

L'UFFICIO IN PUNTA DI PIEDI

10 ESERCIZI PER MIGLIORARE TONO ED ELASTICITÀ



SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it

L'UFFICIO IN PUNTA DI PIEDI

Autunno: gli ultimi raggi di sole attraversano la finestra in maniera beffarda, mentre torni alla routine dell'ufficio. La **scrivania** e la **sedia** sono sempre lì, ogni mattina, pronte ad accompagnarti verso una vita sempre più sedentaria.

Dopo quattro ore di grafici e ticchettii sulla tastiera, finalmente arriva la pausa pranzo. Ti alzi, ti stiracchi e provi a piegarti in avanti per **toccare le punte dei piedi**.

Il risultato?

Tanta fatica a curvarti verso il basso e **poca scioltezza** nella risalita.

Brutta questa sensazione, vero?

Ecco perché abbiamo pensato per te **10 esercizi semplici da svolgere**, sia **in ufficio** che **a casa**.

Preparati a **migliorare tono** ed **elasticità**, correggendo le cattive posture e tonificando i muscoli (dove c'è asterisco)

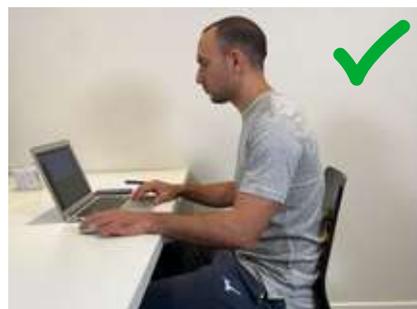
Comincia oggi a muoverti in modo differente.

PER SEDERTI BENE IN UFFICIO

Prima di partire con gli esercizi è fondamentale definire come sederti durante le tue ore di lavoro.

Ecco **4 consigli must do it**.

- A.** La **posizione del computer sempre frontale** e non laterale per evitare di consolidare scompensi posturali.



- B.** Il rapporto tra altezza sedia e scrivania deve essere tale che **l'avambraccio con il braccio formi un angolo di 90°** con il piano di lavoro. Il perché è molto semplice: riduci tensioni nelle fasce superiori del trapezio che a cascata possono portare mal di testa e dolori cervicali, cervicalgia inclusa.

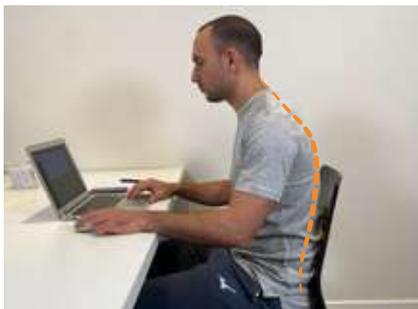


LE DRITTE

- C.** Il **mouse**. Per evitare e prevenire il tunnel carpale e contratture al trapezio, meglio utilizzare quello **verticale**.



- D.** Come sederti. Rispetta il più possibile la curva fisiologica del tratto lombare, favorendo il mantenimento della lordosi. **Scegli anche una poltrona che si adatta alla morfologia della tua schiena.**



OCCHI | OPTO GYM

Con questi esercizi, molto semplici, sentirai benefici a 360° per tutto il corpo, ma in particolar modo **sbloccherai il tuo collo**, allentando le tensioni che si vanno a creare in questa particolare zona del corpo.

1. INSEGUIMENTI LATERALI

ESECUZIONE

Avambraccio centrale e frontale in posizione neutra con il pollice alto. Segui **solo con le pupille** il movimento orizzontale del braccio verso destra, **senza muovere la testa**. Terminato lo spostamento, chiudi gli occhi, riporta l'avambraccio in posizione centrale e ripeti il movimento.

SERIE

Ripeti 10 a destra e poi 10 a sinistra.



2A. INSEGUIMENTI DIAGONALI PT. 1

ESECUZIONE

1. Posizione di partenza con avambraccio centrale e frontale in posizione neutra con il pollice alto.
2. Segui solo con le pupille il movimento in diagonale dal centro a destra in alto, senza muovere la testa.
3. Chiudi gli occhi
4. Riporta l'avambraccio al centro

SERIE

Ripeti 5 volte su entrambi i lati.



2B. INSEGUIMENTI DIAGONALI PT. 2

ESECUZIONE

1. Posizione di partenza con avambraccio centrale e frontale in posizione neutra con il pollice alto.
2. Segui solo con le pupille il movimento in diagonale dal centro a destra in basso, senza muovere la testa.
3. Chiudi gli occhi
4. Riporta l'avambraccio al centro

SERIE

Ripeti 5 volte su entrambi i lati.



