**Salute**

**Riscaldamento:**

**-Camminata sul posto 2 minuti**

Muovi gambe e braccia come se stessi camminando. Resta fermo sul posto. Respira bene.

**-Cerchi con braccia 1 minuto**

Allarga le braccia e fai dei piccoli cerchi in avanti per 30 secondi, poi all’indietro per altri 30 secondi.

**-Inclinazioni laterali 1 minuto**

In piedi, mani lungo i fianchi. Piega lentamente il busto a destra, poi a sinistra.

**Esercizi:**

Fai ogni esercizio per 1 minuto. Dopo ogni esercizio, riposa 30 secondi.

**Solleva le ginocchia**

Alza una gamba alla volta fino all’altezza del bacino. Mantieni il ritmo lento e controllato.

**Mezzo squat**

In piedi, gambe aperte quanto le spalle. Piega leggermente le ginocchia come se volessi sederti, poi torna su. Non scendere troppo.

**Solleva i talloni**

In piedi, solleva i talloni da terra restando in punta di piedi, poi scendi. Ripeti lentamente.

**Braccia in alto e giù**

Alza le braccia sopra la testa e poi abbassale lungo i fianchi. Respira mentre lo fai.

**Camminata lenta con respirazione**

Cammina lentamente avanti e indietro, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca.

**Defaticamento e rilassamento:**

**Stretching gambe 1 minuto per gamba**

Stai in piedi. Appoggia una mano su un albero o un muro per equilibrio. Piega una gamba e portala dietro al sedere, tenendola con la mano.

**Stretching braccia 1 minuto**

Porta un braccio davanti a te e con l’altro spingilo leggermente verso il petto.

**Respirazione profonda 1 minuto**

Stai fermo, occhi chiusi. Inspira lentamente dal naso, espira dalla bocca. Ripeti.