

GIUNASTICA PREVENTIVA ADATTATA.. DA FARE A CASA!



CIRCONDUZIONI
SPALLE
10 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 10 VOLTE



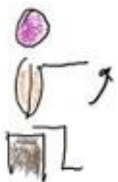
ESTENDERE
ALTERNATIVAMENTE
LE GAMBE DIETRO
20 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 20 VOLTE



SOLLEVARE
ALTERNATIVAMENTE
LE SPALLE
20 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 20 VOLTE



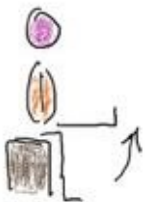
SOLLEVARE
ALTERNATIVAMENTE
LE GINOCCHIA
20 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 20 VOLTE



SOLLEVARE
ALTERNATIVAMENTE
LE BRACCIA
20 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 20 VOLTE



FLETTERE
IL BUSTO
5 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 5 VOLTE



SOLLEVARE
ALTERNATIVAMENTE
LE GAMBE
20 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 20 VOLTE



TOCCARE CON
LE MANI LE
SPALLE
10 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 10 VOLTE



ALZARSI E
SENEERSI
10 VOLTE
RIPOSO 30 SECONDI
ALTRE 10 VOLTE

ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI DA
ESeguire 1 o 2 VOLTE AL GIORNO
(LONTANO DAI PASTI), AIUTANO A
MANTENERE IL CORPO IN SALUTE

SPERIAMO DI VEDERVI IL PIU'
PRESTO POSSIBILE, NEL FRATTEMPO
POTETE TENERVI IN ESERCIZIO
ANCHE A CASA!

