

# Sollievo per chi sta seduto a lungo

È noto che stare seduti per lunghi periodi di tempo può essere un rischio per la salute e causare tensioni al collo nonché mal di schiena. Contrastare questo fenomeno è possibile con un semplice programma di esercizi.

## Alzarsi

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

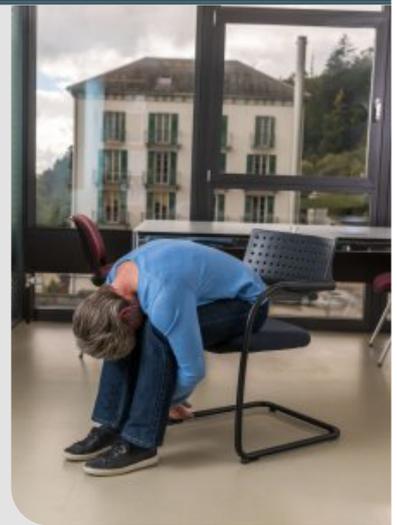


## Rilassarsi

Sedersi, piegarsi in avanti, lasciare la testa e le braccia penzolari.

### Variante

- Afferrare con le mani i talloni e incurvare la schiena (come un gatto).



## Ruotare il busto

- Ruotare lentamente la parte superiore del corpo a sinistra e a destra.
- 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 diritta e sollevata.



## Lavorare in piedi è una valida alternativa?

Anche lavorare a lungo in piedi può essere dannoso e pericoloso per la salute. Questo opuscolo della Segreteria di Stato dell'economia SECO offre utili consigli per organizzare in modo ottimale la postazione di lavoro e spiega come prevenire gli effetti negativi del lavorare in piedi.

[Opuscolo Lavorare in piedi \(pdf\)](#)

### La sedia è il nuovo fumo

Di seguito abbiamo raccolto per voi i fatti più importanti in materia, insieme a semplici consigli da seguire nella quotidianità lavorativa per evitare i danni a lungo termine provocati dalla sedentarietà.

[Leggi l'articolo](#)

# Esercizi di rilassamento contro lo stress e il mal di testa

Lavorare molte ore davanti allo schermo di un computer, spostarsi da una riunione all'altra, giornate lunghe, pause brevi, grosse pile di dossier da evadere e troppo poco tempo a disposizione. Tutto ciò può provocare stress e mal di testa ma grazie ai nostri semplici consigli potrete trascorrere giornate serene e rilassate in ufficio.

## Respirazione

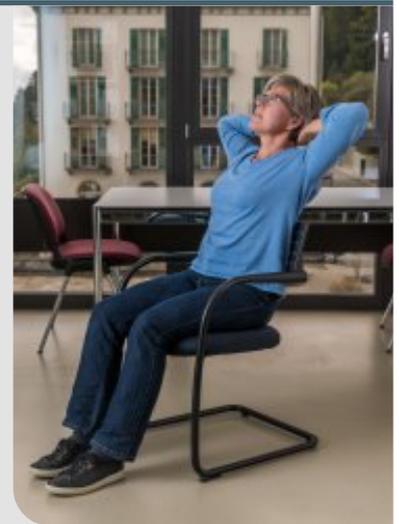
Mettersi seduti in posizione eretta e rilassare spalle e braccia. Cercare di respirare in modo consapevole.

- **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.**



## 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.



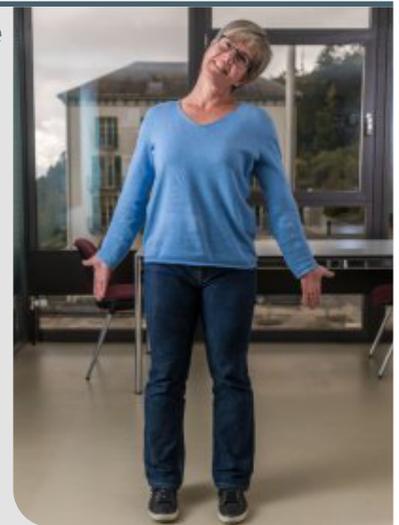
## Un toccasana per gli occhi

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



## Allungare e rilassare la nuca

- **Posizione iniziale:** in piedi in posizione eretta, con la testa diritta, 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.



# Attivi e rilassati per tutto il giorno

Tutti questi esercizi possono essere eseguiti ad ogni età e praticati più volte al giorno per attivare e rilassare. Non è necessario disporre di un piano di allenamento dettagliato.

