



Giorno 1



1 - Stretching
ABDUZIONE
FIANCHI SEDUTO
PIEDI A CONTATTO
Rec. : 0.0
45"

LEGGERA COSTANTE PRESSIONE DELLE MANI SULL'INTERNO DEL GINOCCHIO



2 - Stretching
APERTURA GAMBE
DA SEDUTO
Rec. : 0.0
45"

MANTENERE LA POSIZIONE DIVARICATA MASSIMA



3 - Stretching
POSIZIONE DEL
GATTO
Rec. : 0.0
45"

MOBILITA' COLONNA



4 - Stretching
DISTENSIONE IN
PREGHIERA
Rec. : 0.0
45"

MANTENERE LA POSIZIONE



5 - Stretching
ALLUNGAMENTO
ADDOMINALI
SDRAIATO PRONO
A TERRA
Rec. : 0.0
45"

MANTENERE LA POSIZIONE



6 - Stretching
FLESSIONE ANCA
DA SEDUTI GAMBE
TESE
Rec. : 0.0
45"

MANTENERE LA POSIZIONE



7 - Stretching
FLESSIONE ANCA
DA DISTESI GAMBA
PIEGATA
Rec. : 0.0
45"

MANTENERE LA POSIZIONE



8 - Stretching
ROTAZIONE ANCA
DA SEDUTO
Rec. : 0.0
45" x LATO

MANTENERE LA POSIZIONE



9 - Stretching
ROTAZIONE ANCA
DISTESI
Rec. : 0.0
45" x LATO

MANTENERE LA POSIZIONE



10 - Stretching
INCLINAZIONE
LATERALE A TERRA
Rec. : 0.0
45" x LATO