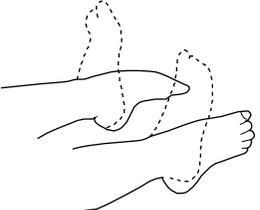
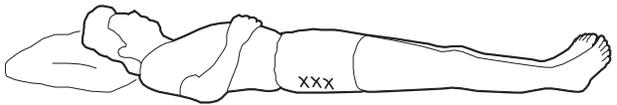
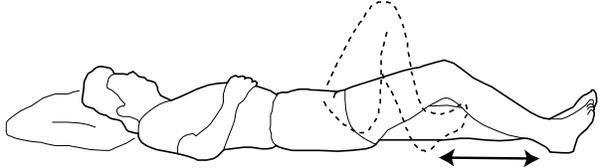


Esercizi per le anche

- Eseguire questi esercizi 3 volte al giorno.
- Ogni esercizio va ripetuto 10 volte.

<p>Flessione delle caviglie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piegate le caviglie su e giù. 	
<p>Cosce e natiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenete la gamba dritta. • Irrigidite i muscoli della coscia e della natica. • Mantenete la posizione per 5 secondi. 	
<p>Flessione dell'anca e del ginocchio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sdraiatevi sulla schiena. • Piegate il ginocchio e poi raddrizdatelo. • Non piegatelo oltre i 90 gradi. 	
<p>Adduzione dell'anca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenete la gamba dritta. • Fate scivolare la gamba verso l'esterno e di nuovo al centro. Non andate oltre il centro del corpo. 	