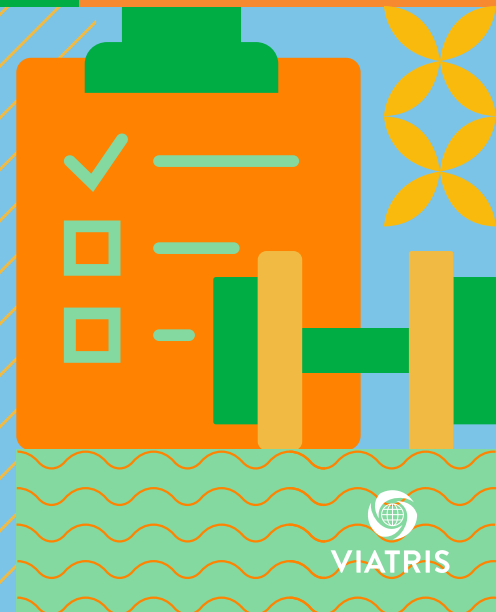


STARE BENE DAL MATTINO

Esercizi per prendersi cura di sé
e cominciare al meglio la giornata.



VIATRIS

Imparare a prendersi cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e prendersi cura di chi amiamo.

Ecco perché nasce **Battiti per il cuore**: il movimento che **promuove e diffonde la prevenzione come stile di vita** grazie a consigli di benessere da seguire giorno dopo giorno.

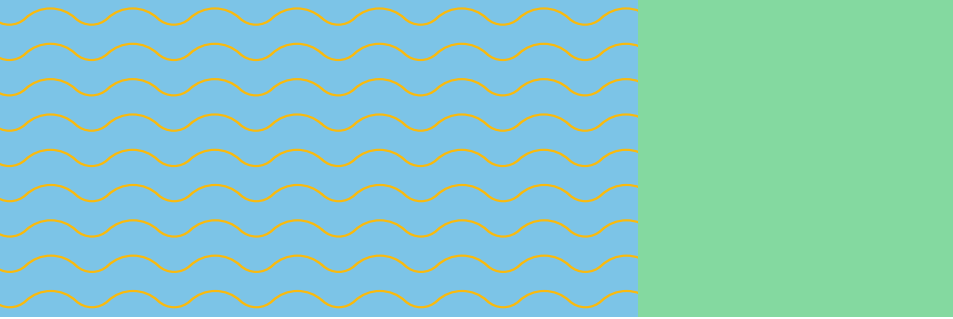
Perché non esiste un solo modo per prendersi cura della nostra salute. Ascoltando il nostro corpo e seguendo le nostre passioni, possiamo scoprire quale **esperienza di prevenzione** è più adatta alle nostre esigenze.

Come possiamo allenarci a fare prevenzione ogni giorno?

L'attività fisica praticata con regolarità è sicuramente un ottimo punto di partenza: **rafforza la muscolatura, allena la respirazione e la resistenza, e migliora la nostra salute a 360°**. E ogni momento è buono per fare del movimento, soprattutto appena svegli!

Per questo abbiamo creato l'esperienza **STARE BENE DAL MATTINO**: insieme alla **health coach Chiara Rota** scopriremo il modo migliore per **iniziare la giornata all'insegna della prevenzione**, con alcuni semplici esercizi di **stretching e mobilità** che preparano il nostro fisico ad affrontare la giornata con energia e determinazione.





Esercizio 1

Ritrovare il benessere: mobilità.

Lo stretching della schiena contribuisce a rilassare i muscoli tesi, aumentando la mobilità e riattivando dolcemente la parte bassa della schiena.

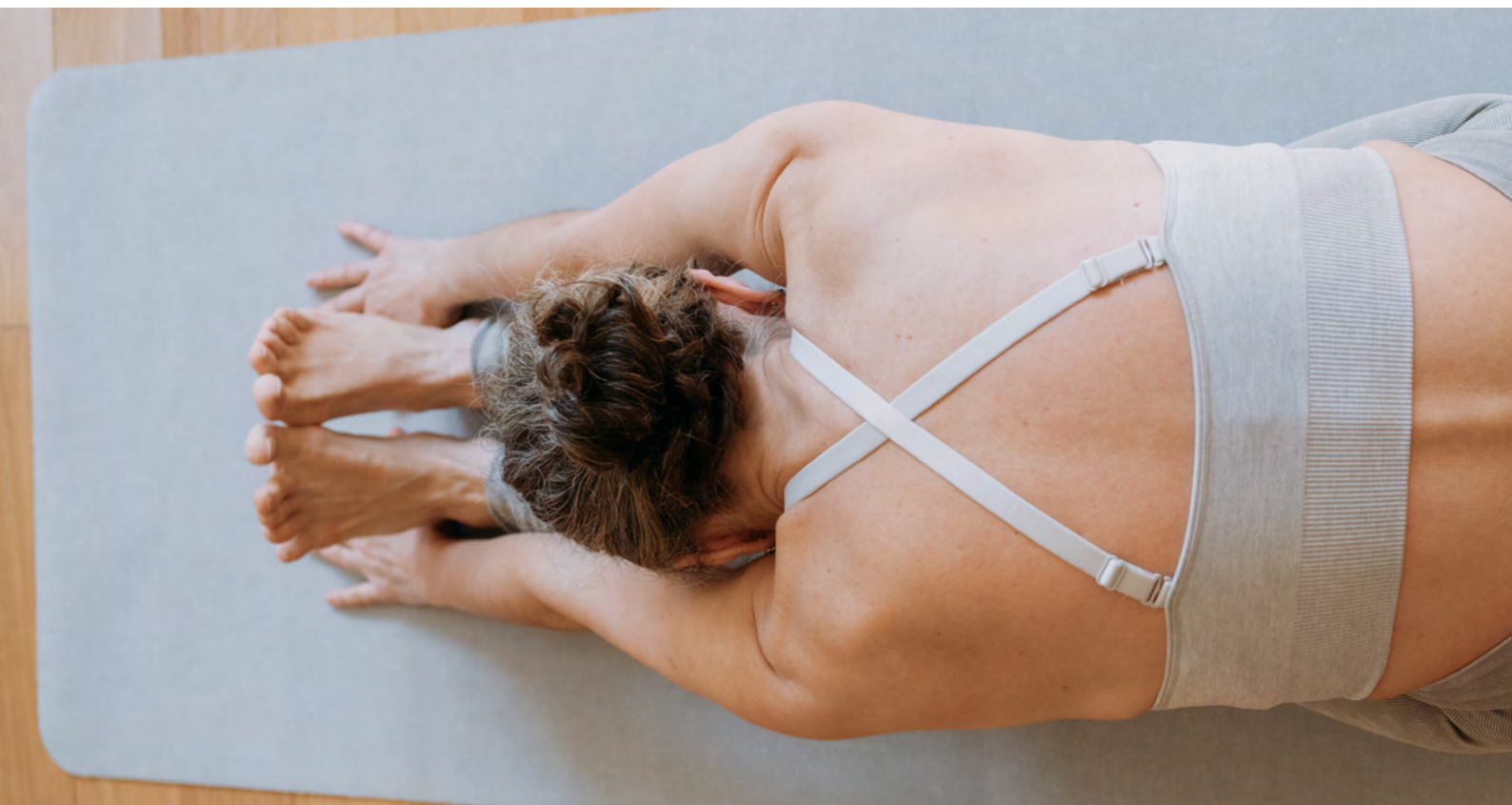
Per svolgere l'esercizio, sdraiati sul letto o su un tappetino in posizione supina.

