

ES 11



RILASSAMENTO MUSCOLI DEL COLLO. SEDUTI CON SCHIENA IN APPOGGIO, MANI DIETRO LA TESTA. FLETTERE AVANTI LA TESTA ESERCITANDO UNA LIEVE PRESSIONE VERSO IL BASSO. TENERE 30 SECONDI E RITORNARE LENTAMENTE.

ES 12



RILASSAMENTO COLONNA VERTEBRALE. SEDUTI CON SCHIENA ERETTA, 'ARROTOLARE' SEGMENTO DOPO SEGMENTO DALLA TESTA, RIASSO QUALCHE SECONDO, 'SROTOLARE' DALLA ZONA LOMBARE FINO AD ESTENDERE LA COLONNA VERSO L'ALTO. MOLTO LENTO.

ES 14



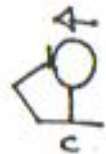
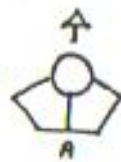
COME ES. 12, PARTENDO IN POS. ERETTA, DORSO CONTRO LA PARETE IN RETROVERSIONE. LE GAMBE SONO SEMIPLEGATE E DIVARICATE, I PIEDI A 30 cm DAL MURO. MOLTO LENTO

ES 15



PIEGARE LA GAMBA ANTERIORE ED ESTENDERE L'ALTRA DIETRO CON IL TALLONE IN APPOGGIO, I PIEDI SONO PARALLELI, IL BUSTO INCLINATO AVANTI, BRACCIA IN ALTO. TENERE 30 SECONDI RIP 6 VOLTE ALTERNANDO.

ES 10

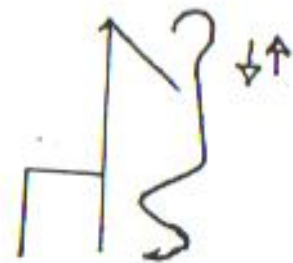


RINFORZO MUSCOLI DEL COLLO. SPINGERE LA TESTA CONTRO LE MANI (CHE FANNO RESISTENZA) PER 30 SECONDI IN OGNI DIREZIONE (DIETRO, AVANTI, DESTRA, SINISTRA)

ES 13



RINFORZO GLUTEI. DALLA POSIZIONE BASE ESAGERARE LA RETROVERSIONE DEL BACINO CONTRAENDO I GLUTEI (SI SOLLEVA IL BACINO HANNO IL PUNTO VITA). TENERE LA POSIZIONE IL PIU' POSSIBILE.



ES 16

ES 16: PIEGARE ED ESTENDERE LE GAMBE UN PO' DIVARICATE TENENDO LA SCHIENA 'PIATTA'. RIPETERE 10 VOLTE