

# sit<sup>ness</sup>

Stokke Balans® / per mantenersi in forma



**Ergonomia e benessere.**



Multi Balans® >



Variable Balans® >

## Prefazione >>

Quale ginnastica può essere utile per chi soffre di dolori alla colonna lombo-sacrale? E come dovrebbe essere eseguita la ginnastica per non “forzare” la colonna?

Per rispondere a questi quesiti, di non facile soluzione, abbiamo trovato un valido e pratico aiuto nella “Balans®”, grazie anche a una serie di esercizi, illustrati in questo fascicolo, ideati dal Prof. Giuliani, Direttore Fisioterapista del Centro e Metodo Tao.

Questi esercizi, messi a punto sfruttando la trentennale esperienza del Prof. Giuliani nel settore della ginnastica medica, sono in grado di rispondere pienamente, e in modo forse unico, alle nostre domande.

### ***Dott. Maurizio Corradin***

Medico Chirurgo  
Specialista in Medicina dello Sport  
Direttore Responsabile Sanitario  
Centro e Metodo Tao



# sitness

/ per mantenersi in forma

## Introduzione >>

---

Il mal di schiena è una malattia tipica della civiltà del progresso. Infatti, presenta scarsa incidenza nelle società poco sviluppate, mentre risulta sempre più frequente nelle popolazioni più avanzate dal punto di vista economico.

La diffusione dei mezzi tecnologici ha ridotto la necessità dell'esercizio fisico privilegiando, nello stesso tempo, la posizione seduta.

Ed è proprio la posizione seduta che, senza l'adeguato consolidamento muscolare che deriva dall'attività fisica, predispone ai processi degenerativi della colonna.

Questi a loro volta, generano, in un circolo vizioso, atteggiamenti posturali scorretti che vanno ad aggravare ulteriormente il quadro generale.

La posizione "da seduti" sulla Balans® se, da un lato, permette di non forzare muscoli e legamenti della colonna, dall'altro offre l'opportunità di eseguire tutta una serie di efficaci esercizi, mirati a risolvere i problemi della colonna vertebrale.

Sarà quindi sufficiente eseguire questi esercizi in qualsiasi momento della giornata, appena saremo "seduti Balans®", oppure tra una seduta e l'altra.

Non dimentichiamo che noi siamo il risultato di una lunga evoluzione.

Dalla posizione orizzontale degli esseri primitivi siamo passati a quella semi-verticale e, gradualmente, alla posizione eretta dell'Homo Sapiens, "pagando" proprio con problemi alla schiena questa evoluzione così complessa.

Comunque sia, una corretta postura permette di non forzare muscoli, articolazioni, legamenti, organi interni, e dovrebbe essere mantenuta in tutte le attività, seduti o in piedi.

Questo fascicolo vuole rappresentare un aiuto a mantenere mobile la colonna, risolvendone i problemi di accumulo di tensione ai muscoli e ai legamenti e tenendo lontani quegli inconvenienti che, sempre più frequente, si presentano a causa di posture scorrette e mancanza di movimento.

**Prof. Fabio Giuliani**

Responsabile Fisioterapia  
Centro Tao della Salute

**STOKKE**  
MAKES LIFE WORTH SITTING  
Ergonomia e benessere.

## Per ottenere i migliori risultati >>

## Cinque regole importanti >>

Il programma è diviso in tre fasi specifiche.

### La prima fase

è composta da esercizi per la cintura scapolomeroale, per la cervicale e di scioltezza per la colonna. Questi esercizi hanno lo scopo di allungare la muscolatura, dare articolarietà e preparare alla seconda fase. Chi non ha svolto attività fisica per lungo tempo, eseguirà per almeno 5 sedute solo questa prima fase, per poi passare alla successiva.

### La seconda fase

consiste in esercizi più impegnativi e ha il compito di irrobustire e potenziare la muscolatura di sostegno della colonna. E' adatta per chi, pur essendo sedentario, non presenta discopatie gravi, lombosciatalgie in atto o ipertensione con trattamento farmacologico. Questa fase deve comunque essere sempre preceduta dalla prima.

### La terza fase

è riservata a chi ha una buona muscolatura ed è di età inferiore ai 45 anni, in assenza di problematiche cardiache o respiratorie.

