

PAUSA DI MOVIMENTO

20 esercizi pratici per mantenere il corpo in forma anche durante il lavoro.



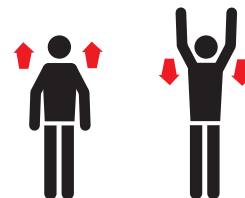
ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE

9 esercizi pratici di riscaldamento e scioglimento.



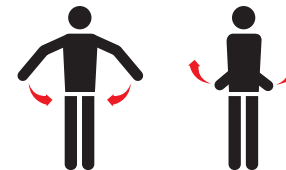
Congiungere le mani, ruotare i polsi a destra e a sinistra.

1



Stendere rapidamente le braccia verso l'alto e verso il basso.

2



Oscillare le braccia incrociandole davanti al corpo.

3



Appoggiare le mani alternativamente alla testa e alla schiena.

4

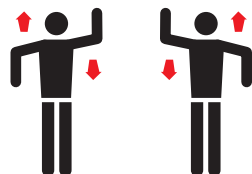


info@5algiorno.ch, www.5algiorno.ch

action d

diabetes aktiv vorbeugen
prévenir activement le diabète
prevenire attivamente il diabete

info@actiond.ch, www.actiond.ch



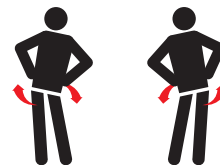
Oscillare verso l'alto e verso il basso le braccia piegate.

5



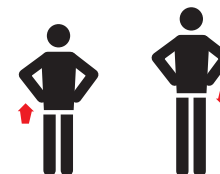
Fare la boxe con un avversario immaginario.

6



Ruotare il bacino verso destra e verso sinistra.

7



Ruotare il bacino indietro e riportarlo in posizione normale.

8

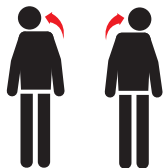


Braccia dietro la testa, piegare il busto verso destra e verso sinistra.

9

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO E DI ALLUNGAMENTO

11 esercizi pratici per
essere in forma.



Piegare lentamente la testa
da un lato e poi dall'altro.

10



Braccia dietro la schiena:
con un braccio tirare l'altro
lateralmente.

11



Flettersi in avanti e
riportarsi lentamente in
posizione eretta.

12



Tirare il ginocchio verso il
petto. Allungamento della
muscolatura del sedere.

13



Camminare appoggiando
le mani alla parete, sollevando
alternativamente i piedi
sulla punta e riabbassando
poi il tallone.

14



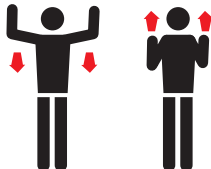
Appoggiare le mani al tavolo,
schiena diritta, andare giù coi
ginocchi e poi di nuovo su.

15



Premere i pugni uno sull'altro,
tendere la muscolatura
dell'addome e del sedere.

16



Gomiti piegati, tirare
lentamente le braccia
verso il basso.

17



Stando in piedi su una
gamba, sollevare lateralmente
l'altra e riabbassarla.

18



Stando in piedi su una
gamba, mettersi sulla punta
del piede e poi riabbassare
il tallone.

19



Schiena alla parete, gambe
piegate a 90°, mantenere la
posizione per 30-60 secondi.

20