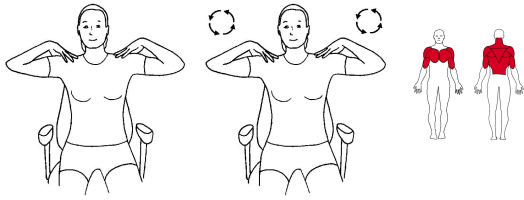


L'esecuzione del programma richiede al massimo 5 minuti. Migliora la circolazione e riduce la rigidità articolare. Il programma deve essere eseguito almeno 1 volta al giorno

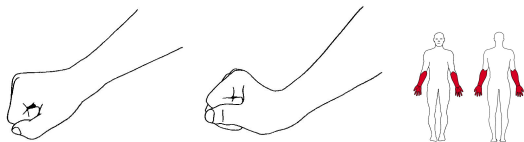


### 1. Shoulder circels

Sit straight and place the fingertips on the shoulder. Draw big circles in the air by moving the elbows downward/backward, and then upward/forward. Repeat the exercise 5 times, and then draw circles in the other direction. Then you start the exercise by moving the elbow downward/forward and upward/backward, repeat the exercise 15 times

Siediti dritto e posiziona le dita sulle spalle. Disegna grandi cerchi nell'aria muovendo i gomiti verso il basso / indietro e poi verso l'alto / avanti. Esegui l'esercizio 5 volte. Poi disegna cerchi nella direzione opposta. Quindi inizia l'esercizio spostando il gomito verso il basso / avanti e verso l'alto / indietro per 15 volte.

**Reps: 0 , Sets: 0**

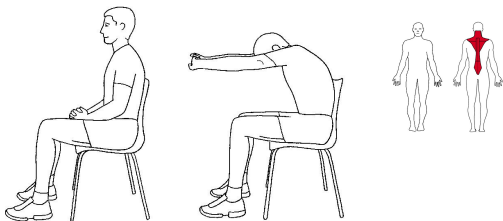


### 2. Roll the wrist 2

Clench the fist. Make a rolling movement with the wrists. Change direction. Roll with both hands. The movement should emanate from the wrist.

Stringi il pugno. Fai un movimento di rotazione con i polsi. Cambia direzione. Ripeti con entrambe le mani.

**Reps: 10 , Sets: 1**



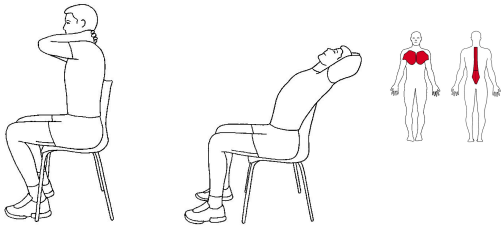
### 3. "Hunchback"

Sit with the hands folded on the lap. Raise the arms and stretch them forward while arching the back. When you feel a stretch between the shoulder blades/in the back, hold the position for 30 seconds, and then straighten the back and relax.

Siediti con le mani giunte sulle ginocchia. Solleva le braccia e allungale in avanti mentre inarchi la schiena. Quando senti un allungamento tra le scapole / nella parte posteriore, mantieni la posizione per 30 secondi, quindi raddrizza la schiena e rilassati.

**Reps: , Sets: 2 , Duration : 30 sec, Pause : 10 sec**



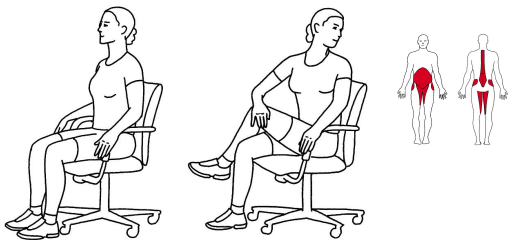


#### 4. Sitting stretch against the back of the chair

Sit with the hands folded behind the back of the neck, elbows to the side. Lean back until you feel a stretch in the back, between the shoulder blades, in the chest and in the shoulder muscles. Hold the position for 30 sec.

Siediti con le mani giunte dietro la parte posteriore del collo, i gomiti ben aperti. Estendi il busto fino a quando non senti un allungamento nella parte posteriore, tra le scapole, nel petto e nei muscoli delle spalle. Mantieni la posizione per 30 secondi.

**Reps:** , **Sets:** 2 , **Duration :** 30 sec, **Pause :** 10 sec

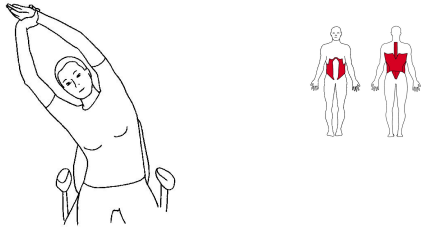


#### 5. Seated rotation of upper body 5

Sit on a chair. Cross one leg over the other and hold it firmly with your opposite hand. Grasp the chair, look over your shoulder and rotate the upper body backwards so that the back extends.

