

Flow per sedentari

Pause dinamiche da seduti

Svolgere ogni esercizio 1 volta in modo lento e controllato



Alzarsi sulla punta dei piedi 5 volte



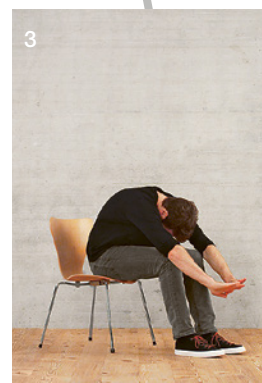
Poggiare i palmi sul viso



Stretching per il collo destra/sinistra



Stretching per glutei e gambe destra/sinistra



Stretching per la schiena



Ruotare il busto a destra/sinistra

Flow riscaldamento

Sequenza di movimenti per migliorare la mobilità, riscaldarsi o per una pausa dinamica

Ripetere la sequenza di esercizi finché ci si sente riscaldati

