

**Hector Mac Fit  
consiglia!**



**fit at work**



## **Rilassatevi!**

Se passate tutta la giornata lavorativa seduti, gli esercizi di rilassamento sono un vero e proprio toccasana!

Ecco un esercizio per rilassare la muscolatura laterale del collo:



**Sedetevi dritti e prendete un libro con ogni mano. Sollevate le spalle verso l'alto e rimanete per un attimo in questa posizione. Rilassate poi le spalle. Ripetete l'esercizio 10-15 volte.**



**Forza, adesso tocca a voi!**

Promozione della salute in azienda Suva

**suvaPro**