



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

# Silver Fitness

## ALLENAMENTO A DOMICILIO/ALL'APERTO

### POSTURALE

ESEGUI QUESTI ESERCIZI PREFERIBILMENTE AL MATTINO A GIORNI ALTERNI.

#### 1. Antiversione e retroversione del bacino.

Inspirare quando stacchi la zona lombare dal pavimento ed espirare quando schiacci la zona lombare verso il basso (portare l'ombelico verso l'interno).

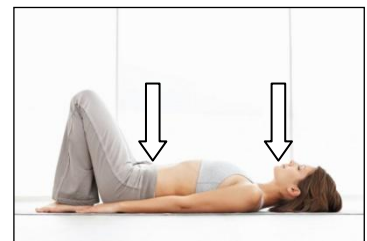
**Esegui 2 x 10 ripetizioni, con recupero 30 secondi**



#### 2. Antiversione e retroversione del bacino + retropulsione.

Inspirare quando stacchi la zona lombare dal pavimento e estendi il mento verso il soffitto ed espirare quando schiacci la zona lombare verso il basso (portare l'ombelico verso l'interno) e avvicini il mento allo sterno.

**Esegui 2 x 10 ripetizioni, con recupero 30 secondi**



#### 3. Posizione del gatto.

Inspirare quando fai l'arco con la schiena e portare la testa verso il basso (A) ed espirare quando abbassi la schiena e porti la testa verso alto/dietro (B).

**Esegui 2 x 10 ripetizioni, con recupero 30 secondi**



#### 4. Allungamento dinamico.

Dalla quadrupedia andare in massima raccolta alle caviglie. Espirare quando vai verso le caviglie e inspirare quando torni in quadrupedia.

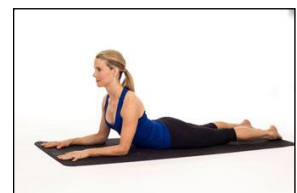
**Esegui 2 x 10 ripetizioni, con recupero 30 secondi**



#### 5. Sfinge.

Mantenere la posizione della sfinge respirando naturalmente senza sentire alcun dolore. Se senti dolore sposta i gomiti più avanti.

**Esegui 2 x 30 secondi, con recupero 30 secondi**



#### 6. Posizione di massima raccolta.

Mantenere la posizione di massima raccolta respirando naturalmente senza sentire alcun dolore.

**Esegui 2 x 30 secondi, con recupero 30 secondi**



