

ESERCIZI DI MANTENIMENTO DA REMOTO

ESERCIZI PER IL RAFFORZAMENTO MUSCOLARE

Braccia: Da seduti, portare le braccia in alto e con i palmi rivolti in sù allungare verso l'alto, quindi ritornare in posizione iniziale; eseguirlo per 10 volte.

Gambe: Seduti ma un po' in avanti rispetto allo schienale, sorreggersi alla sedia e sollevare un ginocchio alla volta piegandolo verso il busto, e ritornare a terra; svolgere l'esercizio per 10 volte.

ESERCIZI PER LA FLESSIBILITA'

Collo: Da seduti ruotare il capo lentamente a destra e a sinistra per 10 volte.

Spingere il collo verso il basso avvicinando il mento al petto per 10 volte.

Arti superiori: Da seduti, torsione del busto da un lato e dall'altro tenendo le braccia larghe senza muovere le anche per 10 volte.

Arti inferiori: Da seduti, sorreggersi alla sedia, sollevare le gambe da terra unite e allungare la punta dei piedi verso di sè, tornare in posizione di partenza. Eseguirlo per 10 volte.

BUON LAVORO!!