COLLO

Addio dolori cervicali, ma soprattutto cervicalgie.
Il perfetto continuum agli esercizi precedenti con gli occhi.

3. FLESSIONI LATERALI DEL COLLO

PUNTI DI RIFERIMENTO

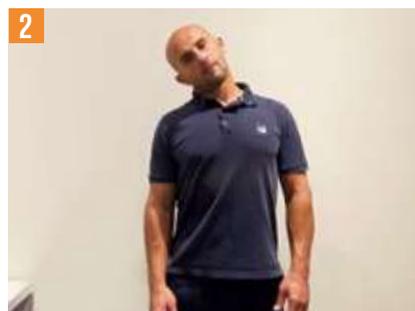
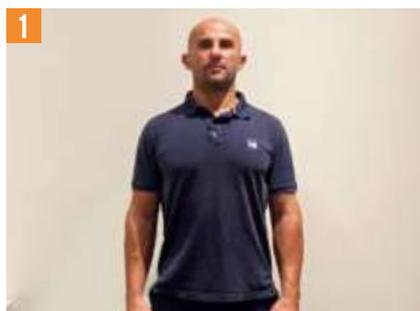
Piedi alla medesima ampiezza del **bacino**, mantieni un allineamento perfetto spalla/anca e lo **sguardo** sempre **fisso** in avanti all'orizzonte.

ESECUZIONE

La posizione di partenza è in piedi eretto, con le gambe lievemente divaricate e le braccia rilassate. La posizione di arrivo è con la **flessione laterale del collo**.

SERIE

Ripeti 10 a destra e poi 10 a sinistra.



SCAPOLE

In questa serie di esercizi il beneficio principale sarà il **sollievo alla zona dorsale della schiena**, oltre a mantenere fluidificate e sciolte le spalle.

4A. TILT SCAPOLARE SINGOLO

PUNTI DI RIFERIMENTO

Busto eretto e fermo, con lo sguardo sempre rivolto in avanti e all'orizzonte. Braccio teso in avanti all'altezza della spalla.

ESECUZIONE

Con il braccio teso e il palmo in posizione neutra (abduzione), avvicinare **le scapola portando all'indietro il braccio**. Grande attenzione al gomito, che deve restare fermo quando si porta il braccio indietro (adduzione).

IMMAGINA

Di stringere una monetina tra le scapole.

SERIE

Ripetilo 10 volte con il braccio destro e poi 10 con il braccio sinistro.



4B. TILT SCAPOLARE DUE MANI SUL TAVOLO

PUNTI DI RIFERIMENTO

Mani alla medesima ampiezza delle spalle, mentre il busto è fermo ed eretto. Sguardo sempre in avanti rivolto all'orizzonte.

ESECUZIONE

La posizione di partenza è con i palmi delle mani appoggiati sul tavolo e i piedi ben ancorati a terra (con i talloni sollevati se risulta difficoltoso appoggiare l'intera pianta), le scapole in abduzione. La posizione di arrivo è con le scapole in adduzione.

IMMAGINA

Di **spingere il tavolo lontano** e successivamente di **avvicinare lo sterno verso il tavolo tenendo una monetina tra le scapole**.

SERIE

Esegui 10 volte.



4C. TILT SCAPOLARE IN SPINTA

PUNTI DI RIFERIMENTO

L'appoggio sull'avampiede deve avere la medesima ampiezza del bacino. Braccia tese. Gomito in estensione.

ESECUZIONE

La posizione di partenza è con i palmi delle mani appoggiati sul tavolo e i piedi ben ancorati a terra.

IMMAGINA

Di **spingere il tavolo verso il basso in avanti** (abduzione) e successivamente di **avvicinare lo sterno verso il tavolo** tenendo le spalle lontane dalle orecchie.

SERIE

Ripeti l'esercizio 10 volte.



SCHIENA

Questi due esercizi sono ideali per dare alla **schiena forza e flessibilità**, mantenendo anche da seduti le curve fisiologiche ideali per una postura corretta.

5. SCIVOLAMENTI BUSTO

PUNTI DI RIFERIMENTO

I piedi hanno la medesima ampiezza del bacino, mentre la spalla è sempre allineata all'anca, con le braccia tese in linea con le spalle.

ESECUZIONE

Da una posizione di partenza eretta con le braccia tese e gambe semiflesse. **Scivola lateralmente verso un lato**. Importante non coinvolgere le gambe, prestando attenzione a muovere solo il busto.

