

## Programma di fitness per persone sedentarie

- Molte persone trascorrono troppo tempo sedute sul lavoro e nel tempo libero, il che può causare posture sbagliate e dolori alla schiena.
- La soluzione: alternare la posizione in piedi e seduta, muoversi, svolgere esercizi per la mobilità e il rilassamento.
- Ricordiamoci che mantenersi in forma è il modo migliore per prevenire i dolori e le lesioni.

Il programma di fitness per persone sedentarie aiuta a tonificare i muscoli posturali e la flessibilità. Concedersi regolarmente una pausa per fare un po' di movimento aiuta a scogliere contrazioni fastidiose e aumenta anche la capacità mnemonica.

Si raccomanda di svolgere gli esercizi almeno 2-3 volte la settimana sul lavoro o a casa, da seduti o in piedi. Per alcuni esercizi si può scegliere il livello di difficoltà adatto alla propria forma fisica. Scegliere un altro livello se ci si accorge che gli esercizi sono troppo facili o troppo faticosi. Oltre a svolgere gli esercizi proposti, consigliamo di allenare anche la resistenza per almeno 30 minuti 2-3 volte la settimana.

### Importante

- Interrompere subito l'esercizio se si accusano dolori
- Il programma di esercizi proposto è concepito per persone in buono stato di salute. Raccomandiamo di rivolgersi al medico prima di iniziare gli esercizi se non si è certi delle proprie condizioni di salute.

### Esercizi di rilassamento



### **Rilassare gli occhi**

- Strofinare le mani per riscaldarle



- Poggiare i palmi delle mani ad arco sopra le palpebre
- Rilassarsi e fare 10 cicli completi di respirazione



### **Stretching per gli occhi**

- Aprire gli occhi
- Guardare in alto, in basso, a destra e a sinistra
- Fare dei movimenti circolari e ammicciare o chiudere gli occhi

## **Esercizi per il torace**



## Stretching per la schiena

Da seduti

- Piegarla schiena e stendere le braccia in avanti
- Rilassare la nuca

5 cicli completi di respirazione, 1-2 ripetizioni



## Stretching per la schiena

In piedi

- Piegarla schiena in avanti, congiungere le mani dietro le ginocchia
- Rilassare la schiena e la nuca fino ad avvertire una tensione nella schiena
- Provare a distendere le gambe per dare maggior intensità all'esercizio

5 cicli completi di respirazione, 1-2 ripetizioni



## Migliorare la flessibilità del torace

Da seduti

- Sedersi con il torace eretto
- Distendere le mani con il palmo rivolto in avanti



- Sollevare un braccio dopo l'altro a rotazione e portarlo all'indietro
- Accompagnare il torace alla rotazione del braccio e seguire la mano con lo sguardo

30-60 secondi



### **Migliorare la flessibilità del torace**

In piedi

- Stesso esercizio in piedi, gambe leggermente piegate
- Distendere le mani con il palmo rivolto in avanti
- Sollevare un braccio dopo l'altro a rotazione e portarlo all'indietro
- Accompagnare il torace alla rotazione del braccio e seguire la mano con lo sguardo

30-60 secondi

## Esercizi per le gambe e l'anca



### **Stretching per i glutei e i muscoli posteriori della coscia**

Da seduti

- Sedersi con il torace eretto
- Poggiare il piede destro sul ginocchio sinistro e premere il ginocchio dolcemente verso il basso
- Piegarlo il torace in avanti fino ad avvertire una leggera tensione nei glutei

5 cicli completi di respirazione e quindi ...



- ... distendere la gamba destra, piegare il piede all'indietro verso la tibia
- Piegarlo il torace in avanti fino ad avvertire una leggera tensione nei muscoli posteriori della gamba

5 cicli completi di respirazione, cambiare lato  
1-2 ripetizioni



### **Stretching per i glutei e i muscoli posteriori della coscia**

In piedi

- Appoggiati alla parete, poggiare il piede sinistro sul ginocchio destro. Premere il ginocchio dolcemente verso il basso
- Piegarlo il torace in avanti fino ad avvertire una leggera tensione nei glutei

5 cicli completi di respirazione e quindi ...



- ... distendere la gamba, piegare il piede all'indietro verso la tibia
- Piegarlo il torace in avanti fino ad avvertire una leggera tensione nei muscoli posteriori della gamba

5 cicli completi di respirazione, cambiare lato  
1-2 ripetizioni



## Stretching per i fianchi e tonificazione dei muscoli delle gambe

### Livello 1

- Piegare la gamba sinistra in avanti e quella destra all'indietro. Mantenere il torace eretto
- Portare il peso sul tallone anteriore, spingere l'anca in avanti fino ad avvertire una leggera tensione all'inguine
- Il ginocchio è perpendicolare alla caviglia
- Se necessario, sorreggersi alla parete

30 secondi per lato, 1-2 ripetizioni



### Livello 2

- Affondo. Piegare le gambe fino a formare degli angoli di 90 gradi, il ginocchio sfiora il pavimento
- Sollevarsi e abbassarsi mantenendo il torace eretto
- Se necessario, sorreggersi alla parete

30 secondi per lato, 1-2 ripetizioni

*Fare attenzione (vale per entrambi i livelli):*

- Mantenere piede, ginocchio e anca in linea
- Mantenere eretto il torace, senza piegarlo in avanti



## Migliorare la circolazione venosa e la stabilità del piede

Livello 1

- Mettersi in punta di piedi, abbassare lentamente i piedi fino ad appoggiare i talloni.

5-10 secondi, 1-2 ripetizioni

Livello 2

- Stesso esercizio, 15 ripetizioni, 1-2 serie

## Esercizi per la nuca



## Rilassare la nuca

Seduti o in piedi

- Mantenere le spalle rilassate
- Piegare il collo di lato, 5 cicli completi di respirazione
- Quindi piegare la testa verso il basso, 5 cicli completi di respirazione

1-2 ripetizioni per lato

## Esercizi per l'equilibrio



## Migliorare l'equilibrio

Livello 1

- In equilibrio su una sola gamba
- Oscillare avanti e indietro l'altra gamba come un pendolo

30 secondi per lato, 1-2 ripetizioni



#### Livello 2

- Oscillare avanti e indietro la gamba libera come un pendolo
- In contemporanea sollevare e abbassare le braccia lateralmente

30 secondi per lato, 1-2 ripetizioni



#### Livello 3

- Disegnare un 8 in aria con la gamba libera
- In contemporanea sollevare e abbassare le braccia lateralmente
- Posizionarsi su un asciugamano arrotolato per aumentare la difficoltà dell'esercizio

30 secondi per lato, 1-2 ripetizioni

*Fare attenzione (vale per tutti i livelli):*

- Torace eretto
- Sguardo rivolto in avanti
- Gamba d'appoggio leggermente piegata



### **Rendere più sicura la camminata**

#### Livello 1

- Mettere il tallone di un piede davanti alla punta dell'altro piede, fare cinque passi in avanti e poi tornare indietro

1-2 ripetizioni



### Livello 2

- Mettere il tallone di un piede davanti alla punta dell'altro piede, fare cinque passi in avanti e poi tornare indietro
- Dopo ogni passo sollevare i talloni, mettersi sulla punta dei piedi e quindi abbassarli nuovamente

1-2 ripetizioni



### Livello 3

- Svolgere l'esercizio del livello 1 con gli occhi chiusi

1-2 ripetizioni

*Fare attenzione (vale per tutti i livelli):*

- Torace eretto
- Sguardo rivolto in avanti