



Svolgere una moderata attività fisica è fondamentale per mantenersi in buona salute e, per chi ha il diabete, la si può considerare parte integrante della terapia. Per tutti coloro che però non amano o, per svariate ragioni, non possono permettersi l'impegno della palestra, fare ginnastica in casa può essere un'ottima alternativa che permette di dedicarsi all'esercizio fisico senza doversi esporre ad eventuali rischi, costretti a spostarsi con il fondamentale corredo anti emergenze come cibi, bevande, apparecchi per la misurazione glicemica e insulina, in quanto l'essere a casa propria permette di avere tutto immediatamente a portata, con il vantaggio di poter evitare rischiose dimenticanze.

La comodità di poter fare ginnastica a casa propria non deve però penalizzare la costanza e la concentrazione, anche perché, se si vogliono ottenere dei buoni risultati è bene dedicarsi all'esercizio con impegno ed in modo regolare almeno un paio di volte la settimana e per un tempo compreso tra i 20 ed i 40 minuti. Per iniziare è fondamentale individuare l'ambiente più adatto, scegliendolo in una stanza adeguatamente aerata e con uno spazio sufficiente per poter praticare esercizi a corpo libero tanto da sdraiati quanto in piedi. Anche se non si deve andare in palestra è bene indossare abbigliamento comodo come una tuta o un costume, al posto delle scarpe da ginnastica, per facilitare la traspirazione dei piedi, si possono utilizzare delle comode calze con suola antiscivolo e, se non si possiede un materassino, un semplice tappeto lo può egregiamente sostituire.

Considerando di non essere in palestra e quindi nell'impossibilità di poter contare su istruttori o personale qualificato che può seguire, suggerire ed intervenire in caso di emergenze o più semplicemente errori di esecuzione, si consiglia di prevedere una fase di riscaldamento iniziando con gli esercizi più semplici, continuando poi con esercizi utili ma di non eccessivo dispendio energetico.



Innanzitutto, per evitare il rischio di pericolosi capogiri, sarebbe bene ricordarsi sempre di passare dalla posizione supina a quella eretta molto lentamente e possibilmente con un intervallo in posizione seduta.

## **Gli esercizi in casa**

Scritto da Redazione

---

Secondo suggerimento, è preferibile non essere soli in casa e tenere sempre in considerazione i consigli del diabetologo. Nella giornata dedicata alla ginnastica rispettare una dieta che non impegni eccessivamente la digestione, eseguire il controllo glicemico prima e dopo gli esercizi, mantenersi ben idratati e al termine abbandonarsi ad una piacevole doccia ristoratrice.

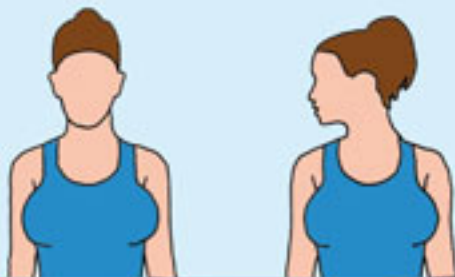
Di seguito troverete alcuni esercizi che potete svolgere a casa. Prima di iniziare riscaldate i muscoli camminando sul posto per qualche minuto. Se non siete allenati, all'inizio non esagerate, e se avvertite giramenti di testa interrompete, mettetevi seduti e controllate la glicemia. Col tempo potrete aumentare le ripetizioni. Ricordatevi sempre di tenere a disposizione dell'acqua durante l'allenamento, per berne un sorso ogni tanto. Consultate il vostro medico prima di allenarvi se avete problemi di cuore, di pressione alta o alle articolazioni.

## ESERCIZI PER LA COLONNA CERVICALE

Esercizi utili anche per chi passa molte ore in viaggio (aereo-treno-macchina) o per chi sta parecchio tempo seduto alla scrivania in ufficio.

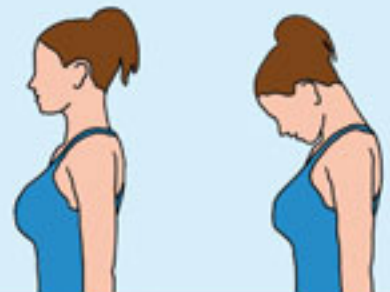
1

Spalle rilassate, schiena diritta e mento in alto, ruotare la testa fermandosi quando il mento è allineato alle spalle. Ripetere l'esercizio una decina di volte, prima sul fianco destro e poi su quello sinistro.



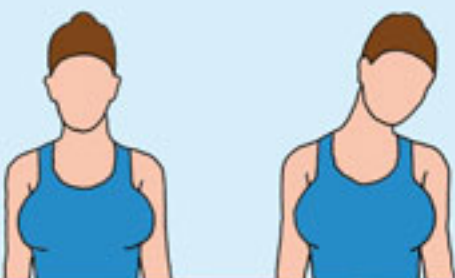
3

Schiena diritta, piegare la testa in avanti toccare lo sterno con il mento. Ripetere l'esercizio una decina di volte.



2

Spalle ferme, sguardo frontale, piegare la testa da un lato, quasi a voler toccare la spalla con l'orecchio. Fare attenzione a muovere soltanto la testa senza ruotarla. Ripetere l'esercizio una decina di volte, prima sul fianco destro e poi su quello sinistro.



4

Schiena diritta e ferma, eseguire un movimento rotatorio piegando la testa verso destra, con il movimento spostando il mento verso l'alto. Ripetere l'esercizio una decina di volte, prima verso destra e poi verso sinistra.

