

# Per chi lavora al computer o alla scrivania

Circa 4 minuti

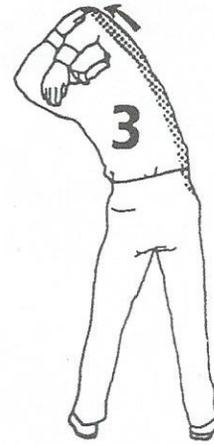
Stare seduti al computer per molto tempo non solo provoca spesso rigidità al collo e alle spalle, ma anche dolori nel tratto lombare della schiena. Eseguite questi esercizi ogni ora di lavoro, o in qualsiasi momento vi sentiate rigidi e intorpiditi. Fotocopiate questa pagina e tenetela a portata di mano sulla scrivania. Inoltre, cercate di alzarvi ogni tanto e di fare una camminatina per la stanza. Vi sentirete molto meglio!



10-20 secondi  
per 2 volte  
(pag. 90)



10-15 secondi  
(pag. 46)



8-10 secondi  
per ciascun lato  
(pag. 44)



15-20 secondi  
(pag. 46)



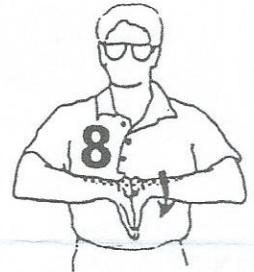
3-5 secondi  
per 3 volte  
(pag. 46)



10-12 secondi  
per ciascun braccio  
(pag. 47)



10 secondi  
(pag. 89)



10 secondi  
(pag. 89)



8-10 secondi  
per ciascun lato  
(pag. 83)



8-10 secondi  
per ciascun lato  
(pag. 60)



10-15 secondi  
per 2 volte  
(pag. 46)



Scrollate le mani  
per 8-10 secondi  
(pag. 89)

TRATTO DA "STRETCHING 2" DI BOB ANDERSON

## STUDIO FISIOTERAPICO

Dott. Carmine Cosentino

Via Stefano Da Seregno, 38 - Seregno (MB)  
Tel.: 338 6925803 - info@carminecosentino.it  
C. F. CSN CMN 65030 F205Y . P. IVA 02117450961