

GINNASTICA POSTURALE

1- Sdraiato, gambe e glutei aderenti al muro: braccia aperte naturalmente (un po' meno che in foto), palmo rivolto in alto (non come in foto), leggero doppiamento per estendere la colonna cervicale. Se la tensione dietro le ginocchia o dietro alla schiena è troppo intensa, piega leggermente le ginocchia. Se invece non senti niente piega i piedi a martello. Eseguire per alcuni minuti una respirazione NON forzata sollevando il torace e passando l'aria nell'addome, cercando di "appiattire" la curva lombare e cervicale verso terra. Nel fare l'esercizio devi controllare:

- Che non si sollevino le spalle
- Che venga mantenuto il doppiamento il più possibile
- Non si stacchi il bacino da terra
- Che il torace non si sollevi durante l'inspirazione



2x20 movimenti respiratori

3- Supino, gambe piegate e talloni a contatto, mentre le punte dei piedi sono divaricate (non come in foto). Se le gambe tremano, allontanare i piedi dal bacino. Busto come sopra. Eseguire per alcuni minuti una respirazione NON forzata sollevando e abbassando solo l'addome, cercando di "appiattire" la curva lombare e cervicale verso terra. Controllare le cose dell'esercizio precedente.



2x20 movimenti respiratori

CORE TRAINING



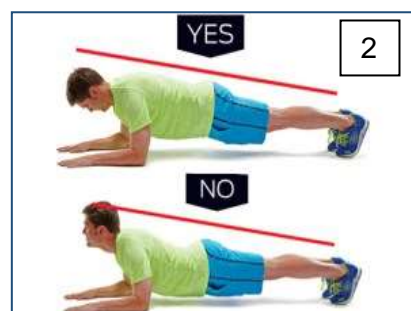
1

Es. 1
30" di lavoro (15" per parte)

ES. 2
Mantenere la posizione corretta per 40"

ES. 3
Partendo dalla posizione dei piegamenti sulle braccia (gambe leggermente divaricate) eseguire 10" di torsioni con il gomito da una parte e 15" dall'altra come in figura.

ES. 4
Mantenere la posizione come in figura 10" per lato.



2



3



4

STRETCHING

Raggiungere la posizione in 10 secondi e mantenerla almeno 30"

