



1 - Consapevolezza del piano sagittale in posizione seduta. Utilizzo di un righello da architetto.



2 - Correzione della postura seduta con equilibrio isostatico sul piano sagittale. Mantenimento della lordosi fisiologica.



3 - Prima «équerre» «all'estremità del tavolo»: individuazione delle zone doloranti e sollievo tramite il massaggio.



4 - Prima «équerre» «all'estremità del tavolo» Esercizio dell'aereo con resistenza tramite sacchi di sabbia a livello cervico-toracico.



5 - Seconda «équerre» «in decubito» Armonizzazione delle tensioni della catena posteriore a livello degli arti inferiori.



6 - Terza «équerre» «a cavalletto». Armonizzazione delle tensioni della catena posteriore a livello della colonna vertebrale.



7 - Terza «équerre» «a cavalletto». Posizione «Wonder Woman» Autoallungamento assiale attivo.



8 - Terza «équerre» «a cavalletto». Doppia azione con bastone a livello. Allungamento assiale attivo.



9 - Ritorno all'«équerre» n. 1 Esercizio specifico di allungamento del muscolo retto anteriore.



10 - Ritorno all'«équerre» n. 1 Esercizio specifico per il rafforzamento del muscolo retto anteriore



11 - «Équerre» n. 4 «a spalliera» Autoallungamento assiale in lordosi.



12 - «Équerre» n° 4 «Pattinaggio di velocità»: tenere le mani incrociate dietro la schiena aiuta a correggere la cifosi