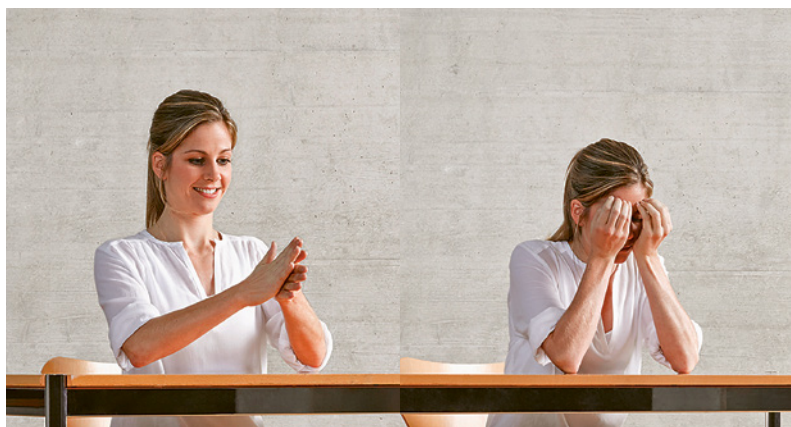


# Programma di fitness per persone sedentarie



## Yoga per gli occhi: esercizio di rilassamento

Strofinare le mani per riscaldarle. Poggiare delicatamente i palmi delle mani ad arco sopra le palpebre. Fare 10 cicli completi di respirazione.



## Yoga per gli occhi: stretching oculare

Muovere gli occhi in tutte le direzioni, fare dei movimenti circolari e ammicciare.



## Stretching per la schiena

Piegarsi in avanti rilassando schiena e nuca. Fare 5 cicli completi di respirazione.



## Mobilizzazione del busto

A braccia alterne, sollevare un braccio compiendo una rotazione completa. Il busto ruota insieme al braccio e lo sguardo segue la mano. Eseguire per 30-60 secondi.



## Stretching per i glutei e i muscoli posteriori della coscia

1. Piegare la gamba ad angolo. Piegarsi in avanti tenendo il busto ben diritto. Fare 5 cicli completi di respirazione.
2. Allungare la gamba e piegare il busto in avanti. Fare 5 cicli completi di respirazione.



## Stretching per i fianchi e tonificazione dei muscoli delle gambe

Spingere il bacino in avanti. Il ginocchio non supera la punta del piede. 30 secondi per lato, 1-2 serie.



## Esercizio per la circolazione venosa

Mettersi in punta di piedi e abbassare i piedi fino ad appoggiare i talloni. Ripetere 5-10 volte per 1-2 serie.



## Stretching per il collo

Flettere il collo da un lato e poi dall'altro. Fare 5 cicli di respirazione per lato.



## In equilibrio su una gamba sola

Oscillare la gamba avanti e indietro 30 secondi per lato, 1-2 serie.



## Un passo dietro l'altro

Fare cinque passi avanti e tornare indietro, mettendo il tallone davanti alla punta del piede. Ripetere l'esercizio per 1-2 serie.