

Il programma quotidiano

Per migliorare la postura e riallineare la colonna prova il workout suggerito dal dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Lucca e Pisa. «Va eseguito tutti i giorni, utilizzando la respirazione diaframmatica: l'aria inspirata deve gonfiare l'addome», spiega l'esperto.

1



IN GINOCCHIO

Mettiti in ginocchio con le gambe unite e la schiena ben allineata. Quindi, fletti il corpo all'indietro, lentamente, senza inarcare la colonna, con la testa ferma e le braccia lungo i fianchi. Raggiunto il punto massimo di flessione, mantieni per 30". Poi, ritorna piano nella posizione di partenza e ripeti. **Esegui da 3 a 5 ripetizioni, intervallate da 30" di pausa.**

IN FLESSIONE

In piedi, talloni uniti, braccia allontanate dal corpo, palmi rivolti in avanti, allinea la testa con la colonna (immagina di voler raggiungere il soffitto con la testa). Ora, fai un bel respiro e fletti il più possibile il busto in avanti, lentamente, facendo attenzione a mantenere dritta la schiena: avvertirai una sensazione di tensione nella parte posteriore delle cosce. Quindi, piega leggermente le ginocchia e torna nella posizione di partenza. **Fai 3-5 ripetizioni osservando fra ognuna 30" di stop.**



2

3



A SQUADRA

Supina, braccia lungo i fianchi, cerca di "stirare" il tratto cervicale a terra. Ora piega le gambe, portale al petto e appoggia le mani dietro le ginocchia. Quindi, distendi le gambe verso l'alto: dovresti avvertire una sensazione di tensione nella zona lombare. Rimani in questa posizione per 90", quindi piega di nuovo le gambe e poi ritorna nella posizione di partenza. **Completa 3 ripetizioni con pause di 30".**

PIRAMIDE LUNGA

In piedi, braccia lungo i fianchi, piega leggermente le ginocchia e appoggia i palmi a terra, davanti alle estremità. Ora, avanza con le mani, lentamente, per circa un metro; allo stesso tempo, distendi le ginocchia fino ad assumere la posizione di una "V" rovesciata. A questo punto spingi leggermente i talloni verso il pavimento, fino a toccarlo se possibile. Mantieni per un minuto e mezzo; poi indietreggia con i palmi, quindi piega le ginocchia, assumi la posizione dello squat e ritorna in piedi. **Ripeti per 3 volte, riposandoti per mezzo minuto dopo ogni esecuzione.**



4



5

SECONDA SQUADRA

Seduta a terra, schiena appoggiata a una parete, tieni le gambe distese e i talloni uniti. Appoggia le mani sulle cosce tenendo i palmi rivolti verso l'alto e allinea la colonna, cercando di distenderla completamente contro il muro. La parte posteriore del capo deve essere appoggiata alla parete. Ora, fai un bel respiro e rimani in questa posizione per un minuto e mezzo, poi rilassa e ripeti. Quando sarai più allenata, potrai eseguire l'esercizio senza appoggiarti al muro, sfruttando soltanto la tua forza muscolare. **Fai 3 ripetizioni intervallate da 30" di pausa.**