

ECR  
ESERCIZIARIO CONSULTAZIONE RAPIDA

# YOGA SlowFIT

## SOMMARIO

1) POSTERIOR-ADDUCTOR POSES .....	4
2) ANTERIOR-ABDUCTOR POSES .....	6
3) TWIST POSES .....	8
4) ARM STRETCH POSES.....	10
5) REVERSE POSES .....	12
6) BALANCE POSES.....	14
7) POSTURE POSES.....	16
8) POWER POSES .....	18
9) MEDITATION & RELAX POSES.....	20

Nello YOGA SlowFIT esistono 9 categorie di esercizi:

- 1) POSTERIOR-ADDUCTOR POSES
- 2) ANTERIOR-ABDUCTOR POSES
- 3) TWISTS POSES
- 4) ARM STRETCH POSES
- 5) REVERSE POSES
- 6) BALANCE POSES
- 7) POSTURE POSES
- 8) POWER POSES
- 9) MEDITATION & RELAX POSES

In ogni categoria la sequenza è:

1. In piedi fuori dallo SlowFIT
2. In piedi sullo SlowFIT
3. In ginocchio sullo SlowFIT
4. Supino sullo SlowFIT
5. Decubito Laterale sullo SlowFIT
6. Prono sullo SlowFIT
7. A terra fuori dallo SlowFIT

# 1) POSTERIOR-ADDUCTOR POSES

In questa categoria rientrano:

1. Guerriero I
2. Guerriero II
3. Angolo Laterale
4. Triangolo

1) POSTERIOR-ADDUCTOR POSES



Guerriero I



Guerriero II



Angolo Laterale



Triangolo



Triangolo supportato



Flessione Avanti Eretta



Ventaglio Eretta



Cancello Supportato



Losanga



Ventaglio



Flessione Avanti Seduta



Losanga Distesa



Bandiera Distesa



Alluce Afferrato Distesa



Flessione Laterale Seduta  
Testa-Ginocchio

## 2) ANTERIOR-ABDUCTOR POSES

2) ANTERIOR-ABDUCTOR POSES



Matita



Affondo



EROE



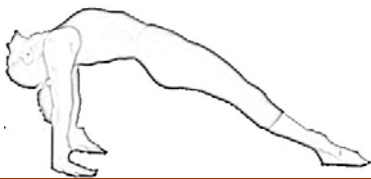
Piccione



Piccione



Piccione Reale



Panca inversa



Baby Cobra



Spaccata



Affondo in ginocchio



Spaccata



Spaccata

### 3) TWIST POSES

3) TWIST POSES



Marichi Pose



Re dei Pesci

## 4) ARM STRETCH POSES

4) ARM STRETCH POSES



Montagna Estesa



Montagna Intrecciata



Muso di Vacca



Montagna con Gomiti Afferrati



Montagna con Polsi Piegati dietro la Schiena



Aquila



Delfino Inclinato



Cane Inclinato



Cane Declinato



Monorotaia



Posizione a L

## 5) REVERSE POSES

5) REVERSE POSES



Semi Candela



Candela



Aratro



Dondolo

## 6) BALANCE POSES

6) BALANCE POSES



Bandiera Frontale



Montagna Stabile e Immobile



Montagna Estesa



Aquila



Aereoalano



Guerriero III supportato



Stella supportata

## 7) POSTURE POSES

7) POSTURE POSES



Montagana



Montagna Stabile e Immobile



Montagna Estesa



Gatto



Bastone



Eroe

## 8) POWER POSES

8) POWER POSES



Cane



Plank



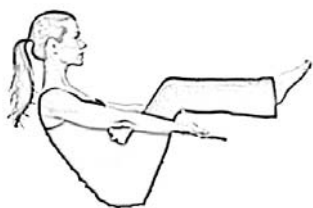
Side Plank



Plank sui gomiti



Side Plank II



Barchetta



Sedia



Ponte Popliteo



Ponte



Ponte

## 9) MEDITATION & RELAX POSES

9) MEDITATION & RELAX POSES



Loto



Bambino



Eroe



Posa Avvolta



Eroe Disteso