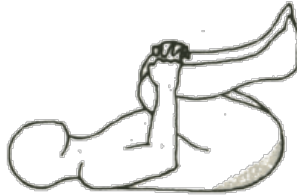


1. Sdraiato a terra supino con le ginocchia piegate, raccogliere entrambe le ginocchia al petto aiutandosi con le braccia. Cercare di portare il più possibile le ginocchia verso le spalle per permettere il massimo allungamento della zona lombo-sacrale. Oscillare a destra e a sinistra per 15" per massaggiare la zona.



2. Sdraiato a terra supino, raccogliere un ginocchio al petto e distendere, di conseguenza, l'altra gamba in avanti appoggiata al suolo. Spingere bene in avanti con il tallone. Tenere la posizione per 15". Ripetere con l'altra gamba dopo aver eseguito con lo stesso arto i punti 3 e 4.



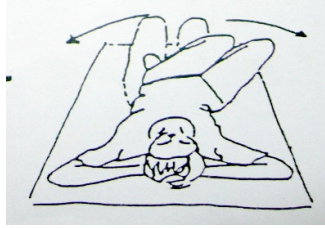
3. Dalla posizione 2 estendere la gamba che era raccolta al petto verso il soffitto. Cercare di mantenere l'arto perpendicolare al bacino, il ginocchio bello disteso e il piede a martello. Mantenere la posizione per 15". Ripetere con l'altra gamba dopo aver eseguito i punti 4 e 2 con lo stesso arto.



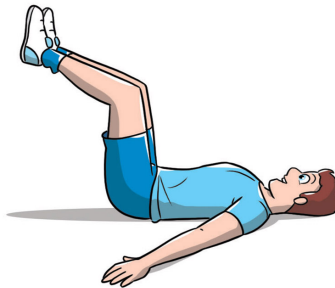
4. Dalla posizione 3, piegare la gamba che era distesa al suolo per appoggiarci sopra la caviglia della gamba che era distesa verso il soffitto. Ottenuta la posizione, mantenerla nel mentre si raccolgono le gambe verso le spalle. Mantenere la posizione per 15". Ripetere con l'altra gamba dopo aver eseguito i punti 2 e 3 con lo stesso arto.



5. Supino piegare le ginocchia e aprire le braccia al suolo in linea con le spalle. Mantenendo gli arti superiori ben attaccati al suolo, ruotare con il bacino e portare prima le gambe da una parte, poi inspirando tornare al centro ed espirando ruotare dall'altra parte. Ripeterlo per una decina di volte per parte.



6. Mantenendo la posizione supina con le ginocchia flesse e i piedi appoggiati alla larghezza delle anche, mandare l'addome in massima contrazione attaccando tutta la zona lombare al suolo, sollevare entrambe le gambe con le cosce a 90° rispetto al bacino con le ginocchia flesse, spingere con entrambe le mani contro il suolo e mantenere la posizione per 20". Ripetere la stessa cosa posizionando prima la mano dx e poi la sx contro la gamba opposta, spingendo con il palmo della mano contro la coscia, in questo caso aumenterà la contrazione dell'addome. La quarta serie ripetere la stessa cosa ma con la spinta di entrambe le mani contro le cosce corrispondenti e tenere la posizione per 30" con l'addome in massima contrazione.



7. Mantenendo la posizione prona, appoggiare gli avambracci in linea con il torace, mantenendo i glutei rilassanti, fare forza sulle braccia per staccare il busto da terra, mantenendo il bacino incollato al suolo. Ripeterlo per 2 volte mantenendo la posizione 10"



8. Dalla posizione prona, portare i glutei il più possibile verso i talloni (posizione un cuscino dietro le ginocchia come spessore) ed allungare bene in avanti le braccia. Il peso dovrà essere tutto posteriore sul bacino per allungare tutta la zona lombare e sacrale. Ripetere 3 volte mantenendo la posizione per 15"



