

DOTT. Ssa MANUELA  
EMILI  
Fisioterapista  
Osteopata

Manuela Maria

ESERCIZI



IN PIEDI, ERETTI, ALLARGATE LE BRACCIA.  
RUOTATE SU VOI STESSI DA SINISTRA, VERSO  
DESTRA.



SDRAIATI A TERRA IN POSIZIONE SUPINA.  
BRACCIA STESE LUNGO I FIANCHI, CON LE MANI  
SUL PAVIMENTO E LE DITA UNITE. SOLLEVATE IL  
CAPO E POGGIATE IL MENTO SUL PETTO, CONTEMPORANEA-  
MENTE SOLLEVATE LE GAMBE UNITE, PORTANDOLE  
IN VERTICALE.



INGINOCCHIATEVI SUL PAVIMENTO, TENENDO IL CORPO  
ERETTO. APPOGGIATE LE MANI SUI TUSOLI DELLE  
COSCE. INCLINATE IL CAPO ALL'INDIETRO, INARCANDO  
LA SPINA DORSALE.



SEDUTI A TERRA CON LE GAMBE DIVARICATE;  
PALME APPOGGIATE ACCANTO AI GLUTEI.  
SOLLEVATE IL CAPO LASCIANDO LE BRACCIA DISTESE  
E PIEGANDO LE GAMBE.



CORPO RIVOLTO AL PAVIMENTO, SOLLEVATO SULLE  
PUNTE DEI PIEDI, E SULLE BRACCIA, CAPO ALL'IN-  
DIETRO. SOSTATE LE MANI ALL'ALTEZZA DEI  
FIANCHI E SOLLEVATE IL CORPO FINO A FORMARE  
UNA V CAPOVOLTA.

Ularok Merem



SALUTO al SOLE