

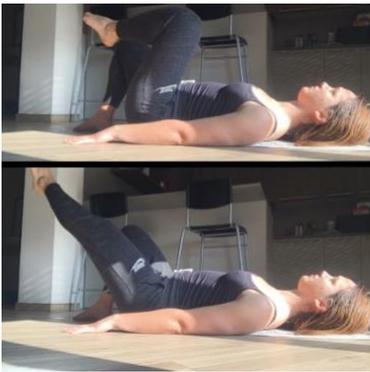
Care tutte, in questo periodo penso alle vostre schiene e al vostro addome. Non preoccupatevi per le settimane di inattività trascorse, non avrete perso i progressi acquisiti!

Vi lascio un piano di allenamento che richiami gli aspetti sui quali ci siamo concentrate negli ultimi mesi. Ricordate: meglio poco, costante e di qualità quando vi allenate. Perciò cercate di essere concentrate, prendetevi il vostro momento e incanalate le energie!

In questo momento di confusione e per alcuni, panico, ricordatevi di essere sempre positive e di guardare con speranza e fiducia nel futuro! L'umanità ha bisogno di ognuno di noi.

Il consiglio è di eseguire il seguente piano almeno due volte la settimana.

- 1) 5' di respirazione nei quali vari la posizione delle gambe e ti concentri sul rilassamento e sull'attivazione del pavimento pelvico.
- 2) Da supina, una gamba piegata con un piede in appoggio al suolo mentre l'altra esegue:
  - 10 distensioni avanti da ginocchio flessa, per gamba
  - 10 distensioni come le precedenti con l'aggiunta dello stesso braccio, per lato
  - 10 distensioni come le precedenti con braccio opposto alla gamba



- 3) Eseguire gli esercizi del punto 2) con la gamba ferma flessa al petto.



- 4) Gambe piegate con entrambi i piedi in appoggio, 10 distensioni verso dietro di entrambe le braccia



5) Eseguire gli esercizi del punto 2) con l'aggiunta del punto 4) (distensione verso dietro delle braccia)



6) Eseguire gli esercizi del punto 3) con l'aggiunta del punto 4)