IMMAGINA

La tua schiena contenuta tra due pareti di vetro e con le braccia tese estendere le mani come per recuperare un mazzo di chiavi in un portachiavi a parete vicino a dove svogli l'esercizio.

SERIE

Ripeti 10 scivolamenti a destra e 10 a sinistra.



6. ROTAZIONE BUSTO

PUNTI DI RIFERIMENTO

Mantieni i piedi alla medesima ampiezza del bacino e gambe semi flesse. Allineamento spalle-anca e lo sguardo rivolto all'orizzonte.

ESECUZIONE

La posizione di partenza è in piedi, mentre la posizione di arrivo è con il **busto ruotato a destra o a sinistra**, in relazione alla direzione in cui ruotate il busto.

IMMAGINA

Di ruotare intorno ad un asse, come se qualcuno ti stesse tirando con l'elastico e ti aiutasse nella rotazione.

SERIE

Ripeti 10 rotazioni a destra e 10 a sinistra.



BACINO

Questo esercizio è fantastico **per conservare le curve fisiologiche della schiena**, riducendo le tensioni sul tratto lombare.

7. TILT PELVICO ALTERNATO

ESECUZIONE

Con le gambe lievemente divaricate, i talloni appoggiati a terra e le mani appoggiate ai fianchi, **eseguire dei movimenti in avanti del bacino**.

Per conservare la posizione convenzionale della schiena si può eseguire questo esercizio anche da seduti portando i piedi all'indietro e le mani sui fianchi proprio per favorire l'altro versione del bacino oppure da inginocchiati, sempre muovendo in avanti il bacino.

SERIE

Ripeti 10 movimenti a destra e 10 a sinistra.



ANCHE E GAMBE

Se passi molto tempo seduto è importante dare **dinamismo alle tue gambe**, e mobilità alle tue anche.

8. CERCHI CON GAMBA E ANCA IN FLESSIONE

PUNTI DI RIFERIMENTO

Le gambe sono sempre tese, allineamento spalla-anca di rigore, mentre lo sguardo è sempre verso un punto fisso in avanti. La mano appoggiata sul tavolo è nello stesso lato della gamba interessata al movimento.

ESECUZIONE

Da posizione eretta su un appoggio **esegui dei cerchi in senso orario ed antiorario**, prima sulla gamba destra e poi sulla gamba sinistra.

IMMAGINA

Che il tuo tallone stia girando intorno ad un conetto o una palla.

SERIE

Ripeti 10 cerchi a destra in senso orario ed antiorario e 10 a sinistra sempre in entrambi i sensi.



9. CIRCONDUZIONE CAVIGLIA

PUNTI DI RIFERIMENTO

Rispetto all'esercizio precedente, manteniamo l'allineamento spalla-anca e la mano in appoggio sullo stesso lato del piede che lavora.

ESECUZIONE

Fletti il piede e porta la punta del piede verso lo stinco della stessa gamba. **Effettua un cerchio intorno alla caviglia** e fino ad una estensione completa ritornando poi alla posizione di partenza.

IMMAGINA

Che l'avampiede giri intorno ad una pallina o un conetto.

SERIE

Ripeti 10 cerchi con la caviglia destra in senso orario ed antiorario e 10 con la sinistra sempre in entrambi i sensi.



ATTIVAZIONE METABOLISMO

Dulcis in fundo, per riattivare il metabolismo e il tuo sistema cardiocircolatorio niente di meglio di **una rampa di scale ripetuta per 3 volte consecutive** (salita-discesa).

Da svolgere dopo 3 ore no stop davanti al pc seduti alla scrivania.



SEI PRONTO

L'UFFICIO IN PUNTA DI PIEDI

Ora sei pronto.

Prova di nuovo a toccarti la punta dei piedi.

Noti dei miglioramenti?

Sei riuscito a raggiungerla questa volta?

Ripeti questi semplici esercizi tutti i giorni per migliorare tono ed elasticità.



PRENOTA LA TUA CONSULENZA »

DOVE PUOI TROVARCI

PADOVA CENTRO

Via Cappelli, 20

35123 - Padova

T. 049.9568481

WhatsApp: 331.2773762

Email: reception@showclub.it

PISCINA PADOVA

Via Cappelli, 16

35123 - Padova

T. 049.9568481

Email: piscina@showclub.it

PADOVA PRATO DELLA VALLE

Vicolo Cigolo, 15

35123 - Padova

T. 049.8161686

WhatsApp: 346.6103219

Email: segreteria@showclub.it

TREVISO LA GHIRADA

Via Nascimben, 1/B

31100 - Treviso

T. 0422.320681

WhatsApp: 392.9426881

Email: info.treviso@showclub.it

