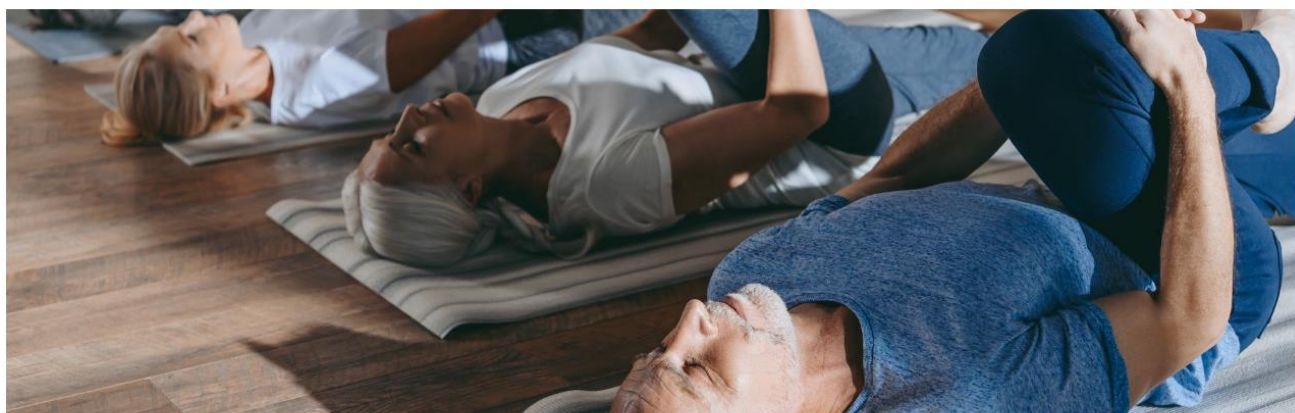


Rassegna Stampa



Ginnastica "dolce", tre semplici esercizi

Un "circuito" da ripetere facilmente a casa, dedicati soprattutto a chi soffre di mal di schiena

Movimento. Che sia una camminata, un giro in bicicletta o della semplice ginnastica non c'è medico che non consigli a chiunque di fare del moto. Soprattutto agli anziani che tendono ad impigrirsi visto magari il crescere di dolori e problematiche articolari.

A volte basta poco, davvero poco, per fare del bene al proprio fisico, sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Ecco quindi tre semplici esercizi della cosiddetta "ginnastica dolce" da fare ogni giorno. "L'ideale - spiega **Matteo Arbizzoni**, massofisioterapista ed osteopata **Synlab** - CAM Monza - è farli più volte al giorno. Addirittura il mio suggerimento è di fare questi esercizi appena svegli, quando si è ancora a letto, proprio per mettere in moto al meglio il nostro corpo".

Esercizio 1

Per il primo esercizio bisogna mettersi sdraiati, facendo attenzione a tenere entrambe le spalle fisse a terra o al materasso allargando le braccia in modo da formare con il corpo una croce. A questo punto basta unire le gambe, piegarle leggermente e cominciare ad oscillarle a destra e poi a sinistra, dolcemente. Proseguire per un minuto al massimo l'esercizio. Poi riportare le gambe in posizione di riposo.

"Questo esercizio - aggiunge Arbizzoni - mette in moto i muscoli dorsali e paravertebrali, li riscalda, aiuta a scioglierli e aiuta a combattere il mal di schiena. L'importante è ricordarsi di tenere le spalle ferme a contatto con la base muovendo solo il tronco".

Esercizio 2

Il secondo esercizio ha lo stesso punto di partenza del primo. Bisogna quindi sdraiarsi, sempre con le spalle a terra, tenendo le gambe tese. Poi, a turno, si piega una gamba e la si solleva portandola al petto, aiutandosi anche con le braccia. Si tiene la posizione con la gamba piegata attaccata al petto per qualche secondo poi si ritorna alla posizione di partenza. Proseguire l'esercizio alternando prima una gamba, poi l'altra.

"Anche questo esercizio - ci illustra Arbizzoni - è dedicato allo scioglimento ed al rafforzamento dei muscoli paravertebrali e lombari sempre per cercare di combattere il mal di schiena, uno dei problemi di cui soffrono maggiormente gli anziani".

Esercizio 3

Dopo due esercizi in posizione sdraiata l'ultimo di questo trittico di ginnastica dolce prevede la posizione da seduti. A questo punto bisogna inarcare la zona lombare come se l'ombelico volesse andare in avanti e poi "auto raddrizzarsi" come se un filo, attaccato alla mia testa, mi "trazionasse verso l'alto". E via ripetendo il movimento per una trentina di secondi, sempre in maniera molto dolce, mai troppo veloce e violenta.

"Scopo di questo ultimo esercizio - conclude Arbizzoni - è allungare e quindi sciogliere la colonna vertebrale, per aumentare la mobilità e la postura. Non ci sono limiti per esercizi come questo. La serie infatti si può ripetere tutte le volte che si vuole e non sono necessari nemmeno particolari esercizi di riscaldamento. La ginnastica dolce infatti è molto simile ad una sorta di stretching, un po' più attivo".