1. La ginnastica non deve essere dolorosa. Quindi, gli esercizi che seguono non si inizieranno se non dopo un sufficiente "raffreddamento" della lombalgia.

2. Gli esercizi devono essere progressivi. Mai forzare, ma cominciare sempre blandamente. Un determinato esercizio può diventare utile solo dopo aver compiuto sufficienti progressi: se dovesse provarvi dolore, eseguitelo più dolcemente, oppure, per il momento, lasciatelo da parte.

3. Ci vuole pazienza e costanza. Talvolta, occorrono molte sedute per rendere tonico un gruppo muscolare e per ridare elasticità a una colonna irrigidita.

4. Agli inizi, è opportuno non superare le 5 esecuzioni per ogni esercizio. In mancanza di controindicazioni (come il dolore, per esempio), si aumenterà giornalmente di una unità, fino a un massimo di 10 ripetizioni.

5. Un'ultima regola: attenetevi al programma, evitando di eseguire esercizi di vostra ideazione.

**Buon lavoro!**



Per mantenersi in forma >>

1

## FASE / 1

Questo primo gruppo di esercizi è in grado di restituire mobilità e scioltezza a livello delle articolazioni (spalle, vertebre) e di favorire la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti.

Durante l'esecuzione degli esercizi, la respirazione va mantenuta costante.

Allungando e sciogliendo spalle e schiena, avrete benefici non solo sulla colonna vertebrale, ma in tutto il corpo.



## Esercizio / A

Tenendo le braccia distese, slanciatele in alto e in basso espirando. Aumentate progressivamente l'ampiezza e il numero delle ripetizioni. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Mobilizza l'articolazione scapolomeroale senza affaticare la colonna.



## Esercizio / B

Portate in alto un braccio, ruotandolo in avanti (1). Inspirando profondamente, allungate il braccio in alto e indietro, passando vicino al capo (2). Dopo aver portato il braccio il più indietro possibile, lasciatelo "cadere", facendo il giro più ampio che potete (3). Eseguite a destra e a sinistra, iniziando lentamente e aumentando progressivamente la velocità.

**Effetto** > Nella prima parte (1-2) mobilizza attivamente l'articolazione della spalla; nella successiva (3) interessa passivamente anche i legamenti articolari della spalla.



## Esercizio / C

Allungate il braccio destro in alto e ruotatelo in fuori, inspirando lentamente e profondamente. Rimanete in posizione per 3 secondi, quindi rilassate espirando. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Elasticizza l'emitorace trascinando l'arcata costale in alto.

**sitness**

/ per mantenersi in forma



## Esercizio / D

Inspirando profondamente e lentamente, circonducente i gomiti in avanti, in alto, indietro e in basso, cercando di alzarli sopra il capo.

**Effetto** > Mobilizza l'articolazione della spalla e tonifica i muscoli della respirazione.



## Esercizio / E

Flettete la schiena in avanti, fino all'altezza delle ginocchia espirando lentamente e ritornate in posizione eretta. Le prime volte, aiutatevi spingendo con le mani sulle ginocchia.

**Effetto** > Sblocca ed elasticizza il tratto lombare della colonna. Aiutandosi con le braccia, si può eseguire anche a schiena dolente.



## Esercizio / F

Dopo aver posto le mani sulle cosce, "allungate" la colonna, avvicinando le scapole tra loro. Ripetete 3 volte e rilassate.

**Effetto** > Elasticizza l'arcata costale ampliando il torace; dà tono agli adduttori delle scapole e agli intercostali.



## Esercizio / G

Mano sinistra sulla coscia destra, mano destra che impugna il sedile dietro: facendo trazione con le braccia, ispirate e ruotate lentamente a destra con il busto, cercando di ruotare il capo indietro sopra la spalla destra. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > La torsione passiva, eseguita lavorando solo con l'azione delle braccia, sblocca il tratto dorso-lombare; inoltre, interessa la cervicale.



## Esercizio / H

Mano sinistra sulla coscia destra, braccio destro in avanti all'altezza del capo, palmo in su: inspirando lentamente, portate il braccio destro indietro, passando per fuori. Mantenete la trazione per 2 secondi e ritornate rilassati lasciando "cadere" il braccio. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > La spinta della scapola sull'emitorace lo sblocca e lo elasticizza.



