



Posizionarsi come in figura, durante la fase di espirazione effettuo una flessione dell' anca avvicinando il ginocchio sinistro al petto con le mani. Durante la fase di inspirazione allungo la gamba sinistra appoggiandola al pavimento e ripetere con la destra in maniera alternata.

Evitare nei casi di conclamata coxa-artrosi

Eseguire 2 serie da 20 ripetizioni



Posizionarsi come l' esercizio precedente effettuo una flessione dell' anca avvicinando il ginocchio sinistro al petto, lo afferro con la mano destra ed eseguo una rotazione a destra avvicinando il ginocchio sx al pavimento. Ripetere con il destro in maniera alternata. Evitare nei casi di conclamata coxa-artrosi

Eseguire 2 serie da 20 ripetizioni



Posizionarsi come in figura

Durante la fase di espirazione avvicino le ginocchia al petto aiutandomi con le mani, durante l'inspirazione ritorno nella posizione iniziale

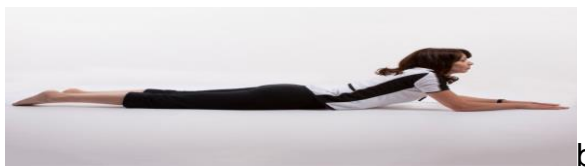
Eseguire 2 serie da 10 ripetizioni



Posizionarsi come in figura, durante la fase di espirazione spingo leggermente in avanti il bacino sino ad avvertire un allungamento sulla zona inguinale, durante l'inspirazione ritorno in posizione di partenza.

Eseguire 10 ripetizioni per lato

Evitare nei casi di gonalgia, gonartosi o protesi al ginocchio.

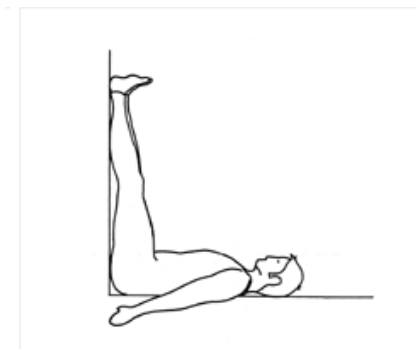
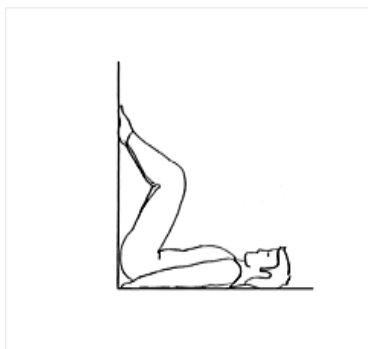


Si inizia dalla posizione **A** utilizzando il respiro per mobilizzare dolcemente in rachide lombare in estensione. Se questa posizione è ben tollerata si aumenta gradualmente l'estensione passando con la posizione **B** quella della sfinge.

Con prudenza e gradualità si può ricercare la massima estensione con la spinta degli arti superiori, posizione **C**

Nel caso di, anterolistesi, stenosi del canale vertebrale, artrosi delle faccette articolari, utilizzare solamente la posizione **A**

Effettuare 2 serie da 10 ripetizioni



A

B

Posizionarsi come in figura **A**.

Da questa posizione, durante la fase di espirazione, lasciando scivolare i piedi sulla parete, provate a distendere lentamente le ginocchia (posizione **B**). Importante mantenere il bacino ben appoggiato a terra ed i piedi a martello quando le ginocchia sono distese..

Le braccia sono extra ruotate (palmo in su) e le scapole vicine, evitare di portare il mento in avanti, ed utilizzare eventualmente un cuscino per appoggiare la nuca.

Evitare se la posizione causa giramenti o nausea

Effettuare 2 serie da 10 ripetizioni