

Care tutte, sperando stiate tutte bene, vi inoltro la terza serie di esercizi. Anche questa va ad implementare quelle precedenti. In sostituzione all'elastico attrezzatevi con altro, ad esempio con una cintura non troppo rigida o una corda.

Per quanto riguarda la respirazione, espirate nella prima fase del movimento ed inspirate nella seconda. Vi ricordo come sempre di prestare attenzione alla posizione della schiena e del collo.

Un saluto affettuoso.

Valeria

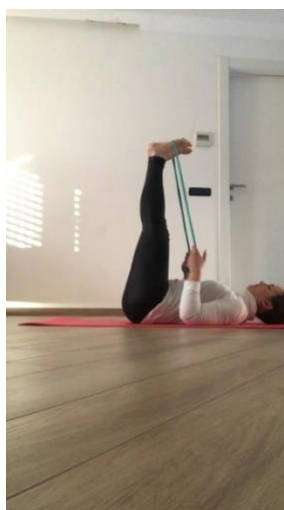
ESERCIZIO 1

Distendo la gamba destra verso il soffitto e mantengo la posizione per 10 respirazioni. Ripetere con la gamba sinistra.



ESERCIZIO 2

Ripetere l'esercizio 1 con entrambe le gambe distese.



ESERCIZIO 3

Da gamba completamente estesa al soffitto, 10 ripetizioni per gamba scendendo verso il basso.



ESERCIZIO 4

Ripetere l'esercizio 3 con entrambe le gambe.



ESERCIZIO 5

Da gambe flesse al petto, 10 distensioni avanti.



ESERCIZIO 6

Da gambe flesse al petto, talloni uniti e ginocchia separate, 10 distensioni avanti.

