

# 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



Videoistruzioni e descrizioni particolareggiate:  
[www.suva.ch/movimento](http://www.suva.ch/movimento)

**suva**