## Avversario immaginario

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.

**Posizione di allungamento:** girare la testa 20-30 secondi a sinistra e a destra fino a percepire una leggera tensione nella muscolatura del collo.

**Ripetizioni:** 2-5 volte per parte

## Premere palmo contro palmo

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 volte



## Arrotondare la schiena

Seduti con la schiena eretta con i piedi diritti e le gambe piegate ad angolo retto.

Arrotolare 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 nuovamente la schiena vertebra dopo vertebra.

Sollevarla la testa solo dopo aver riassunto la posizione iniziale (sguardo in avanti). Respirare quando ci si risolleva.

**Ripetizioni:** 5-7 volte.



## 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 volte.



## La cremagliera

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 volte.



## Il pedalò

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 per parte.

### Variante

- Con i piedi sollevati da terra.

## 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 volte.

## 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 volte.



## Allungare le spalle

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. Sollevare e abbassare le braccia e mantenere la posizione per 10-15 secondi.

**Ripetizioni:** 3-5 volte.



# Rafforzamento muscolare quotidiano – **Tronco, schiena, addome**

I muscoli del tronco stabili sono la base più importante per la vita quotidiana e per numerosi sport. I seguenti esercizi per il tronco, la schiena e i muscoli addominali aiutano a rafforzarli e a stabilizzarli.

## Prima dell'allenamento

- **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, ecc.).
- **Respirare correttamente:** durante gli esercizi si deve respirare regolarmente evitando di trattenere il respiro.
- **Movimenti lenti:** gli esercizi devono essere eseguiti lentamente e in modo controllato.
- **Ripetizioni:** nel caso ideale si ripete l'esercizio almeno 20 volte facendo da 1 a 2 minuti di pausa fra le varie sequenze.
- **Stretching:** dopo gli esercizi va fatto un allungamento muscolare.

## Appoggio sugli avambracci



**Posizione iniziale:** gomiti ad angolo retto appoggiati al suolo sotto le spalle. Mantenere la tensione nella muscolatura addominale e il corpo allineato, testa sul prolungamento della colonna vertebrale.



**Posizione finale:** sollevare la gamba tesa al massimo all'altezza di un piede alternando i lati. Corpo in posizione stabile.

## Decubito laterale



**Posizione iniziale:** piedi, cosce e spalle allineati. Sollevarsi appoggiando il peso sull'avambraccio e sulla parte esterna del piede. Mantenere la tensione negli addominali. Per evitare di muoversi si può svolgere l'esercizio appoggiati ad una parete.



**Posizione finale:** sollevare e abbassare il bacino sfiorando il suolo. Evitare di spingere il bacino all'indietro.

### Posizione supina



**Posizione iniziale:** una gamba flessa e l'altra tesa verso l'alto.



**Posizione finale:** sollevare e abbassare il bacino sfiorando il suolo. Gamba e tronco formano una linea.

### Schiena – Braccia in posizione a U



**Posizione iniziale:** distesi bocconi, gambe tese. La testa rimane leggermente rialzata sul prolungamento della colonna vertebrale. Le braccia sono appoggiate a terra all'altezza della testa.



**Posizione finale:** mantenere la posizione delle braccia e sollevare il dorso stringendo le scapole per stabilizzare la colonna vertebrale. La testa va sollevata 5-15 cm.

### Schiena – Braccia tese



**Posizione iniziale:** posizione bocconi, gambe e braccia tese.



**Posizione finale:** sollevare 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.

### Muscoli addominali retti



**Posizione iniziale:** in posizione supina, piegare le gambe e sollevarle a 90°. Braccia a terra con i palmi delle mani rivolti verso i piedi.



**Posizione finale:** piegare in avanti il tronco fino a sollevare le scapole da terra e poi ritornare lentamente in posizione supina. Le mani spingono verso i piedi. Tenere la testa alzata.

### Muscoli addominali obliqui



**Posizione iniziale:** in posizione supina, piegare le gambe e sollevarle a 90°. Poggiare le braccia tese sulla coscia sinistra (e poi destra).



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

# Rafforzamento muscolare quotidiano – **Braccia, spalle, gambe**

Questi esercizi mirati e semplici allenano delicatamente i muscoli delle braccia e delle spalle e mantengono elastici gli adduttori delle gambe.

