



Programma 3

RICARICATEVI

MOVIMENTI PREPARATORI 10 MINUTI

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

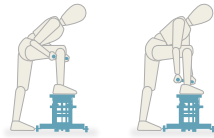


Stretching con affondo (all'indietro) **5 RIP.**

Alla fine dell'affondo contrarre i muscoli del gluteo della gamba in posizione posteriore

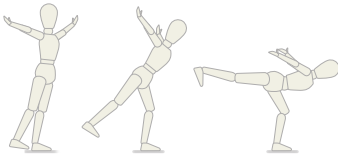


Bastoncino per massaggio | Polpaccio
30 - 60 SEC.



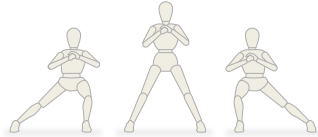
Estensione all'indietro del tendine del ginocchio **5 RIP.**

Mantenere una linea retta dall'orecchio alla caviglia durante il movimento

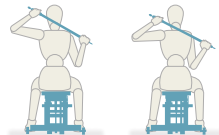


Piegamento laterale **5 RIP.**

Spostare verso il basso e indietro le anche durante il piegamento



Bastoncino per massaggio | Collo **30 - 60 SEC.**





Programma 3

RICARICATEVI

RAFFORZAMENTO DELLA COLONNA 10 MINUTI

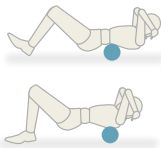
Sollevamento laterale a ponte della colonna | Piedi sovrapposti
30 - 60 SEC.



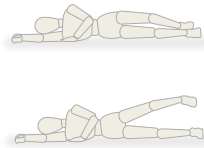
Posizione a ponte dei glutei | Marcia 8 RIP.
Contrarre i glutei, impegnando il busto durante il movimento



Rullo in gommapiuma | Zona cervicale 30 - 60 SEC.



Adduzione laterale
in posizione sdraiata
8 RIP.



Rullo in gommapiuma | Flessore quadricipite/anca 30 - 60 SEC.

