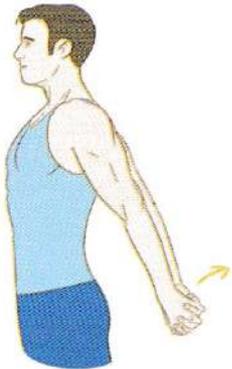


cool down

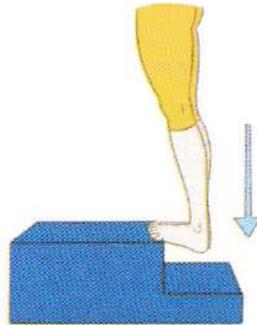
Di seguito sono illustrati le tre fasi del defaticamento, con una serie di esercizi appropriati.

- a) Camminata lenta, per circa due minuti
- b) Esercizi di stretching per il busto e arti inferiori e superiori

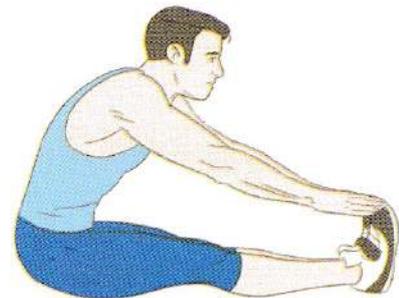
3 ripetizioni da 10 secondi



3 ripetizioni da 10 secondi



3 ripetizioni da 10 secondi



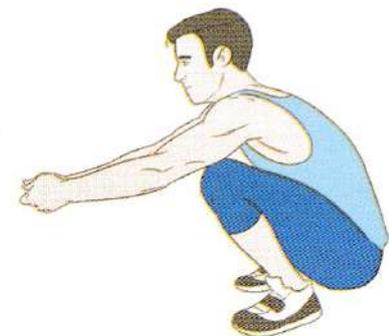
3 ripetizioni da 10 secondi
per ogni arto



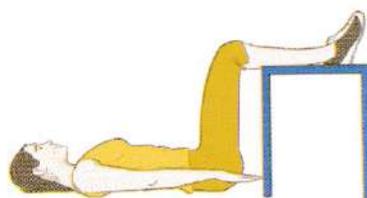
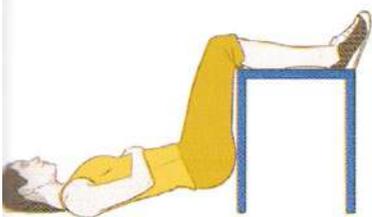
3 ripetizioni da 10 secondi
per ogni arto



3 ripetizioni da 10 secondi



Posizione di rilassamento finale
(da mantenere per almeno un minuto)



Processo di reidratazione del disco intervertebrale