## Prima dell'allenamento

- **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, ecc.).
- **Respirare correttamente:** durante gli esercizi si deve respirare regolarmente evitando di trattenere il respiro.
- **Movimenti lenti:** gli esercizi devono essere eseguiti lentamente e in modo controllato.
- **Ripetizioni:** nel caso ideale si ripete l'esercizio almeno 20 volte facendo da 1 a 2 minuti di pausa fra le sequenze.
- **Stretching:** dopo gli esercizi va fatto un allungamento muscolare.

## Braccia e spalle



**Posizione iniziale:** in quadrupedia, braccia tese e schiena diritta. Posizionare le mani a terra al di sotto delle spalle.



**Posizione finale:** flettere e poi stendere le braccia mantenendo la schiena ben diritta.

## Abduttori – Sollevare la gamba superiore



**Posizione iniziale:** distesi su un fianco con la testa appoggiata sul gomito. Piegare la gamba inferiore lasciandola a terra e sollevare l'altra tenendola tesa. La mano libera è poggiata a terra davanti al petto.



**Posizione finale:** sollevare e abbassare la gamba senza toccare il suolo o l'altra gamba.

### Adduttori – Sollevare la gamba inferiore



**Posizione iniziale:** distesi su un fianco con la testa appoggiata sull'incavo del braccio. Flettere la gamba superiore e appoggiarla a terra, la gamba inferiore è tesa. La mano libera poggia a terra davanti al petto.



**Posizione finale:** sollevare e abbassare la gamba inferiore senza toccare il suolo.

# Lo stretching dopo l'allenamento

L'allenamento della mobilità è un fattore fondamentale in tutti gli sport. Questi suggerimenti sono adatti allo stretching dopo una seduta di allenamento della forza e propongono soprattutto forme statiche.

## Le seguenti osservazioni valgono per tutti gli esercizi

- **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.
- **Per quanto tempo?** Mantenere la posizione dai 30 ai 60 secondi.
- **Come rilassarsi?** Respirare in modo regolare e calmo focalizzando l'attenzione sul muscolo da allungare.

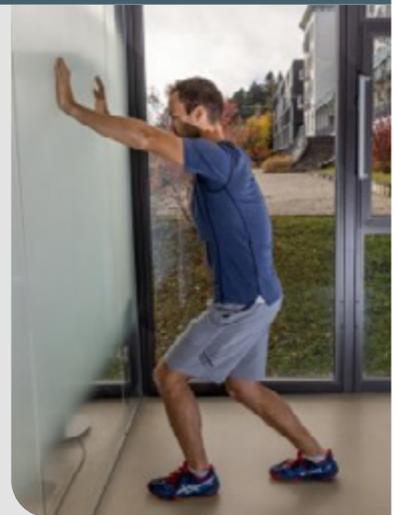
### Muscoli del polpaccio

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



### Tallone d'Achille

Tenere i talloni a terra, spingere in basso e in avanti il ginocchio della gamba posteriore.



### Muscoli dell'anca

Spingere il bacino in avanti appoggiando una gamba sull'altra ad angolo retto.



### Muscoli anteriori della coscia

Spingere il bacino in avanti tirando dolcemente indietro e verso l'alto la coscia. Il piede spinge verso la mano. Tenere il ginocchio orizzontalmente.



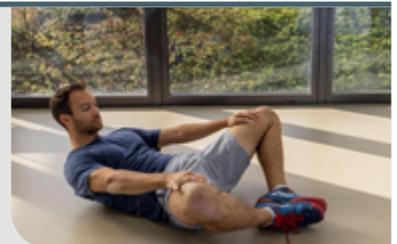
### Muscoli posteriori della coscia

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 sulle ginocchia con le mani.



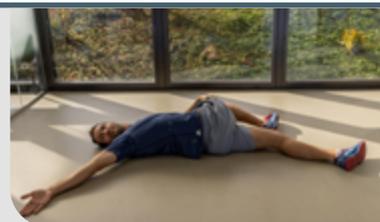
### Muscoli inferiori della schiena

Dondolarsi sul bacino tirando le gambe verso il busto.



### Muscoli dell'anca e del petto

Supini, spalle a terra, flettere una gamba verso il tronco e ruotarla sopra all'altra (stesa a terra). Mantenere la posizione con il braccio opposto alla gamba flessa aperto lateralmente.



### Muscoli della spalla

Spingere le spalle a terra e spingere il bacino all'indietro.

