane stesa a terra. Non ruotare il bacino.



Muscoli mediali della coscia

Spingere le ginocchia a terra tenendo i piedi uniti. Eventualmente accentuare il movimento premendo le ginocchia fra loro con le mani.



Muscoli inferiori della schiena

Dondolarsi sul bacino tirando le gambe verso il busto.



Muscoli dell'anca e del petto

Supini, spalle a terra, flettere una gamba al petto e ruotarla sopra all'altra distesa. Mantenere la posizione con il braccio opposto alla gamba flessa.



Muscoli della spalla

Spingere le spalle a terra e tirare indietro il bacino.