



# Programma 1

INIZIATE LA GIORNATA CON UNA CARICA DI ENERGIA

## MOVIMENTI PREPARATORI

2 MINUTI E MEZZO

90|90 Stretching 5 RIP.

Allargare lentamente il busto rivolto verso il soffitto tenendo il ginocchio a contatto con il pavimento solo finché è possibile mantenere la posizione



Affondo in avanti, gomito all'altezza del collo del piede 5 RIP.  
Tenere dritta la gamba in posizione posteriore e il torace sollevato fino alla fine del movimento

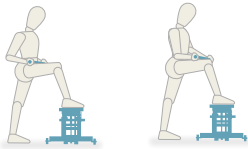


Piegamento laterale 5 RIP.  
Durante il piegamento spostare verso il basso e indietro le anche

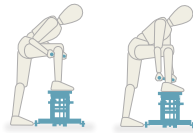


## RIGENERAZIONE 5 MINUTI

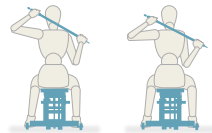
Bastoncino per massaggio |  
Quadricipite  
30 - 60 SEC.



Bastoncino per massaggio |  
Polpaccio  
30 - 60 SEC.



Bastoncino per massaggio | Collo 30 - 60 SEC.



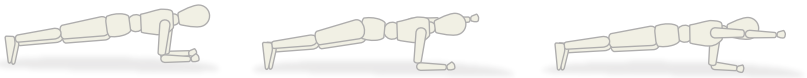


# Programma 1

INIZIATE LA GIORNATA CON UNA CARICA DI ENERGIA

## RAFFORZAMENTO DELLA COLONNA 2 MINUTI E MEZZO

Posizione a ponte della colonna con sollevamenti delle braccia **8 RIP.**  
Mantenere la posizione delle anche durante il movimento



Estensione del ginocchio con posizione a ponte del bacino |  
1 Gamba **8 RIP.**  
Contrarre i glutei, impegnando il busto durante il movimento



Eseguire dei piegamenti **8 RIP.**  
Iniziare il movimento dalle scapole, non con le braccia

