



PER I MUSCOLI DEL TRAPEZIO

PER LA SCHIENA

Siediti con la schiena ben dritta, metti le mani sul volante e i piedi poggiati sul pavimento, paralleli e gambe leggermente divaricate. Solleva le gambe verso il torace piegando leggermente il busto in avanti.

Ripeti 10 volte

Poi rimetti i piedi sul pavimento e **respira profondamente per circa un minuto.** Ricomincia e **fai altre tre serie.**

Siediti con la schiena ben dritta e i piedi poggiati sul pavimento, paralleli e gambe leggermente divaricate.

Porta molto delicatamente l'orecchio destro verso la spalla destra. Poi porta il mento verso il petto. Fai lo stesso sul lato sinistro, eseguendo l'esercizio lentamente per evitare di fare più male che bene.

PER IL COLLO

Siediti con la schiena ben dritta e i piedi poggiati sul pavimento, paralleli e gambe leggermente divaricate.

Guarda dritto davanti a te. Inclina lentamente la testa verso sinistra. Usando la mano sinistra per fare resistenza, usa i muscoli del collo per premere contro la mano. Mantieni la posizione per cinque secondi, poi torna alla posizione iniziale. Inclina lentamente la testa dall'altro lato. Mantieni la posizione per cinque secondi. Ritorna alla posizione iniziale.

Ripeti 10 volte



PER GLI ADDOMINALI

Contrai i muscoli addominali a tempo con la tua canzone preferita.

Solleva le gambe e i glutei dal sedile per circa **10 secondi**, sostenendoti sulle mani.

PER RILASSARTI

Metti una mano sullo stomaco. Inspira lentamente e profondamente con il naso e senti lo stomaco gonfiarsi. Espira attraverso la bocca o il naso, senza spingere con lo stomaco. Per un rilassamento più profondo, espira più a lungo di quanto inspiri.

Ripeti 10 volte

