

Flow per sedentari

Pause dinamiche da seduti

Svolgere ogni esercizio 1 volta in modo lento e controllato



6 Alzarsi sulla punta dei piedi 5 volte



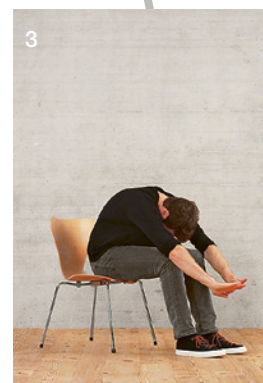
1 Poggiare i palmi sul viso



2 Stretching per il collo destra/sinistra



5 Stretching per glutei e gambe destra/sinistra



3 Stretching per la schiena



4 Ruotare il busto a destra/sinistra