



CISL PENSIONATI
Emilia Romagna

*Ai Dirigenti, Volontari e
collaboratori FNP-CISL*

COVID-19

#ioRestoaCasa

SE TI VUOI BENE

**RIMANI
A CASA.**

METTI IL VIRUS
ALLA PORTA.



**Gli scienziati ci dicono che ancora
non abbiamo raggiunto il picco
Non possiamo abbassare la guardia,
è la sfida più importante: per vincere
servono 60 milioni di italiani**

Tenersi in forma in quarantena Ecco le 10 mosse

I consigli

- 1 Slancio e manico di scopa**
Afferrare il manico davanti al corpo e portarlo dietro alla schiena poi tornare alla posizione di prima (10 volte)



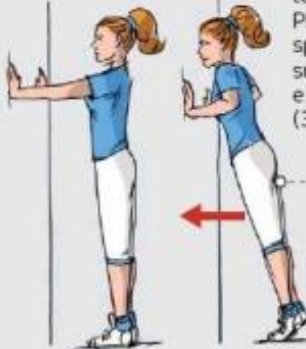
- 2 Alla sedia**
Appoggiare le mani sullo schienale, ruotare i piedi di 45° verso l'esterno, piegare le gambe per 30 secondi (15 volte)



- 3 Al lavandino**
Fare slanci laterali delle gambe: tenendone una tesa farla salire e poi tornare alla posizione iniziale (15 volte per gamba)



- 4 Braccia al muro**
Appoggiarle alla parete tenendole tese. Piegarle spingendo le mani sulla parete e alzare i talloni (3 serie da 30)



- 5 Allo stipite**
Appoggiare le mani ai lati e premerle. Mantenere la posizione per 30 secondi ed eseguire 15 ripetizioni



- 6 Il giro della casa**
Alzare una gamba e appoggiarla piegando il ginocchio. Allungare quella posteriore. Ripetere a gambe invertite



- 7 Termosifone-spalliera**
Attaccare l'asciugamano e tirarlo verso il basso. Collocare l'asciugamano in basso e tirarlo verso l'alto (ripetere 3 volte)



- 8 Sgabello immaginario**
Appoggiare la schiena al muro e piegare le gambe. Premere verso il pavimento per 50 secondi, rialzarsi. Ripetere 3 volte



- 9 Giù per terra**
Intrecciare le mani dietro la testa, alzare una gamba e avvicinarla alla spalla opposta. Ripetere dall'altra parte (30 volte)



- 10 Sul sofà**
Mettere tra le ginocchia un cuscino contraendo gli addominali. Stringere le gambe per 30 secondi (20 volte)



CdS