Porta le ginocchia verso l'alto fino a formare un angolo di 90 gradi.

Apri le braccia distendendole verso l'esterno.

Con lentezza porta le ginocchia verso destra e sinistra, senza mai farle poggiare a terra. Ogni transizione da un lato all'altro dovrebbe durare circa 6 secondi.

Esegui 12 ripetizioni totali.



Esercizio 2

Rigenerarsi al risveglio: flessibilità.

Lo stretching mattutino degli arti inferiori ne migliora la circolazione sanguigna e ci aiuta ad assumere una postura più corretta durante il giorno.

Per svolgere l'esercizio, sdraiati sul letto o su un tappetino in posizione supina.

Solleva leggermente le spalle e la testa dalla superficie.

Solleva una gamba e portala (più tesa possibile), verso il busto.

Con le mani afferrala e tienila ferma per circa 10 secondi. L'altra gamba deve rimanere tesa sulla superficie.

Cambia gamba ed esegui la stessa procedura.

Esegui 12 ripetizioni totali.





Esercizio 3

Riattivarsi in movimento: leggerezza.

Lo stretching di questa parte del corpo ci aiuta anche con la flessibilità e la mobilità, donandoci una sensazione di leggerezza che ci accompagnerà per tutto il giorno.

Per svolgere l'esercizio, siediti sul letto (o in alternativa sul divano o su una sedia) con la schiena dritta e tesa, e le ginocchia a 90 gradi.

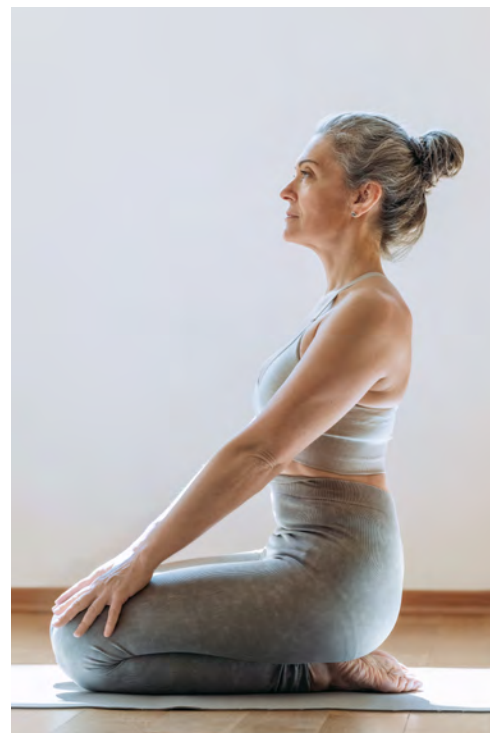
Le braccia devono essere rilassate, le mani appoggiate sulle gambe.

Muovi il collo a destra e sinistra, lentamente.

Esegui 10 ripetizioni.

Infine, muovi lentamente il collo su e giù, portando il mento prima verso l'alto e poi verso il basso.

Esegui 10 ripetizioni.



Muoviti per la tua salute

Avere uno stile di vita attivo è più facile di quanto pensiamo: la mattina appena svegli, tra un impegno e l'altro, durante la nostra routine quotidiana.

Ogni giorno abbiamo tantissime occasioni per fare attività fisica che, se praticata regolarmente, sarà la nostra migliore alleata nel fare prevenzione!

BATTITI PER IL CUORE



Fondazione italiana per il cuore



Scopri tutte le esperienze.

Ogni esperienza che vivremo e condivideremo sarà un battito donato alla ricerca* della Fondazione italiana per il cuore.



@ArmolipidItalia

@armolipid_italia

*con il contributo non condizionante di

