

Ciao a tutte!

La situazione attuale ci impedisce di poter proseguire il nostro percorso, ma nulla ci vieta di implementare il lavoro già consigliato.

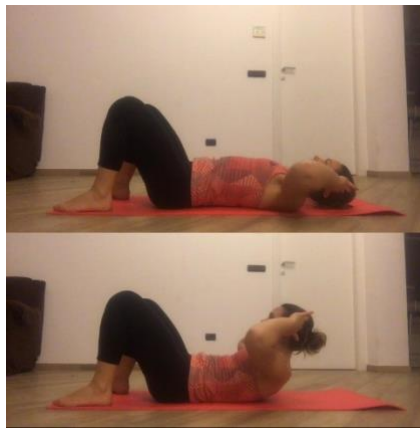
La scheda attuale è da considerarsi come una **integrazione** della precedente: vi suggerisco di unire le due in modo da avere un lavoro completo e progressivo.

Vi ricordo di porre attenzione al non sentire dolori lombari e cervicali durante l'esecuzione degli esercizi. Nel caso fermatevi, resettate la posizione e ripartite.

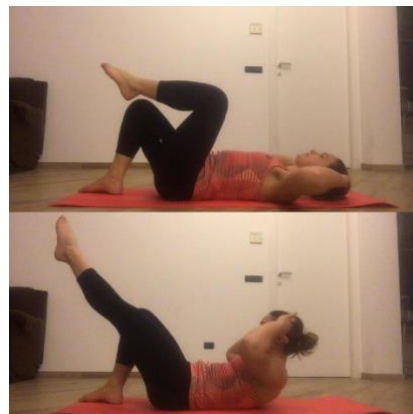
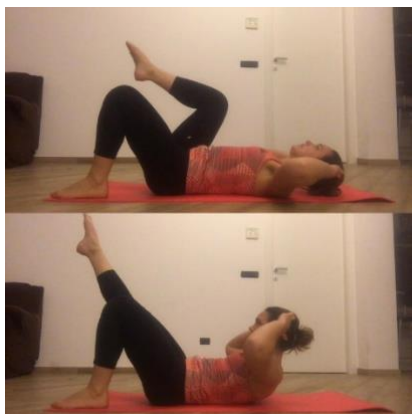
Continuate a sprigionare le vostre energie verso pensieri positivi.

Valeria

- Da supina con gambe piegate e mani in appoggio alla nuca esegui:
  - 10 respirazioni liberando il collo
  - 10 flessioni del busto



- 10 flessioni del busto con simultanea distensione della gamba destra
- 10 flessioni del busto con simultanea distensione della gamba sinistra



- Da supina con gambe flesse esegui:

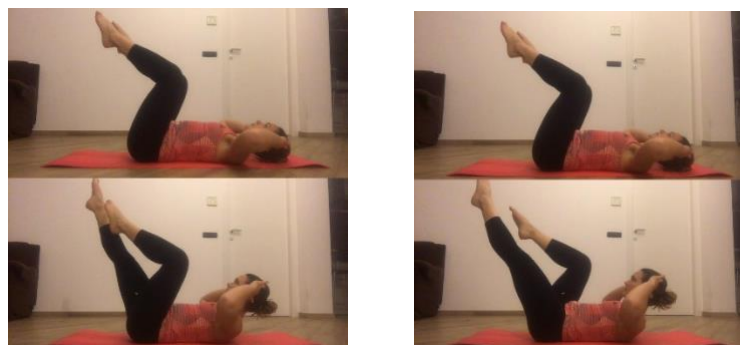
- 10 respirazioni profonde con il busto sollevato (ATTENZIONE AL COLLO)



- 10 flessioni del busto, gambe ferme



- 10 flessioni del busto con simultanea distensione della gamba destra
- 10 flessioni del busto con simultanea distensione della gamba sinistra



- Da supina con gambe flesse e busto flesso fermo esegui:
  - 10 distensioni della gamba destra



- 10 distensioni della gamba sinistra



- 20 “scambi gambe”



**La respirazione** in ogni esercizio prevede l'espirazione nella fase di sollevamento del busto o della distensione della gamba.