

# STRETCHING

PER IL MAL DI SCHIENA DURATA 5'



30''



15''



2 x 10''



3 x 5''



30''



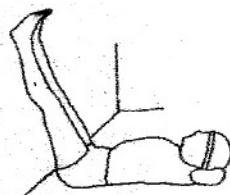
3 x 5''



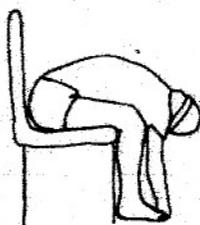
30''



30''



2'



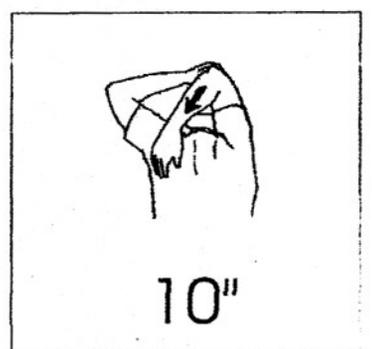
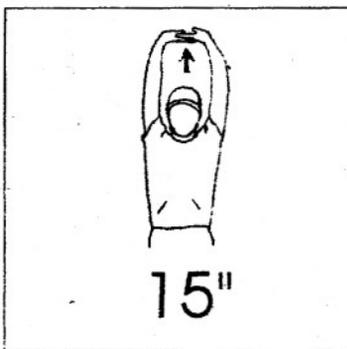
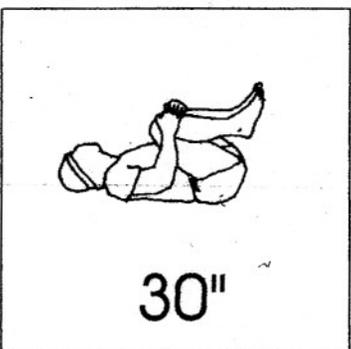
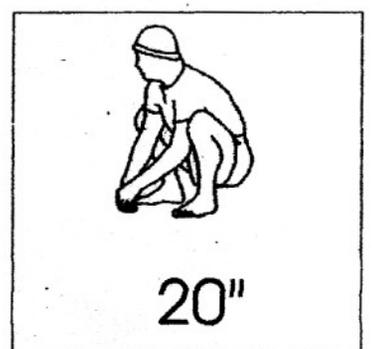
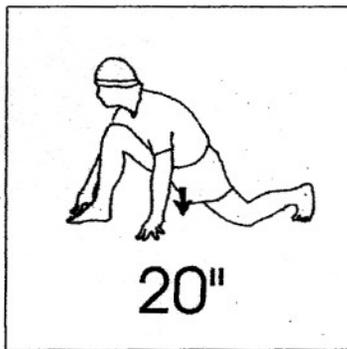
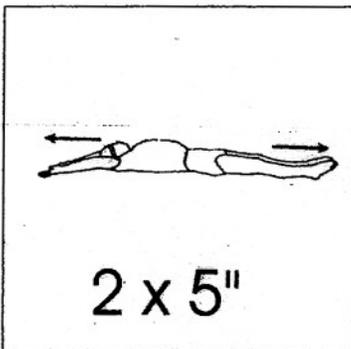
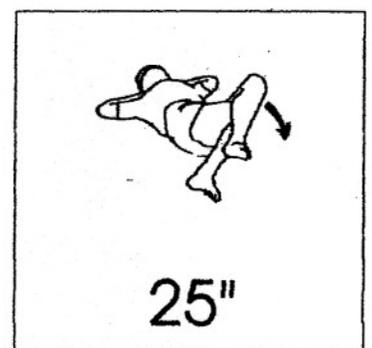
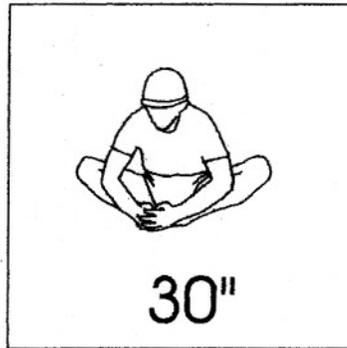
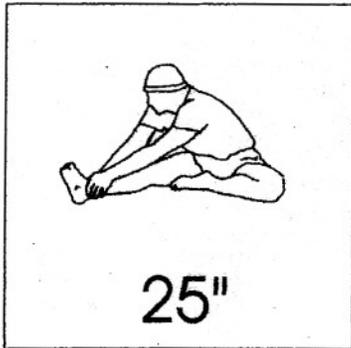
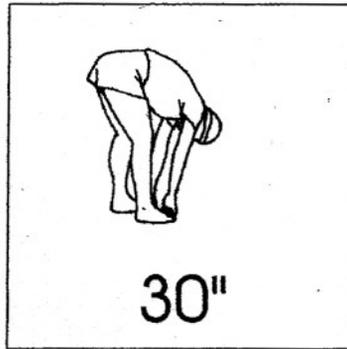
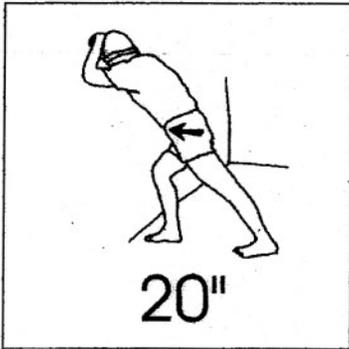
30''

PER UNA CORRETTA ESECUZIONE:

1. Assumere molto lentamente la posizione richiesta dall'esercizio.
2. Mantenerla per il tempo indicato cercando di rilassare anche i muscoli non direttamente coinvolti nell'azione.
3. Rimettere lentamente in tono i muscoli e ritornare nella posizione iniziale.

# STRETCHING

## SKING ROUTINE DURATA 5'



### PER UNA CORRETTA ESECUZIONE:

1. Assumere molto lentamente la posizione richiesta dall'esercizio.
2. Mantenerla per il tempo indicato cercando di rilassare anche i muscoli non direttamente coinvolti nell'azione.
3. Rimettere lentamente in tono i muscoli e ritornare nella posizione iniziale