

FARMACIA ALLA TORRE

FARMACIA ALLA TORRE



FARMACIA ALLA TORRE

STRETCHING SETTIMANA 3

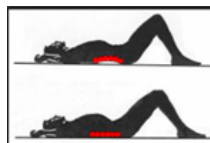
STRETCHING - NESSUN LIVELLO

Sedute : 1

Scadenza : **Sabato 25 Aprile 2020**

Durata : **1 settimana**

Giorno 1



1 - Riabilitazione
ANTERO/RETROVER
BACINO A TERRA

Rec. : 0.0

10
RESPIRAZIONI

QUANDO ESCE ARIA SCHIACCIO ZONA LOMBARRE A TERRA



2 - Riabilitazione
RIBALTAMENTI
LATERALI CON
PIEDI IN APPOGGIO

Rec. : 0.30

2 x (10 + 10)

ALTERNO CADUTA ESTERNA GAMBE A DX E SX



3 - Addominali
SIDE BEND IN PIEDI
CON BASTONE

Rec. : 0.30

2 x (6 + 6)

ANCHE SEDUTI SU UNA SEDIA



4 - Addominali
TWIST SEDUTO
CON BASTONE

Rec. : 0.30

2 x (6 + 6))



5 - Stretching
CHILD'S POSE A
TERRA

Rec. : 0.0

30"



6 - Stretching
STRETCHING
DORSALI BUSTO
90°

Rec. : 0.0

1'



7 - Stretching
ROTAZIONE ANCA
DISTESI

Rec. : 0.0

30" X LATO