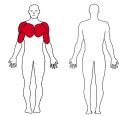
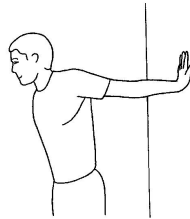


1. "Apple picking"

Alternately stretch the arms up towards the ceiling with grabbing movements, as if picking apples.

Allungare le braccia alternandole verso il soffitto con movimenti di presa, come se raccogliessi le mele.

Sets: 2 , Reps: 15

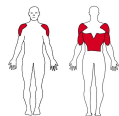
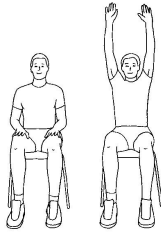


2. Biceps and front side of the shoulders 1

Stand with the face towards a wall. Place the palm of the hand on the wall with the fingers pointing upwards. Keep the hand in this position while turning the whole body away from the wall. When you feel the front side of the shoulders stretching, hold the position for 30 seconds. Change arm.

Posizionati con la faccia verso un muro. Posiziona il palmo della mano sul muro con le dita rivolte verso l'alto. Mantieni la mano in questa posizione mentre allontani tutto il corpo dal muro. Quando senti il lato anteriore delle spalle allungarsi, mantieni la posizione per 30 secondi. Cambia braccio.

Duration : 30 sec, Sets: , Reps: 1 , Pause : 0 sec

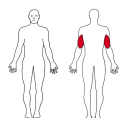


3. Seated over head arm stretch

Sit with the hands on the lap. Stretch both arms over the head. Inhale and hold the position for 5 sec.

Siediti con le mani sulle ginocchia. Allunga entrambe le braccia sopra la testa. Inspirare e mantenere la posizione per 5 secondi.

Sets: , Reps: 3



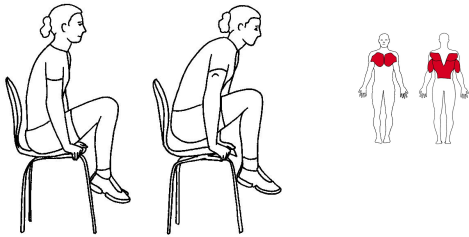
4. Squeezing ball on table

Sit on a chair beside a table. Hold a stress ball, or another type of soft ball, on the table. Open and close your fingers. Repeat 10 times.

Siediti su una sedia accanto a un tavolo. Tieni una palla anti stress, o un altro tipo di palla morbida, sul tavolo. Apri e chiudi le dita per 10 volte.

Sets: , Reps:





5. Chair press

Sit on a chair with your knees and hips bent. Hold onto the edge of the chair with your hands. Stretch your arms so that you lift yourself up from the chair.

Siediti su una sedia con le gambe flesse. Tieni il bordo della sedia con le mani. Allunga le braccia in modo da sollevarti dalla sedia.

Sets: 1 , Reps: 15

