

I micro-esercizi che si possono fare, anche seduti, durante le ore di lavoro

TUTTI IN FORMA ECCO IL FITNESS DA SCRIVANIA

AGNESE ANANASSO

Ventiquattro ore, otto di sonno e sedici di veglia. Di cui, più o meno, otto al computer o comunque seduti alla scrivania. Togliendo le ore dedicate a lavarsi, vestirsi, spostarsi, mangiare, rimane ben poco tempo da dedicare a esercizi e ginnastica. Forse un'ora, due per i più volenterosi. Ed ecco che la vita sedentaria diventa sempre di più la "vita" di tutti noi e stare seduti è lo sport obbligato. Con ciò che ne consegue: mal di schiena, tensione sul collo e le spalle e quel vago "rilassamento" di addominali, glutei e cosce. Perché allora non ottimizzare il tempo che si trascorre seduti alla scrivania con piccoli, semplici esercizi, quasi impercettibili, da eseguire a intervalli regolari, per sgranchire collo, colonna, gambe, spalle e tonificare addominali e glutei?

Basta, per esempio, ruotare lentamente la testa in senso ora-

rio e anti-orario una decina di volte o compiere delle piccole circonduzioni in avanti e indietro delle spalle, tenendo sempre la schiena ben eretta e i piedi piantati a terra. Fondamentale è la respirazione: respiri lenti e profondi mentre si eseguono i movimenti. E ancora, per allungare la schiena basta alzare le braccia e le mani verso l'alto e mantenere la posizione 15-20 secondi. Un esercizio da ripetere dalle 3 alle 5 volte. Per agire sui muscoli dorsali, sempre da seduti col busto eretto cercare di portare i gomiti dietro la schiena facendoli convergere in un punto, inspirando quando i gomiti si spostano indietro. Basta ripeterlo per 5-6 volte.

Per far lavorare gli addominali e le gambe si compiono delle contrazioni isometriche: si contrae l'addome, usando la respirazione, la contrazione va mantenuta

per dieci secondi, da ripetere 5-6 volte; idem per le gambe, da sollevare con il ginocchio steso, alternandole, contraendo il quadricipite per dieci secondi. Da ripetere 5 volte per gamba.

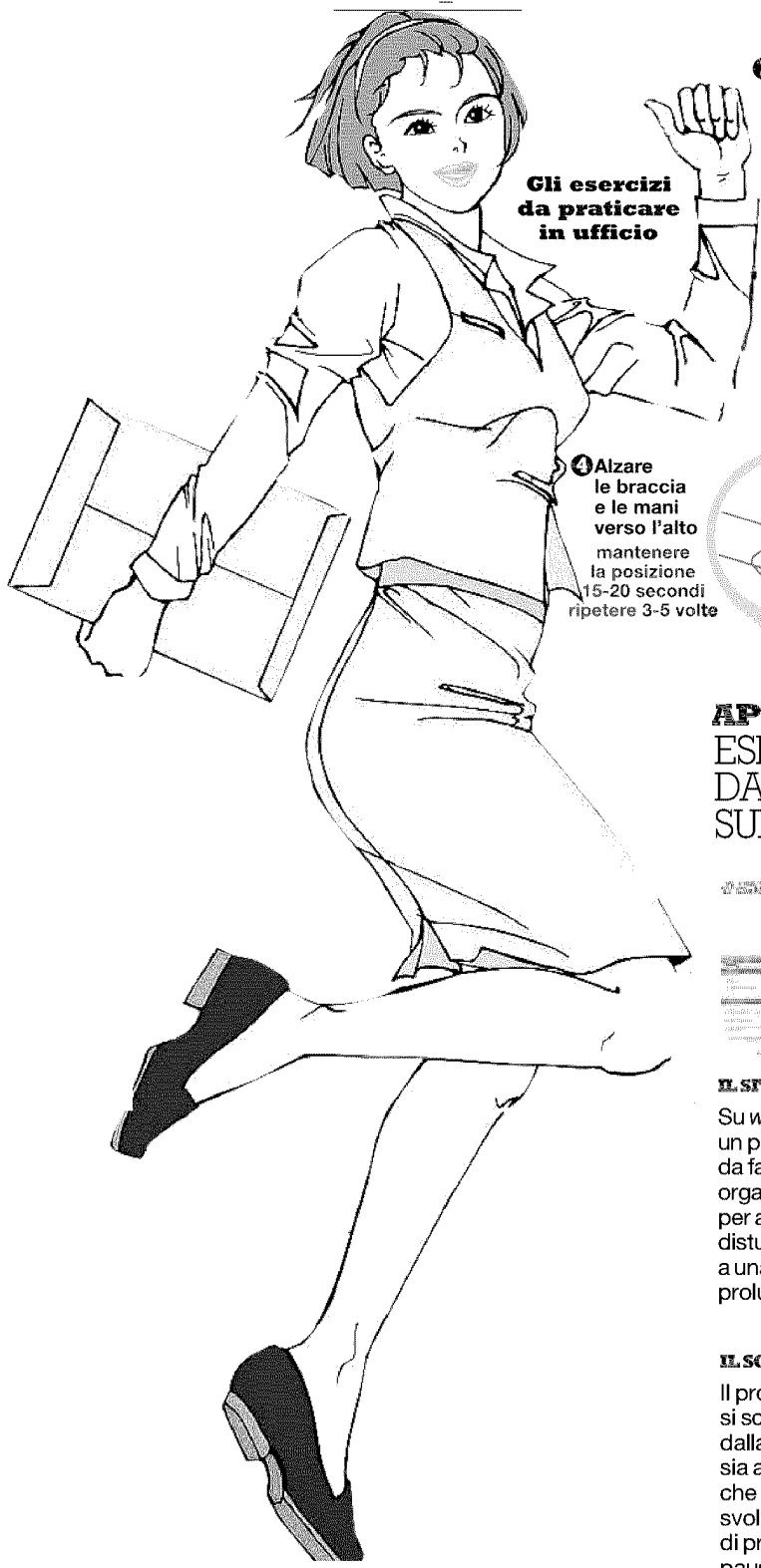
«Oltre a questi esercizi è fondamentale prendersi delle pause regolari anche di soli 30 secondi per alzarsi dalla scrivania e fare due passi per sgranchire la colonna vertebrale» spiega Michele Romano, direttore tecnico dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale, che ha elaborato un piano di "desk gym" su tre livelli visibile su www.isico.it, in base allo spazio disponibile. «Se si ha un ufficio personale è previsto un esercizio di allungamento del polpaccio e dei muscoli anteriori della coscia da eseguire in piedi. Chi non può alzarsi dalla postazione prima della pausa caffè - come succede a centraliniste e addette a call center - può organizzarsi con piccoli movimenti da fare sulla sedia, come il sollevamento laterale del gluteo, alternando il lato destro e il lato sinistro. Così la

