

Per fare 100km con meno di 5€.

LEGGGO

ITALIA

ESTERI

POLITICA

SPETTACOLI

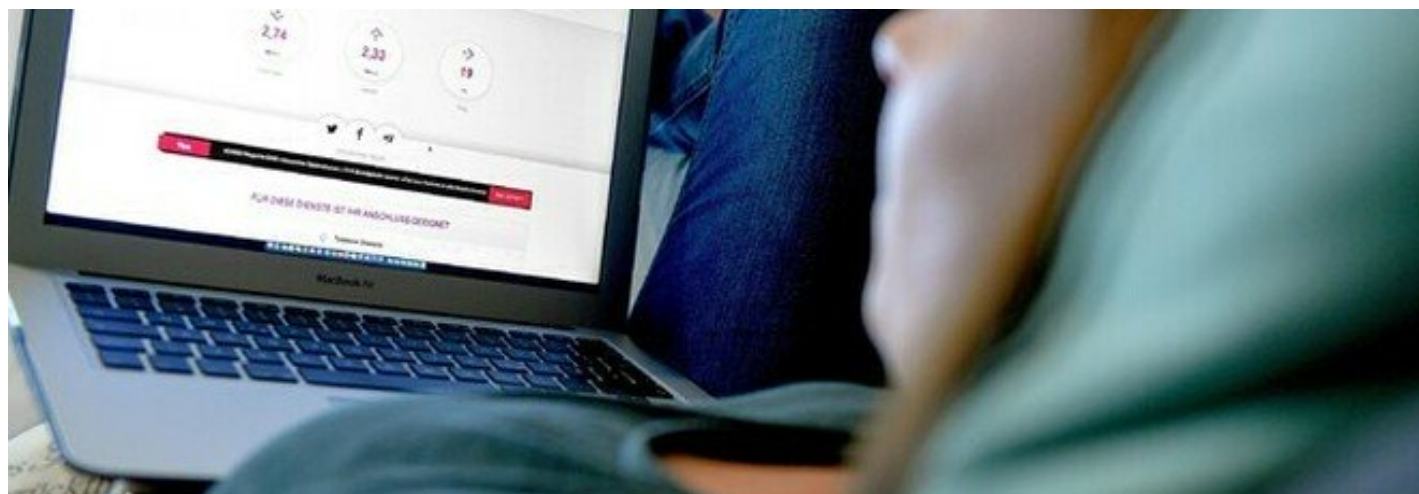
SPORT

HI-TECH

ALTRE SEZIONI ▾



CRONACHE ROMA MILANO OCCHI DI PADRE



Oggi martedì 19 ottobre Barbanera consiglia: pc e mouse, come evitare le tendiniti alla mano



Ufficio, smart-working, studio. Immane, il computer ci chiede qualche attenzione. Distanza dallo schermo e postura giusta sono fondamentali. Poi c'è l'utilizzo del mouse. Un semplice esercizio, meglio se eseguito con la fase di Luna crescente, aiuterà contro tendiniti e sindrome del tunnel carpale. Spingiamo all'indietro ogni dito, poi schiacciamo tra le dita 10 volte una pallina morbida tenendo la presa per 20 secondi, quindi apriamo le dita e poi chiudiamo la mano a pugno almeno 20 volte, velocemente.

Ultimo aggiornamento: Martedì 19 Ottobre 2021, 07:53

© RIPRODUZIONE RISERVATA



RIMANI CONNESSO CON LEGGO



Facebook



Twitter