

Domino (esercizi per la messa in moto)



5 x apertura del petto



Cerchi con le spalle



Rilasciare il corpo e tenderlo x 5



Rotazioni del bacino (10 x in ogni senso)



3x inspirare ed espirare consapevolmente



Muovere la colonna vertebrale



Muovere le caviglie

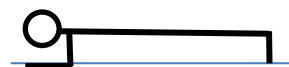
Domino (esercizi per la parte principale)



Fare 3 giri camminando rapidamente



Stabilizzazione globale del Tronco (15 – 30 sec.)



Fare un giro saltando su un pallone per saltare



Stabilizzazione laterale del tronco (15 – 30 sec. per lato)



Fare 4 giri camminando rapidamente muovendo le braccia



Tendere la schiena 10x per lato



Fare 2 giri a corsa

Domino (esercizi per il ritorno alla calma)



Passare dalla posizione inclinata alla posizione eretta



Allungare la muscolatura anteriore della coscia



Allungare la muscolatura posteriore della coscia



Allungare la muscolatura dei polpacci



3x inspirare ed espirare in modo consapevole



5x apertura del petto



5x stirarsi e allungarsi