

# ATTIVITÀ FISICA: una mossa vincente

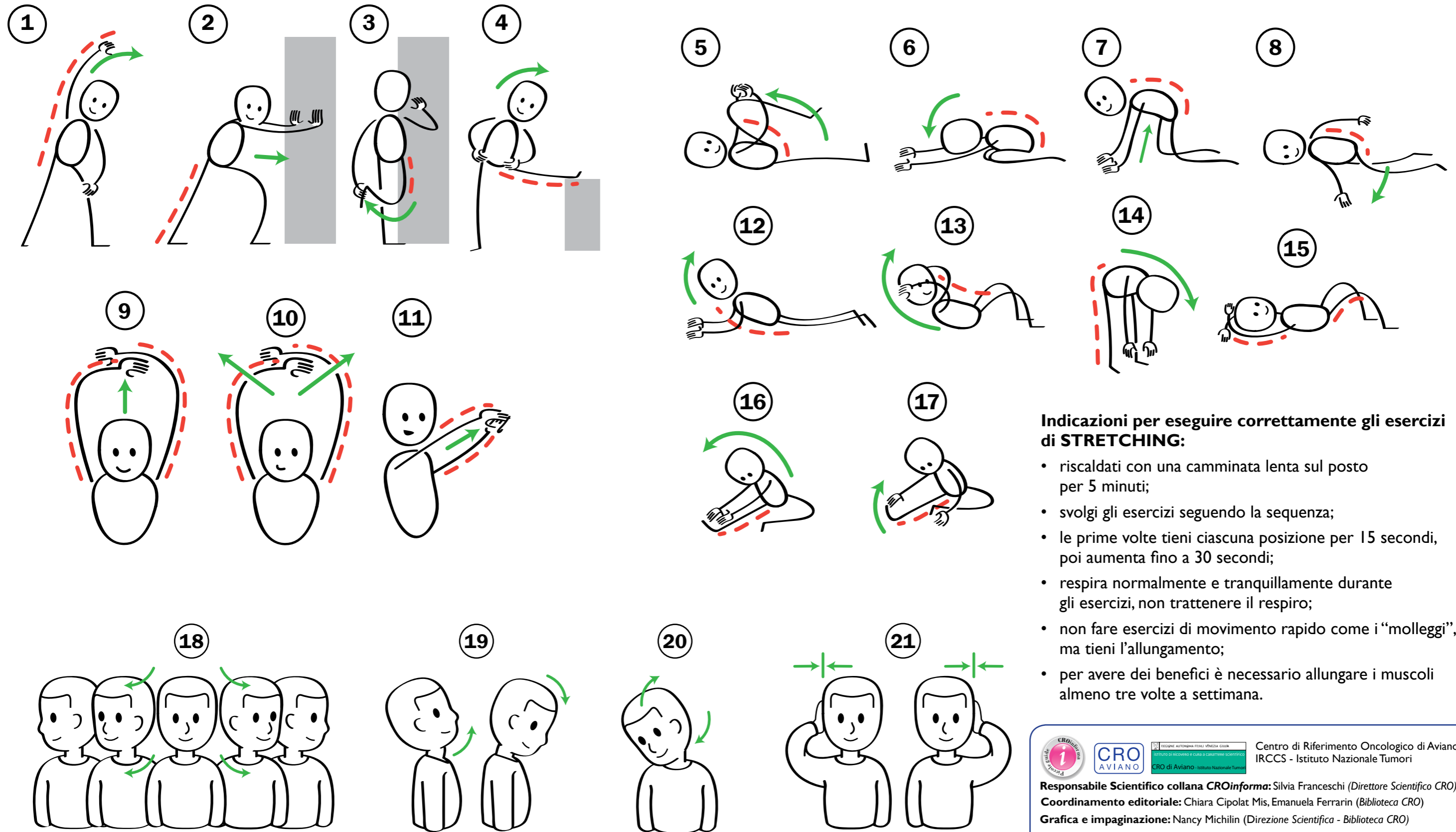
Indicazioni per pazienti oncologici

## Appendice ESERCIZI di STRETCHING




CROinforma. Piccole guide

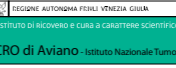
Serie PERCORSI DI CURA, 17



### Indicazioni per eseguire correttamente gli esercizi di STRETCHING:

- riscaldati con una camminata lenta sul posto per 5 minuti;
- svolgi gli esercizi seguendo la sequenza;
- le prime volte tieni ciascuna posizione per 15 secondi, poi aumenta fino a 30 secondi;
- respira normalmente e tranquillamente durante gli esercizi, non trattenere il respiro;
- non fare esercizi di movimento rapido come i “molleggi”, ma tieni l’allungamento;
- per avere dei benefici è necessario allungare i muscoli almeno tre volte a settimana.




 Centro di Riferimento Oncologico di Aviano  
 IRCCS - Istituto Nazionale Tumori

**Responsabile Scientifico collana CROinforma:** Silvia Franceschi (Direttore Scientifico CRO)  
**Coordinamento editoriale:** Chiara Cipolat Mis, Emanuela Ferrarin (Biblioteca CRO)  
**Grafica e impaginazione:** Nancy Michilin (Direzione Scientifica - Biblioteca CRO)  
**Immagini:** © Riccardo Bianchet (Direzione Scientifica CRO)

Questo pieghevole è stato prodotto nel mese di luglio 2021.  
 Stampato su carta FSC MIX CREDIT da Arti Grafiche CM Prata di Pordenone.