

Ginnastica antistress con Insieme Salute

[Insieme Salute - Viale San Gimignano, 30/32 - Milano](#)



Facci sapere se ci andrai

Man mano che trascorrono le settimane in regime di 'quarantena' al fine di contrastare la pandemia da coronavirus, stress e paura fanno sorgere o peggiorano i disturbi della postura a causa delle tensioni psicofisiche e dello squilibrio ergonomico. Lo scarso movimento fisico peggiora la situazione.

Insieme Salute, la società di mutuo soccorso (no profit) che offre assistenza sanitaria a oltre 400mila persone in Italia, oltre a mettere in atto misure straordinarie per i propri assistiti (sussidi aggiuntivi in caso di ricovero ed agevolazioni amministrative) ha attivato un servizio di informazione sui propri canali di comunicazione e ora anche un servizio per il benessere, disponibile a tutti non solo agli assistiti, secondo i valori fondanti dell'ente di solidarietà, specie verso gli anziani.

Insieme Salute è infatti l'unica organizzazione del settore che garantisce tutela della non autosufficienza, temporanea e permanente, e copertura per tutta la vita ai dipendenti delle aziende convenzionate anche dopo la fine del rapporto di lavoro.

Sul sito [www.insiemesalute.org](http://www.insiemesalute.org), nella sezione Prevenzione & Benessere, tutti possono seguire i videotutorial della Dott.ssa Marzia Porzio, laureata in Scienze Motorie e Attività Fisica Adattata nonché ideatrice del Progetto Schiena Sana.

Il programma completo mira al recupero e alla conservazione della mobilità della nostra schiena grazie anche all'allungamento e al rinforzo della muscolatura che la sostiene.

Il primo video introduttivo presenta i 5 esercizi fondamentali di base della ginnastica posturale.

Segue il video per impostare la respirazione, quindi a seguire 12 video di esercizi per il collo pari a due settimane di attività. Si prosegue con la cura del dorso e infine si tratta la zona lombare.

Tutti i video in sequenza saranno la guida per un'ora di allenamento completo per tutta la schiena.