## Esercizio / I

Espirando, flettete lentamente la schiena in avanti, fino a posare le mani a terra. Ritornate lentamente in posizione eretta.

**Effetto** > Mobilizza il tratto lombo-sacrale e tonifica i muscoli del dorso.



## Esercizio / L

Ruotate il corpo a sinistra e a destra, prima lentamente poi più velocemente, lasciando oscillare le braccia, che dovrebbero "sbattere" rilassate intorno al corpo.

**Effetto** > Rilassa spalle, braccia, busto e assottiglia la vita.



## Esercizio / M

Appoggiate un piede sulla parte bassa della Balans® e impugnate il ginocchio con entrambe le mani. Espirando, portate il capo o, se riuscite, l'ascella a contatto con il ginocchio.

Ritornate in posizione di partenza, rilassandovi. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Elasticizza il tratto dorso-cervicale della colonna.



## Esercizio / N

Appoggiate un piede sulla parte bassa della Balans® e impugnate il ginocchio con la mano corrispondente.

A schiena eretta, tirate il ginocchio al petto, espirando. Mantenete la posizione per 3-5 secondi e rilassate.

Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Elasticizza l'anca e tonifica le braccia.



## Esercizio / O

Distendete una gamba col piede a "martello" e appoggiate l'altra sulla parte bassa della Balans®, con le mani in presa allo sgabello.

Espirando, tirate il busto in avanti, tenete la posizione per 4 secondi e rilassate. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > "Stira" il tratto lombo-sacrale della colonna.



## Esercizio / P

Appoggiate le mani a terra vicino alla Balans®, con la testa ciondolante e il collo rilassato. Ruotate il capo a destra e a sinistra.

**Effetto** > Sfruttando il peso della testa, si sbloccano le vertebre cervicali, alleggerendo la tensione dei muscoli del collo.



## Esercizio / Q

Sedete a gambe incrociate, con le mani sulle ginocchia. Facendo trazione con le mani, avvicinate le scapole e spingete il petto in avanti 3 volte; quindi, rilassate.

**Effetto** > Tonifica gli adduttori delle scapole e gli intercostali; elasticizza l'arcata costale.



## Esercizio / R

Seduti sull'appoggio basso, con le gambe più larghe delle spalle e le braccia rilassate, toccate il pavimento con i palmi delle mani, cercando di spingervi il più avanti possibile.

**Effetto** > Allunga ed elasticizza la muscolatura di tutto il dorso; mobilizza le anche stirando gli adduttori.



## Esercizio / S

Sedetevi con le gambe più larghe delle spalle e le braccia incrociate con le mani alle spalle. Espirando, lasciatevi portare dal peso del corpo in basso (se riuscite, anche più in basso delle ginocchia). Rimanete in posizione per qualche secondo.

**Effetto** > Allunga i muscoli del quadrato dei lombi e mobilizza il bacino sulle anche.



## Esercizio / T

Inspirando lentamente e profondamente, spingete le braccia indietro e ruotatele in fuori. Mantenete la posizione per 2 secondi ed espirate, rilassandovi.

**Effetto** > Tonifica gli adduttori delle scapole e gli erettori della colonna; elasticizza il torace. Se eseguito lentamente, inspirando dal naso per 6 secondi ed espirando dalla bocca, rilassa e riduce la tensione del diaframma.



Per mantenersi in forma >>

2

## FASE / 2

Questo gruppo di esercizi è finalizzato a rafforzare la muscolatura della schiena e ad alleggerire la colonna del sostegno del peso del corpo. Un buon tono vi eviterà un successivo carico sulle vertebre, prevenendo quei problemi articolari che possono colpire la schiena, come, ad esempio, l'artrosi.



## Esercizio / A

Agganciate le mani al sedile.

1. Espirando, arrotondate la schiena “ingobbendovi”.
2. Abbassatevi a schiena “ingobbata”.
3. Risalite lentamente raddrizzando la schiena.
4. Ritornate in posizione eretta.

Ripetete lentamente, ampliando progressivamente il movimento.  
Dopo un po' di allenamento, arriverete alla posizione 2b.

**Effetto** > Sblocca progressivamente la colonna sul piano antero-posteriore e dà tono agli estensori.



## Esercizio / B

Scendete lentamente con le mani a terra espirando; piegate le braccia e flettete la schiena il più possibile. Mantenete la posizione per 5 secondi. Ritornate eretti lentamente, aiutandovi, in un primo momento, con le braccia, senza questo aiuto solo in un secondo tempo.

**Effetto** > Tonifica il dorso e mobilita al massimo la colonna, allungando il quadrato dei lombi, soprattutto se vi aiuterete sempre meno con le braccia.



## Esercizio / C

Seduti a gambe incrociate, mettete la mano sul ginocchio destro, mentre la mano destra impugna la parte posteriore del sedile.

Con le braccia che fanno trazione, ruotate il busto verso destra inspirando. Rilassate e ripetete dall'altra parte.

**Effetto** > Elasticizza passivamente i legamenti interspinali del tratto lombo-dorsale.



## Esercizio / D

Tenendo le mani in appoggio a terra, ispirate profondamente e abbassate il capo, inarcando la schiena. Rilassate espirando.

**Effetto** > Elasticizza l'arcata costale del tratto dorsale.



## Esercizio / E

Flettetevi sulla destra appoggiando le mani a terra, di lato alla Balans®. Rimanendo in appoggio con le mani, ispirate profondamente; quindi, tornate lentamente in posizione eretta. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Elasticizza l'arcata costale bassa e il grande dentato.



## Esercizio / F

Tenendo le mani dietro la testa, flettete il busto in avanti, espirando e arrotondando la schiena. Quindi, ritornate in posizione eretta inspirando.

**Effetto** > Tonifica i muscoli estensori del tratto dorso-lombare (sacrospinale del dorso, traversi ed interspinosi, quadrato dei lombi e gran dorsale).



## Esercizio / G

Tenete le mani dietro la testa.  
1. Espirando, scendete lentamente arrotondando la schiena.  
2. Inspirando, raddrizzate la schiena e risalite lentamente. Con un po' di allenamento, riuscirete a raddrizzare la schiena più in basso, tenendo 3-4 secondi la posizione intermedia.

**Effetto** > Tonifica i muscoli estensori della schiena, appiattisce la cifosi e conferisce un portamento eretto.



## Esercizio / H

Tenendo una gamba distesa con il piede a "martello", impugnate la parte bassa della Balans® e, espirando, tirate lentamente il busto in avanti. Mantenete la posizione per 4-5 secondi e rilassate. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Allunga i muscoli posteriori della gamba senza "pinzettare" le vertebre lombari.



## Esercizio / I

Tenendo le mani dietro il capo e una gamba distesa in avanti con il piede a "martello", flettete il busto in avanti espirando; rimanete in posizione 4-5 secondi e ritornate eretti. Eseguite a destra e a sinistra.

**Effetto** > Allunga i muscoli estensori della colonna vertebrale del tratto sacro-lombare e i muscoli posteriori della gamba (semitendinoso, semimebrano, bicipite).

## Esercizio / L



Tenendo le mani al petto, con i gomiti all'altezza delle spalle, ruotate lentamente il busto a sinistra e a destra, espirando, mantenendo ferma la testa. Ripetete eseguendo un rimbalzo.

**Effetto** > Elasticizza la colonna sul proprio asse e assottiglia la vita; tonifica i muscoli grande e piccolo obliquo, semispinale e quadrato dei lombi.

## Esercizio / M



Seduti sulla parte bassa della Balans®, con le mani in appoggio sulla parte alta, alzatevi sulle braccia senza l'aiuto delle gambe e ritornate seduti.

**Effetto** > Tonifica la cintura scapolomeroale, tonifica il tricipite brachiale, i pettorali e il grande dorsale.

## Esercizio / N



Seduti sui talloni, con le braccia in appoggio sulla Balans® (sistemata in posizione alta), effettuate dei molleggi con le spalle verso il basso.

**Effetto** > Mobilizza la cintura scapolomeroale; migliora la cifosi dorsale.

## Esercizio / O



Regolate l'altezza della Balans® in modo da poter tenere l'addome in appoggio e le ginocchia leggermente staccate da terra. Rimanete qualche minuto in questa posizione cercando di richiamare le ginocchia in avanti.

