

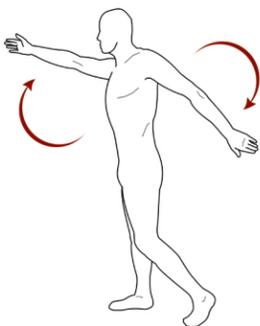


# I consigli del Farmacista

## ESERCIZI (CASALINGHI) PER TENERSI IN FORMA

### RISCALDAMENTO

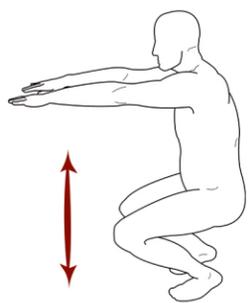
🕒 10 minuti



Camminare eseguendo movimenti delle braccia, avanti e indietro.



Piccole torsioni del busto, tenendo ferme le gambe.



Piegamenti sulle gambe. Mantenendo dritta la schiena.

### ALLENAMENTO

🕒 Max 25 minuti



Sollevere bottiglie da mezzo litro fino all'altezza delle spalle. Eseguire 2 serie da 10.



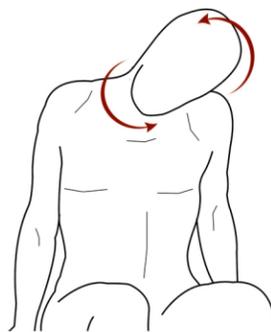
Eseguire flessioni sulle braccia in piedi, appoggiando le mani al muro.

### RAFFREDDAMENTO

🕒 10 minuti



Da sdraiati, afferrare una gamba fino a portarla al petto.



Da seduti, con il mento appoggiato allo sterno, ruotare il capo a destra e a sinistra.



Mettersi carponi (a 4 zampe) e inarcare la schiena come i gatti.



[www.clubsalute.it](http://www.clubsalute.it)