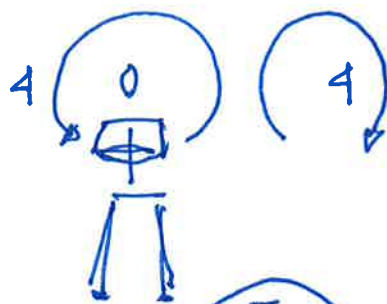


Buongiorno! ☺

Mi sveglio e verso bicchiere acqua tiepida +
mezzo limone premuto e



✓ Afferra i gomiti con le mani e
4 rotazioni dr./testa da un lato
4 " " " " dall'altro



✓ 8 Flessioni laterali elastiche
(testa compressa!)



✓ 8 Rotazioni con mani inchiodate
dietro la nuca
(guardare con gli occhi il gomito
dietro)



✓ 8 Rotazioni torsive, le braccia
laterali passano il movimento



✓ 8 tempi flessione avanti/dietro,
svuotare, espirare, respirare
ed allungare



✓ flettere oltre i piedi a dx e sx
per 8 tempi

Repetere il tutto 3 volte ed in chiusura
seduti in giaciglio (o in altra posizione
conveniente) 8 respiri RUMADADA compressi.
A seguire estensione da Re e Ragine e
BESNA GIORNATA!