

UNA PAUSA DALLO STRESS

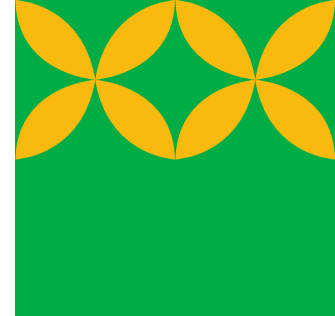
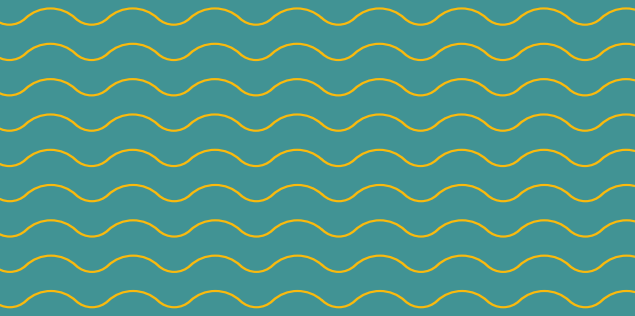
I piccoli gesti da mettere in agenda per prendersi cura di sè.

Imparare a prenderci cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e prenderci 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 prenderci 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.

L'attività fisica è fondamentale per uno stile di vita sano. Svolta con regolarità, non solo mantiene il nostro corpo in salute, ma ci offre preziosi momenti di sollievo dallo stress di tutti i giorni.

Ecco perché nasce l'esperienza **UNA PAUSA DALLO STRESS**: insieme alla **health coach Chiara Rota** abbiamo raccolto una serie di **esercizi posturali che aiutano ad allentare la tensione muscolare accumulata durante la routine quotidiana** e a prendersi cura della propria salute anche nei momenti più stressanti della giornata. Possiamo eseguirli proprio durante la pausa mattutina o pomeridiana, oppure appena prima di pranzo. **Perché prendersi una pausa ci aiuta a essere più attivi durante tutta la giornata!**





Esercizio 1

Ideale per stimolare la circolazione sanguigna e ridurre la tensione muscolare di schiena, braccia e collo. Lo stress quotidiano tende ad accumularsi proprio in queste zone, per questo è così importante fare esercizi di stretching e rilassamento mirati.

In posizione seduta, porta il busto verso il basso, contro le gambe.

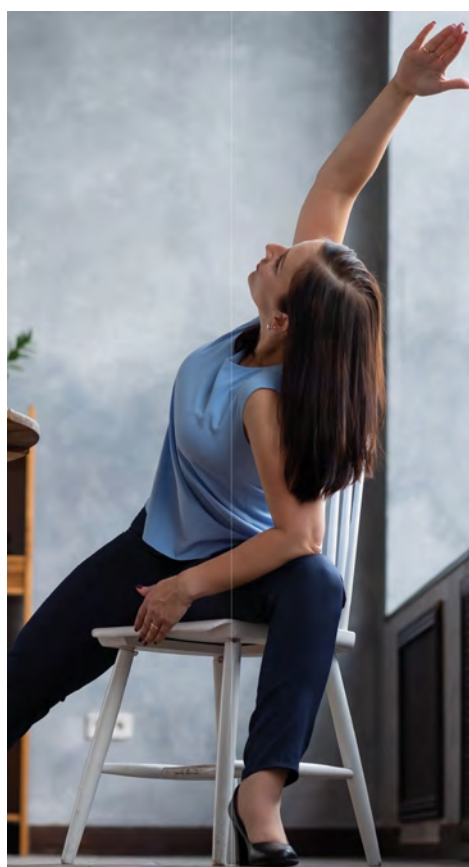
Lascia scendere le braccia verso il pavimento e rimani in posizione 2 secondi.

Rialzati lentamente con il busto e porta le braccia in alto.

Intreccia le dita e spingi le braccia verso l'alto.

Rimani in posizione per 2 secondi.

Esegui questo esercizio 10 volte.



Esercizio 2

Ideale per alleviare la tensione e rilassare la parte superiore del corpo. Se durante il giorno siamo costretti a passare molte ore seduti, questo esercizio è utilissimo per riattivare anche gli arti superiori.

In posizione seduta con la schiena eretta, tieni le braccia distese lungo i fianchi e le ginocchia piegate a 90 gradi.

Porta il braccio destro, disteso e rilassato, sopra la testa e fletti il busto verso sinistra.

Tieni la posizione 10 secondi e poi, lentamente, torna in posizione centrale con tutto il busto e riporta il braccio destro disteso lungo il fianco.

Ora esegui lo stesso movimento con il braccio sinistro, flettendo il busto verso destra. Mantieni la posizione per 10 secondi e lentamente ritorna al centro.

Esegui questo esercizio 3 volte, alternando sempre tra loro i lati destro e sinistro.

Esercizio 3

Ideale per migliorare la postura di schiena e gambe. Non è sempre facile assumere una postura corretta, e ancora meno mantenerla. Un esercizio di questo tipo ci aiuta a mettere in pausa le abitudini scorrette per ripartire nel modo giusto.

Per prima cosa, alzati in piedi.

Divarica leggermente le gambe, mantenendole tese.

Con il busto scendi verso il centro. Cerca di mantenere busto, braccia e collo morbidi e rilassati.

Rimani in posizione 20 secondi e poi lentamente rialzati.

Richiudi le gambe, rimani 2 secondi in posizione eretta e poi riparti.

Esegui l'esercizio 5 volte.





Esercizio 4

Ideale per ridurre la pressione e la tensione di busto e spalle.

Gli esercizi di mobilità per questa parte del corpo hanno lo scopo di garantire un rilassamento sia fisico che mentale, allontanano lo stress aiutandoci a essere più concentrati.

Stando in piedi, unisci i piedi tra loro.

Tenendole parallele al pavimento, apri le braccia il più possibile verso l'esterno, cercando di portarle indietro.

Poi riportale in avanti, in posizione frontale rispetto al petto.

Unisci le mani davanti a te e riparti: nel farlo, le braccia devono essere sempre tese.

Ripeti l'esercizio 12 volte.

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.



@ArmolidItalia

@armolid_italia

*con il contributo non condizionante di

