



Benessere nella forma migliore












Antonio Martorella
 mail : info@centroeos.it
 www.centroeos.it
 Tel : 338 9070036

SCHEDA DI MANTENIMENTO

DATA mar-20

N.B. E' IMPORTANTE ESEGUIRE SEMPRE GLI ESERCIZI 1,2 E 9 . POI , A SCELTA, UNO O PIU'

ESERCIZI PER COLORE

<p>Posizione supina respirare con la pancia</p> <p>facendo uscire tutta l'aria possibile</p>	<p>4 respirazioni complete</p> <p>mantenedo la schiena rilassata</p>	 <p>Trazione ginocchia al petto.</p>
<p>gambe al petto - presa delle mani alle ginocchia. Espirare mentre tiriamo le gambe al petto. Apnea per 2-3 secondi e ricominciare</p>	<p>eeguire 5 volte con il collo rilassato e altre 5 portando la testa verso le ginocchia</p>	
 <p>In posizione supina con anche e ginocchia flesse. Sollevare il bacino, portare le braccia tese indietro e ritorno.</p>	 <p>In posizione supina. Afferrare con le mani dietro il ginocchio. Flettere l'anca, estendere il ginocchio e il piede.</p>	 <p>In posizione supina. Spinta contemporanea della nuca e dei piedi a terra.</p>
 <p>In posizione sdraiata con le gambe dritte e tese al soffitto. Sollevare la testa e le spalle.</p>	 <p>In posizione supina. Spingere un ginocchio al petto mentre le mani fanno resistenza.</p>	 <p>In posizione seduta con le gambe divaricate. Flessione anteriore del tronco cercando di toccare con le mani le punte dei piedi.</p>
 <p>In posizione prona con le braccia tese in avanti. Staccare le braccia e le spalle.</p>	 <p>In posizione prona. Estensione delle braccia</p>	 <p>In posizione prona con le braccia tese in avanti. Sollevare una gamba e un braccio con la fronte poggiata.</p>
 <p>In posizione supina. Flessione delle anche tirando le ginocchia al petto. Dondolare dolcemente con il tronco a destra e sinistra.</p>		