colonna non si adagia nella stessa posizione per troppo tempo. Un altro consiglio è cercare di usare tipi di sedia differenti durante la giornata, con diversi braccioli, schienale e morbidezza, sempre per evitare che la posizione fissa, che a lungo andare favorisce l'insorgere di dolori e tensione».

"Darsi una mossa" durante le ore lavorative può aiutare anche a perdere qualche chilo di troppo. E negli Stati Uniti hanno dato al micro-fitness anche un nome: fidgeting (in italiano: muoversi rapidamente). Una giornata di fidgeting da ufficio equivale a venti minuti di cyclette o a un quarto d'ora di corsa. Se poi il fidgeting diventa intenso si possono bruciare anche 350 chilocalorie, l'equivalente di un piatto di pasta. E per i più pigri c'è persino un programmino gratuito online che si chiama workrawe, personalizzabile, che ogni tot minuti ricorda di alzarsi, sgranchirsi le gambe e compiere dei brevi esercizi. Per darsi una mossa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

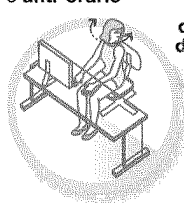




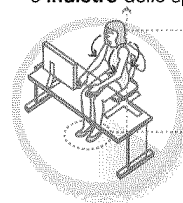
Gli esercizi da praticare in ufficio

1 Alzare le braccia e le mani verso l'alto mantenere la posizione 15-20 secondi ripetere 3-5 volte

2 Ruotare lentamente la testa in senso orario e anti-orario una decina di volte



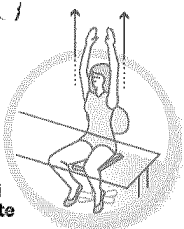
3 Compiere delle piccole rotazioni in avanti e indietro delle spalle



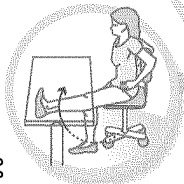
la testa deve rimanere ferma

tenere la schiena eretta e i piedi ben piantati a terra

4 Seduti, busto eretto portare le mani dietro la nuca e avvicinare le scapole



5 Sollevare le gambe alternandole con il ginocchio steso



bastano pochi secondi ripetere per 5-6 volte

contrarre il quadricipite per 10 secondi

**APP&SITI
 ESERCIZI
 DA FARE
 SUL WEB**

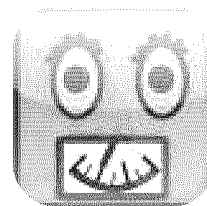


IL SITO

Su www.isico.it si trova un programma di esercizi da fare alla scrivania, organizzato su tre livelli, per alleviare tensione e disturbi fisici dovuti a una posizione statica prolungata

IL SOFTWARE

Il programma *workrave* si scarica gratuitamente dalla Rete, si personalizza sia a livello di timing che di esercizi da svolgere. Ricorda di prendersi delle mini pause a intervalli regolari



L'APP

Gratuita, *fidgeting* è una app per iPod, iPad e iPhone, che prevede una serie di micromovimenti da fare durante il giorno con relativo conteggio delle calorie bruciate

IL LIBRO

La ricercatrice della Ucla School of Public Health Toni Yancey è autrice del libro *Instant Recess* in cui propone esercizi da fare in dieci minuti, anche se si indossano gonna e tacchi

© RIPRODUZIONE RISERVATA