




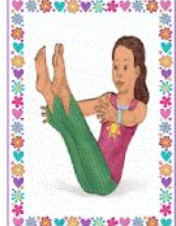



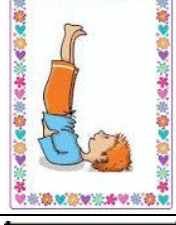

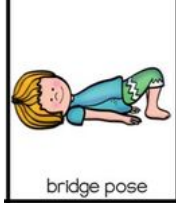














...tira il dado "A"!

Ogni giorno tira il dado almeno 6 volte: buon divertimento!

	Disegno	Compito	Ripetizioni	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
		Ruota su te stesso, appoggiando il sedere a terra e portando le gambe vicine a te.	Provaci almeno 3 volte. Quante pirouette su te stesso hai fatto?	
	 tree pose	La posizione della pianta: appoggia un piede all'interno della coscia e resta in equilibrio il più a lungo possibile.	Ripeti l'esercizio 3 volte per parte: da che parte riesci a rimanere più a lungo in equilibrio?	
		Cerca di prenderti le caviglie e di rimanere in equilibrio sul sedere il più a lungo possibile, meglio se con le gambe tese.	Ripeti l'esercizio almeno 3 volte. Quanto a lungo sei rimasto in equilibrio?	
	 cat cow pose	La posizione del gatto e della mucca: cerca di inarcare la schiena più che puoi e poi di arrotondarla ancora di più, con molta calma.	Svolgi l'esercizio per almeno 5 volte a gatto e 5 volte a mucca: devi sentirti allungare tutto.	
		Mettiti in posizione della "candela", allungando le gambe verso l'alto e rimanendo in equilibrio.	Resta fermo immobile, contando da 101 a 120 e ripetilo 2 volte.	
	 bridge pose	Avvicina i piedi al sedere e fai salire quest'ultimo verso l'alto, più che puoi.	Devi ripeterlo per almeno 12 volte e poi rimani in posizione per 20 secondi, contando da 101 a 120.	


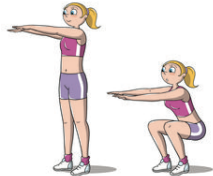

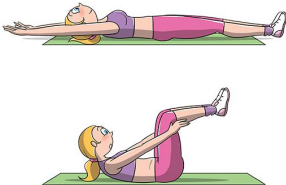





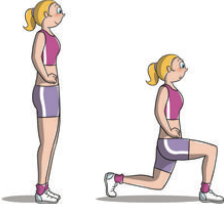

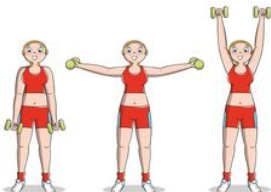
...tira il dado "B"!

Ogni giorno tira il dado almeno 6 volte: buon divertimento!

	Disegno	Compito	Ripetizioni	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		CANTO DEL GALLO: cerca di stare in equilibrio sulle mani, appoggiando le ginocchia sui gomiti.	Provaci almeno 3 volte. Quanto a lungo riesci a stare in equilibrio?	
		SCIVOLO: mani e piedi a terra, alza il bacino fino a dove riesci e mantieni la posizione più a lungo possibile.	Ripeti l'esercizio 3 volte: quanto a lungo riesci a tenere la posizione? Conta!	
		PONTE: mani e piedi a terra, meglio se su un tappeto, alza il sedere verso l'alto e crea un ponte.	Ripeti l'esercizio almeno 3 volte.	
		RANA: partendo dalla posizione nel disegno, alzare i piedi da terra, mantenendo l'equilibrio stabile solo sulle mani.	Svolgi l'esercizio per almeno 8 volte.	
		SQUADRA: partendo da seduto, a gambe divaricate, appoggio le mani a terra e alzo sia il sedere che le gambe.	Resta fermo immobile: quanto a lungo riesci a mantenere la posizione? Conta! Prova almeno 5 volte.	
		SOLE: in ginocchio, piego la schiena e la testa all'indietro fino a toccarmi le gambe, mantenendo l'equilibrio.	Devi ripeterlo per almeno 3 volte.	


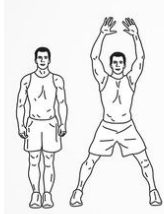










...tira il dado "C"!

Ogni giorno tira il dado almeno 6 volte: buon divertimento!

	Disegno	Compito	Ripetizioni	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
		Braccia tese davanti al viso, gambe divaricate e... scendo come se dovessi sedermi sulla sedia.	Ripeti l'esercizio almeno 2x 12 ripetizioni.	
		Sdraiati sulla schiena e vai a toccare le ginocchia con le mani, mantenendo tutta la schiena sempre a terra.	Ripeti l'esercizio almeno 2x 12 ripetizioni.	
		Braccia tese ai lati, schiena sempre diritta e, facendo un bel passo laterale, vai a toccare con la mano sinistra il piede destro e viceversa.	Ripeti l'esercizio per almeno 2x 12 ripetizioni per lato.	
		Prendi una sedia, appoggia le mani sulla seduta e, a gambe piegate, alza e abbassa il peso del tuo corpo, solo grazie all'uso delle braccia.	Ripeti l'esercizio per almeno 2x 12 ripetizioni.	
		Braccia ai fianchi, gambe divaricate e fai un affondo, portando un piede davanti a te e torna in posizione. Una volta con la destra e una con la sinistra.	Ripeti l'esercizio per almeno 2x 12 ripetizioni, per lato.	
		Prendi due pesini (bottigliette d'acqua), una per mano e poi portale al cielo in modo lento e costante, stessa cosa quando scendi.	Ripeti l'esercizio per almeno 12 ripetizioni.	

...tira il dado "D"!

Ogni giorno tira il dado almeno 6 volte: buon divertimento!

	Disegno	Compito	Ripetizioni	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Jumping Jack: mentre apri le braccia verso il cielo, apri le gambe lateralmente, tutto saltando.	3x 12 ripetizioni.		
		Skipping alto: alza le ginocchia verso il petto, una volta il destro, una volta il sinistro, tutto saltando.	3x 12 ripetizioni, per lato.		
		Skating: mentre i talloni vanno a toccare il sedere, le braccia si piegano ai lati del corpo. Il peso è spostato avanti.	2x 12 ripetizioni, per lato.		
		Cross: sfiorando le orecchie con le dita delle mani, alzo il ginocchio sinistro e tocco il gomito destro, e viceversa.	2x 12 ripetizioni, per lato.		
		Skipping back: corro sul posto, alzando i talloni fino a toccare il sedere.	3x 12 ripetizioni, per lato.		
		Jamping squat: tocco il pavimento con le dita delle mani e poi salto più in alto possibile.	2x 12 ripetizioni.		