

Massaggio fai da te in ufficio

scritto da fmadmin | Settembre 26, 2017



Settembre è arrivato e tutti siamo tornati alla nostra vita di sempre. Ci siamo goduti le vacanze e è ricominciata la vita piena di impegni e lavoro di sempre con tutto lo stress del rientro che ne consegue.

Agende, computer, lavori statici e spesso sedentari tornano ad occupare le nostre giornate e torna anche quel senso di tensione all'altezza delle spalle e del collo.

Se anche tu ricominci ad avere queste problematiche sicuramente è importante consultare un medico, ma intanto un piccolo massaggio può aiutarti ad avere un po' di sollievo.



Ecco quindi le istruzioni delle nostre personal skin trainer per fare da sola un massaggio alla cervicale, anche in ufficio!

1. Alzate entrambe le spalle verso le orecchie lasciando le

braccia lungo il corpo. Rimanete in tensione per 5 secondi e poi abbandonate le spalle. Ripete per 3 o 4 volte.

2. Portate entrambe le mani dietro il collo ed esercitate una leggera pressione con le dita dall'alto verso il basso (ossia verso le spalle); accompagnatelo da un leggero dondolio del capo.
3. con una mano "pizzicate" il retro del collo, tirate appena la pelle (come si fa con la collottola dei gatti!) e fate dei piccoli movimenti laterali come a "scuotere" leggermente la pelle reclinando all'indietro leggermente il capo.
4. incrociate le mani dietro il collo e "pizzicatevi" i muscoli chiudendo e aprendo appena le mani, ripetete per 10 volte.
5. con le nocche, massaggiatevi entrambi i lati del collo: la parte davanti è fondamentale quanto quella posteriore.
6. picchiettatevi mento, collo, e spalle davanti e dietro, come se il vostro corpo fosse una tastiera.

Ecco servita la vostra dose di relax direttamente in ufficio!

non è ancora abbastanza? scopri la nostra sezione BENESSERE&MASSAGGI e lascia che le nostre ESPERTE DI MASSAGGI sciolgano le tue contratture, vai su: e scopri tutti i nostri servizi pensati per il tuo benessere!

vuoi invece più informazioni? leggi: