

Stretching da ufficio

28
SETTEMBRE
2018

NOTTE
EUROPEA
DEI RICERCATORI



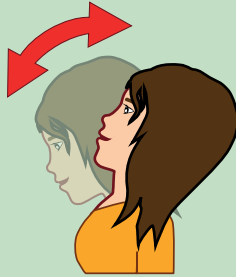
Istituto
Superiore
di
Sanità



Prenditi una pausa e combatti le tensioni muscolari con questi semplici esercizi

Collo - per ogni lato eseguire 3 serie da 10 ripetizioni

Fletti il capo in avanti e indietro passando per il centro.



Ruota la testa prima a destra poi a sinistra passando per il centro.



Inclina la testa prima a destra poi a sinistra passando per il centro.



Spalle - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Incrocia le dita delle mani con i palmi in avanti ed estendi le braccia.



Estendi le braccia indietro e incrocia le dita con i palmi verso l'alto.



Porta il braccio destro dietro la testa e spingi il gomito verso il basso aiutandoti con la mano sinistra. Ripeti per il braccio sinistro.



Estendi il braccio destro e portalo in alto e indietro spingendo sul gomito con la mano sinistra. Ripeti per il braccio sinistro.



Schiena - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Poggia le mani dietro ai fianchi e spingi il petto in fuori.



Ruota il busto da un lato, incrocia le gambe e spingi con la mano sul ginocchio opposto. Ripeti per l'altro lato.



Fletti il busto sulle cosce e lascia cadere testa e braccia in avanti.

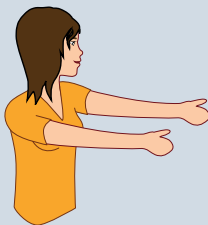


Estendi il braccio sinistro in alto e inclina il busto dal lato opposto. Ripeti a destra.

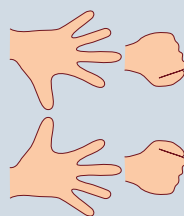


Mani - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Estendi le braccia in avanti mantenendo la schiena eretta.



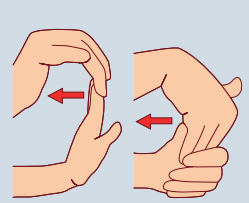
Apri e chiudi le mani.



Ruota i polsi facendo dei cerchi prima a destra poi a sinistra.



Afferra con una mano il palmo opposto ed estendilo. Ripeti flettendo il palmo.



Gambe - per ogni esercizio eseguire 3 serie da 30 secondi

Da seduto afferra il ginocchio destro e portalo al petto. Ripeti per gamba sinistra.



Fletti la gamba destra e porta il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripeti per gamba sinistra.



Estendi la gamba destra su una sedia e cerca di afferrare la punta del piede. Ripeti per gamba sinistra.