Siediti su una sedia. Incrocia una gamba sull'altra e tienila saldamente con la mano opposta. Afferra la sedia, guarda oltre la spalla e ruota la parte superiore del corpo all'indietro in modo che la schiena si estenda. Ripeti con l'altra gamba.

**Reps:** 15 , **Sets:** 1



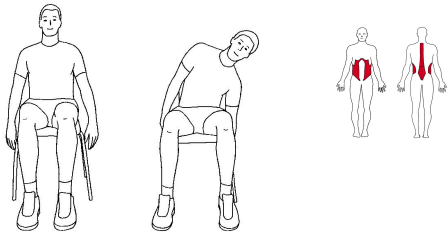
#### 6. Outside upper body 5

Lift both arms over the head and move the upper body slowly to one side. Feel the stretch on the outside of the upper body. Keep the position for 30 seconds before you repeat the exercise for the other direction.

Sollevare entrambe le braccia sopra la testa e spostare lentamente la parte superiore del corpo da un lato. Senti l'allungamento all'esterno della parte superiore del corpo. Mantieni la posizione per 30 secondi prima di ripetere l'esercizio per l'altra direzione.

**Reps:** , **Sets:** 1 , **Duration :** 30 sec



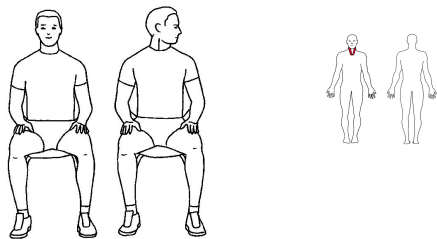


### 7. Sitting side-bend

Sit with the arms down by your sides. Carefully stretch one arm down towards the floor. Avoid any upper body rotation. Hold the position for 5 seconds, and then return to the starting position.

Siediti con le braccia lungo i fianchi. Allunga con cura un braccio verso il pavimento. Evitare qualsiasi rotazione della parte superiore del corpo. Mantenere la posizione per 5 secondi, quindi tornare alla posizione di partenza. Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.

**Reps: 3 , Sets: , Duration : 5 sec**

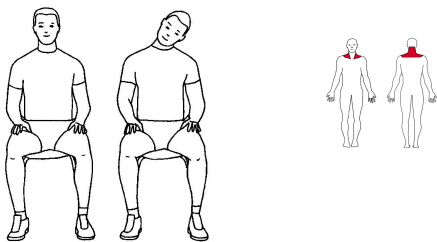


### 8. Rotation of the neck

Sit on a chair. Rotate your head left and then right.

Siediti su una sedia. Ruota la testa a sinistra e poi a destra.

**Reps: 15 , Sets: 1**

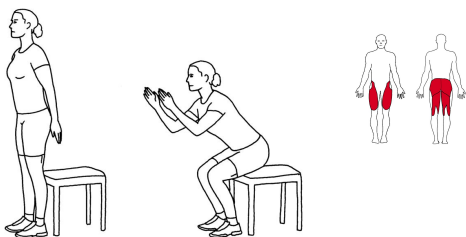


### 9. Side bends of the neck

Sit on a chair. Bend the neck to the side. Try and have your ear touch the shoulder. Make sure you are sitting straight and are not leaning the entire body over to the side.

Siediti su una sedia. Piega il collo lateralmente. Prova a toccare l'orecchio sulla spalla. Assicurati di essere seduto dritto e di non appoggiare tutto il corpo di lato. Ripeti dall'altra parte.

**Reps: 10 , Sets: 1**



### 10. Squats w / chair 3

Place the chair behind you. Stand with your back straight and feet shoulder width apart. Lift your arms up in front of the chest. Bend at the hips and knees and lower yourself down to the seat just touching the edge of the chair. Press up again. Keep your back straight and eyes forward.

Posiziona la sedia dietro di te. Stare con la schiena dritta e i piedi alla larghezza delle spalle. Solleva le braccia davanti al petto. Piegati sulle gambe fino a toccare il bordo della sedia e rialzarsi. Tieni la schiena dritta e gli occhi in avanti.

**Reps: 15 , Sets: 1**





### 11. Hang over the thighs

Sit with the feet on the floor. Bend forward until you rest with the upper body against the thighs. Let the head and arms rest heavily towards the floor. Close your eyes and relax for a moment. Breathe slowly.

Siediti con i piedi sul pavimento. Piegati in avanti fino ad appoggiare la parte superiore del corpo sulle cosce. Lascia che la testa e le braccia scendano verso il pavimento. Chiudi gli occhi e rilassati per un minuto. Respira lentamente.

**Reps:** , **Sets: 1** , **Duration : 1 min 0 sec**

