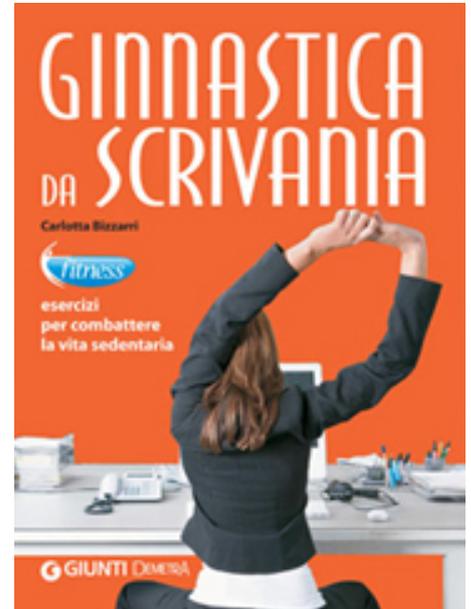


## In libreria: Ginnastica da scrivania

La ginnastica da scrivania è una ginnastica adatta a coloro che svolgono una vita sedentaria e stanno spesso davanti al computer.

Ecco una guida illustrata che vi aiuterà a definire esercizi e programmi di allenamento in base alle vostre esigenze personali. Per tutte le ore che passate in ufficio, davanti alla scrivania.

La ginnastica da scrivania, grazie a una serie di esercizi di posturale e potenziamento muscolare da svolgere in ufficio durante delle brevi interruzioni del lavoro o le pause pranzo, consente di riprendere il contatto con il proprio corpo, correggere eventuali errori di postura, rilassare e sciogliere i muscoli per mantenersi sempre in forma.



[Bizzari, C. \(2012\). Ginnastica da scrivania. Esercizi per combattere la vita sedentaria. Giunti Editore.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO