

Consigli per il movimento: 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 dritti 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.

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

Ripetizioni: 5-7 volte.

La tavola



Seduti diritti 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.

L'ingranaggio



Sedetevi con la schiena dritta sulla punta della sedia e incrociate le braccia al petto, toccandovi le spalle con le mani. Tenete le gambe parallele, aperte alla larghezza dei fianchi. Inclinate lentamente il bacino avanti e indietro alternativamente.

Ripetizioni: 10-15 volte.

Il rotore

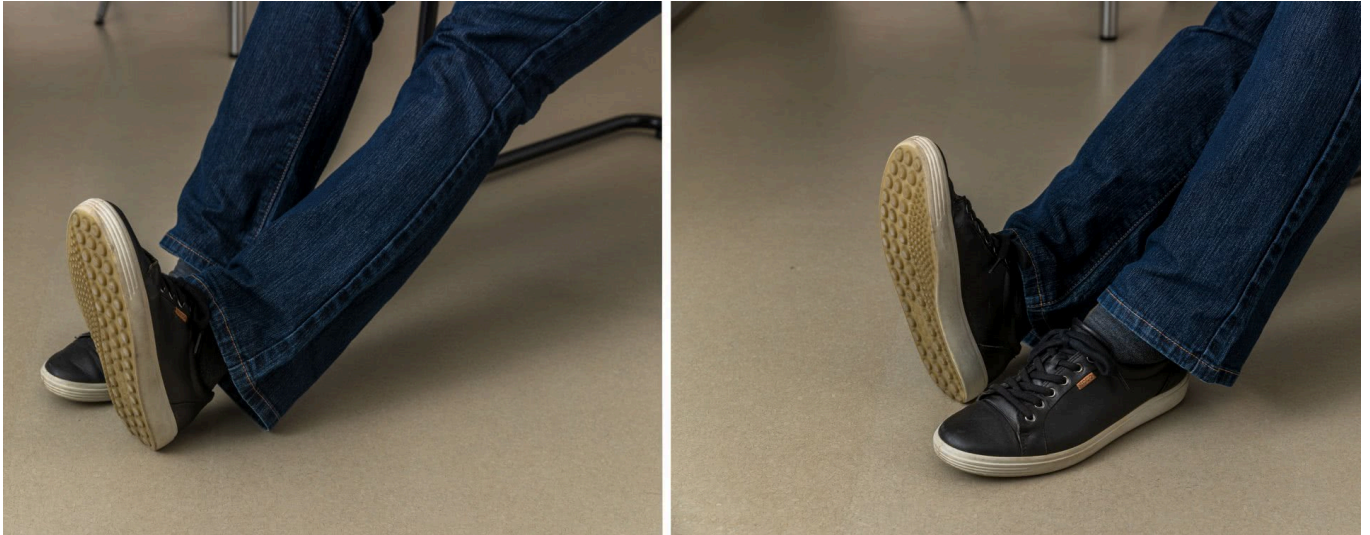


Seduti diritti sul bordo della sedia, tenere le braccia incrociate sulle spalle e le gambe ben poggiate per terra.

Girare il busto lentamente a destra e sinistra senza spostare glutei e gambe. La testa segue il movimento.

Ripetizioni: 10-15 volte.

Il pedalò



Seduti diritti 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.
-

Allungarsi



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.

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

Ripetizioni: 3-5 volte.

Fonte: [Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO