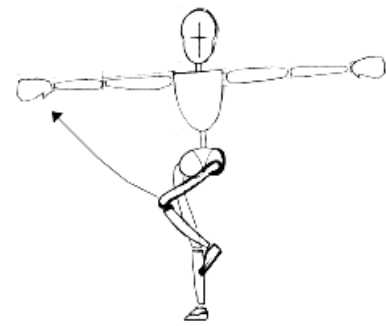


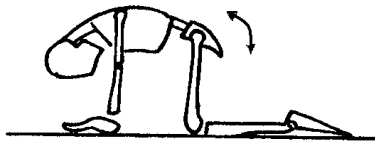
### 1. Stiramento

In posizione supina. Flessione delle anche tirando le ginocchia al petto. Dondolare dolcemente con il tronco a destra e sinistra mantenendo la flessione. Tenere per 30 sec ripetere 2 volte



### 2. Stiramento

Supino, con le braccia aperte e le gambe tese, flettere una gamba al petto e portarla in rotazione verso il lato opposto, cercando di portare il ginocchio a terra. 15/20 sec per lato ripetere 2 volte



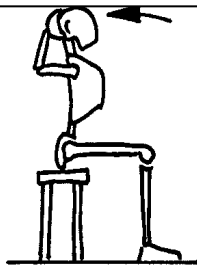
### 3. Mobilizzazione

In quadrupedia. Anteversione e retroversione del bacino. 12 movimenti lenti



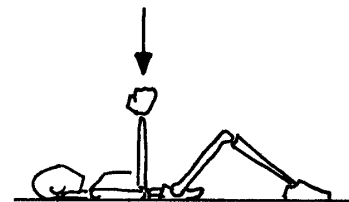
### 4. Rinforzo

In posizione supina. Spingere un ginocchio al petto mentre le mani fanno resistenza. 5 per lato 4 sec di tenuta



### 5. Rinforzo

In posizione seduta con le mani alla nuca. Estensioni del tronco, cercando di avvicinare le scapole dietro la schiena e contemporaneamente ricercare l'elongazione del tronco 8 ripetizioni 3 sec in spinta



### 6. Rinforzo

In posizione supina con i gomiti a 90° e poggiati a terra. Spingere i gomiti verso il basso ricercando una leggera estensione della colonna. 8 ripetizioni 3 sec in spinta



### 7. Stiramento

In posizione di quadrupedia. Sedersi sui talloni stendendo le braccia in avanti e stirando la colonna e le spalle. 30 sec di tenuta ripetere 2/3 volte