

Giorno 7

Posturale

Settimana 3

-Mobilita' Articolare

3 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte

1-20 Circonduzioni Braccia per Dietro



2- 20 Slanci Frontali per Lato



3-20 Slancio Laterali per Lato



In tutti gli esercizi cerca di stabilizzare il bacino, la zona lombare e addominale attivando il "core" (insieme di tutti muscoli superficiali e profondi della parte centrale del corpo)