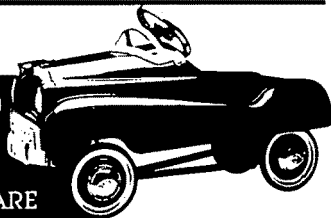


FITNESS

TRAFFIC DI LETIZIA MICHELOZZI**GYM**

10 SEMAFORI, 10
ESERCIZI DA
FARE MENTRE
GUIDI PER ANDARE
IN UFFICIO



Dieci esercizi base per il mantenimento della mobilità e della forza muscolare della colonna cervicale, dorsale, delle spalle, del bacino e degli addominali. E' stata battezzata così perché è possibile effettuare tutti gli esercizi in posizione seduta, e quindi anche in auto al mattino, sfruttando i primi dieci semafori che dovete superare per arrivare al lavoro. Ma state attente a non distrarvi...

ATTENZIONE: OGNI ESERCIZIO VA RIPETUTO ALMENO CINQUE VOLTE

1 Appoggiate la nuca al poggiatesta e spingete il capo, mantenendo la contrazione per tre secondi. Serve a rinforzare i muscoli estensori della testa.

2 Appoggiate una mano su una guancia. Ruotate la testa mentre la mano oppone resistenza. Serve a rinforzare i muscoli rotatori della testa.

3 Con la schiena dritta, abbassate il mento il più possibile mantenendo lo sguardo orizzontale. Serve a mobilizzare le vertebre cervicali.

4 Sollevare una spalla abbassando l'altra. Serve a mobilizzare l'articolazione delle spalle.

5 Ruotate le spalle verso l'alto, indietro, in basso e in avanti. Mobilizza le spalle.

6 Stendete le braccia in avanti inarcando la colonna vertebrale. Serve a mobilizzare la colonna dorsale e a estendere i muscoli posteriori del tronco.

7 Appoggiate le mani al volante piegando i gomiti ed estendendo il tratto dorsale. Serve a mobilizzare il tratto dorsale della colonna vertebrale.

8 Sollevare un gluteo avvicinando il bacino alla gabbia toracica. Ripetete con l'altro. Serve a mobilizzare il bacino e a rinforzare i muscoli del fianco.

9 Appoggiate le mani sulla parte interna del lato basso del volante. Mantenendo la schiena dritta, premete con le mani per tre secondi. Serve a rinforzare gli addominali e i muscoli stabilizzatori della colonna lombare.

10 Mettete a contatto i palmi delle mani all'altezza del petto e spingete con forza per tre secondi. Serve a rinforzare i muscoli pettorali.

INFO: (WWW.ISICO.IT).

OLYCOM