



amalatuaschienna.it

Diventa il protagonista della salute della tua schiena

Le 10 Regole per amare la tua schiena

REGOLA 1
MANTIENI LE CURVE!



POSIZIONE ERRATA

POSIZIONE OK

REGOLA 2
TIRA IL FILO!



POSIZIONE ERRATA

POSIZIONE OK

REGOLA 3
BILANCIATI!



POSIZIONE ERRATA

POSIZIONE OK

REGOLA 4
CAMBIA SPESSO POSIZIONE!



REGOLA 5
ESTENDITI!



REGOLA 6
ATTENTO AI PESI!



POSIZIONE ERRATA

POSIZIONE OK

REGOLA 7
RESPIRA!



REGOLA 8
STACCA
LA SPINA!



REGOLA 9
MUOVITI!



REGOLA 10
IL DOLORE E' UN AMICO!

