



3 CAT POSITIONS

10 Rip. per ogni posizione x 4 giri

(0.30 Sec. / 1 Min. Rip.)

Svolgi 10 Ripetizioni per ogni posizione del gatto ovvero prima posizione, seconda posizione e infine terza posizione. Esegui un totale di 4 giri, facendo attenzione a inspirare quando inarchi la schiena cioè quando guardi il soffitto. Butta fuori aria quando gonfi la schiena ricordandoti di abbassare la testa e guardare le ginocchia . Tra un giro e un altro osserva 30 secondi o massimo 1 minuto di riposo.

Consiglio: Tra una pausa e l'altra sorseggia dell'acqua e ripeti l'esercizio almeno 3/4 volte a settimana