MYBACKHURTS.APP

sì, adesso.

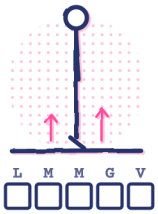
ALZATI. FAI QUESTE.

Esercizi per lo spazio accanto alla scrivania. Attaccalo al monitor.

SQUAT SULLA SEDIA

10 RIP.

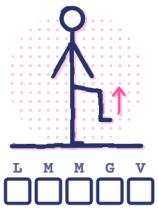
Siediti indietro verso la sedia, poi torna dritto.



SOLLEVAMENTO SUI POLPACCI

15 RIP.

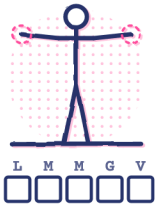
Sali sulle punte, poi scendi piano.



MARCIA IN PIEDI

20 RIP.

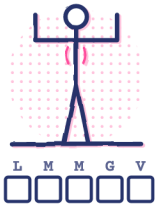
Ginocchia alte, braccia che oscillano, un lato e poi l'altro.



CERCHI CON LE BRACCIA

10 RIP.

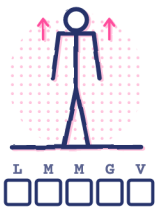
Braccia aperte, piccoli cerchi, ogni volta un po' più grandi.



APERTURA DEL PETTO

20 S

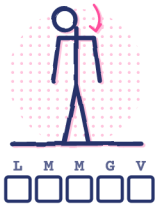
Braccia su come una porta da calcio, scapole strette, tieni 20 secondi.



ALZATE DI SPALLE

12 RIP.

Spalle verso le orecchie, poi lasciale cadere.



STRETCHING LATERALE DEL COLLO

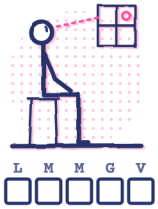
15 S PER LATO

Orecchio verso la spalla, 15 secondi per lato.

STRETCHING DI POLSI E AVAMBRACCI

15 S PER LATO

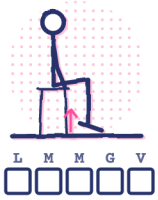
Braccio in fuori, dita in su, tirale piano indietro con l'altra mano. 15 secondi per lato.



PAUSA OCCHI 20-20-20

20 S

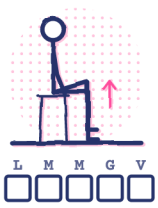
Guarda qualcosa di lontano per 20 secondi. Sbattere le palpebre è consentito.



SOLLEVAMENTO SUI POLPACCI DA SEDUTO

15 RIP.

Talloni su, talloni giù, senza lasciare la sedia.



MARCIA DA SEDUTO

20 RIP.

Siediti dritto e solleva un ginocchio, poi l'altro.

Non è un consiglio medico. Muoviti piano, fermati se qualcosa fa male.

mybackhurts.app