



Traffic training

Siete rimasti un'altra volta imbottigliati in tangenziale per ore ed ore. Quando arriverete alla meta sarete stanchi, arrabbiati con le gambe indolenzite e le spalle rigide. Esiste un rimedio, eseguire degli esercizi mirati che trasformano volante e sedili in semplici attrezzi per mantenersi in forma. Analizziamoli uno per uno:

- 1) Appoggiare il dorso al sedile tenendo la schiena dritta, afferrare la testa con la mano e fletterla lateralmente fino a che sia avverte una certa tensione muscolare. Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per quattro volte alternando destra e sinistra. Esercizio mirato per i muscoli del collo.
- 2) Appoggiare il dorso al sedile tenendo la schiena dritta, flettere le ginocchia al petto avvicinando il più possibile le gambe al sedile. Afferrare il bordo del sedile con le mani spingendo spalle e capo verso il basso. Mantenere la posizione per 15-20 secondi e ripetere per due volte. Esercizio adatto per rilassare la muscolatura della parte alta del dorso.
- 3) Sempre con il dorso ben appoggiato al sedile, distendere le braccia in avanti appoggiando i polsi sulla parte alta del volante flettendo le mani il più possibile con il palmo rivolto in avanti. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere per sei volte. Esercizio ideale per la muscolatura della mano e dell'avambraccio.
- 4) Mantenere la schiena dritta e appoggiare il tallone a terra flettere il più possibile la punta del piede verso l'alto. Cambiare gamba e ripetere per 15 volte. Ora appoggiare la punta del piede e sollevare il più possibile il tallone. Cambiare gamba e ripetere per 15 volte. Riappoggiare ancora il tallone e ruotate il piede verso l'interno e quindi verso l'esterno. Ripetere per 15 volte alternando la gamba. Esercizio ideale per la circolazione degli arti inferiori e per prevenire crampi o indolenzimenti.



- 5) Appoggiare il dorso, con una mano impugnare l'altra e sollevare le braccia verso l'alto e lentamente, in espirazione, flettere il busto lateralmente mantenendo la postura per 15 secondi. Ripetere per quattro volte alternare a destra e sinistra. Esercizio efficace per la muscolatura della parte centrale del dorso.

Mantenere la schiena ben appoggiata, flettere l'avambraccio sul braccio afferrando il gomito con la mano opposta. In espirazione tirarlo al petto mantenendo la tensione per 20 secondi. Cambiare arto e ripetere per tre volte. Ideale per ridurre le tensioni sulle spalle.