**Effetto** > E' una posizione antalgica che sblocca il tratto lombare e attenua il mal di schiena.

## Esercizio / P



Regolate l'altezza della Balans® in modo da poter tenere il bacino leggermente sollevato da terra. Mantenete la posizione per qualche minuto.

**Effetto** > Questo esercizio antalgico diminuisce la tensione del tratto lombo-sacrale.



Per mantenersi in forma >>

### FASE / 3

Quest'ultimo gruppo di esercizi, riservato a chi non presenta problemi articolari ed è in discreta forma, ha lo scopo di mobilizzare e tonificare le braccia, la colonna e l'addome approfittando della "seduta Balans®" per mantenere il fisico giovane ed elastico.

3



## Esercizio / A

Tenendo un bastone di legno o di ferro sulle spalle, ruotate il busto a destra e a sinistra. In un secondo momento, oltre a ruotare, cercate di inclinarvi leggermente in avanti.

**Effetto** > Tonifica gli obliqui dell'addome e assottiglia la vita.



## Esercizio / B

Appoggiate le mani a terra di taglio, con i pollici in alto, e strisciare con il bordo delle mani sul pavimento allungando le braccia in avanti il più possibile, alternando destra e sinistra (3 volte per parte).

**Effetto** > Tonifica gli interscapolari, gli intercostali e la cintura scapolomeroale.



## Esercizio / C

Dopo aver regolato la Balans® nella posizione più bassa, assumete la postura indicata nella figura.

Inspirando, allungate lentamente e contemporaneamente il braccio sinistro in avanti e il braccio destro indietro. Ritornate eretti ed eseguite dall'altra parte.

**Effetto** > Elasticizza il "ventaglio" costale e gli intercostali interni ed esterni.

## Esercizio / D



Con le mani appoggiate a terra:

1. camminate con le mani fino a portarvi con il corpo teso in avanti
2. piegatevi sulle braccia senza toccare terra con il petto
3. ritornate eretti e ripetete il piegamento da 3 a 8 volte
4. camminate all'indietro sulle mani fino a tornare alla posizione di partenza.

**Effetto** > Rinforza i polsi e tonifica i pettorali, le braccia e la cintura scapolomereale.

## Esercizio / E



Assumete la posizione indicata nella figura e sollevate una gamba tesa indietro, fino ad allinearla col corpo. Mantenete la posizione per 5 secondi e rilassate. Ripetete con l'altra gamba.

**Effetto** > Tonifica grande gluteo, semitendinoso, semimembranoso e bicipite femorale, senza accentuare l'arco lombare.

## Esercizio / F



Flettetevi in avanti con le mani a terra e, mantenendo questa posizione, spingete la Balans® indietro fino ad arrivare col corpo disteso (con le ginocchia in appoggio sulla Balans® e le mani sempre a terra).

Ritornate in posizione di partenza richiamando la Balans® in avanti.

**Effetto** > Tonifica i muscoli addominali, il grande dentato, i pettorali e il tricipite brachiale.



**Multi Balans®** è regolabile sia per quanto riguarda l'altezza che per l'angolazione di seduta. Offre il massimo comfort, potendo variare la posizione di seduta a seconda delle diverse attività. Inoltre, è provvista di rotelle per facilitare il movimento in avanti e indietro, ed è leggerissima e ripiegabile. Multi Balans®, disegnata da Peter Opsvik, è realizzata in faggio naturale o tinto, con rivestimento in diversi tessuti e colori.



**Variable Balans®** è stata la prima ad introdurre nel mondo il sistema Balans®, ed è ancora oggi la più popolare. Sulla Variable Balans® potete sedere in modo convenzionale, dondolarvi o cambiare l'angolo di seduta a vostro piacimento. Questo è molto importante, soprattutto per chi è costretto a rimanere seduto per lungo tempo. Può essere utilizzata da persone di tutte le altezze. Variable Balans®, disegnata da Peter Opsvik, è realizzata in faggio lamellare curvato, naturale o tinto, con rivestimento in diversi tessuti e colori.



sitn<sup>ess</sup>



Ergonomia e benessere.

[www.stokke.it](http://www.stokke.it)