

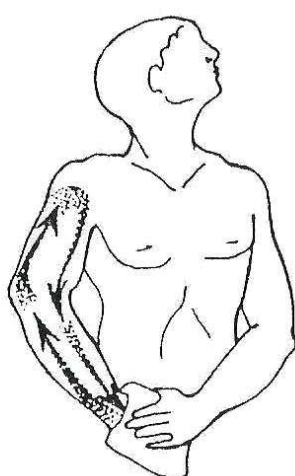
# FRIZIONE FREDDA

La frizione fredda si pratica a corpo caldo e lontano dai pasti.

Il momento ideale è alla mattina quando ci si alza.

L'esecuzione della frizione deve avvenire nel minor tempo possibile.

<b>Occorrente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panno di cotone o di lino (circa 50 x 50 cm.)</li> <li>• Acqua fredda</li> </ul>
<b>Esecuzione</b>	<i>Piegare il panno, bagnarlo in acqua fredda e strizzarlo leggermente.</i>
	<i>Passare il panno bagnato sul corpo in modo veloce ed energico secondo il seguente schema.</i>
	<i>N.B. E' possibile sciacquare e strizzare di nuovo il panno ogni volta che si vuole.</i>

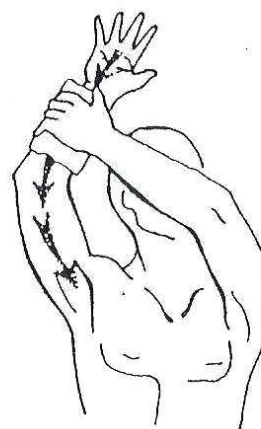


SI COMINCIA DAL VISO E DAL COLLO.  
POI SI PROCEDE AL

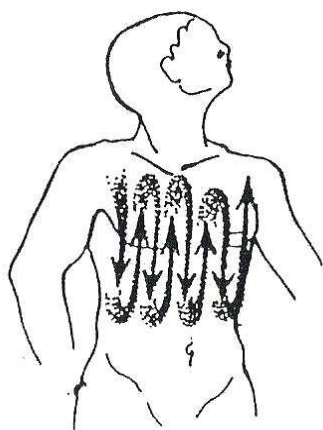
←  
BRACCIO DESTRO

Dal dorso della mano  
fino alla spalla e ritorno.

→  
Dal palmo della mano  
fino all'ascella.



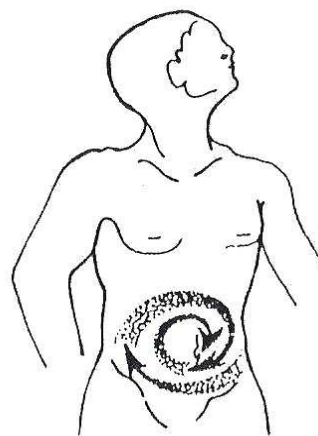
BRACCIO SINISTRO  
Come il braccio destro

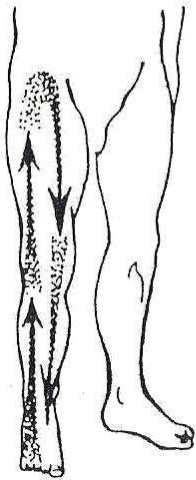


←  
PETTO

Movimenti verticali  
da destra a sinistra.  
Per le donne: passare  
anche sotto il seno

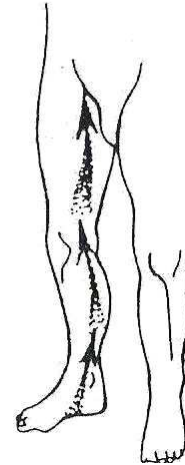
→  
VENTRE  
Movimenti ampi  
circolari  
in senso orario.



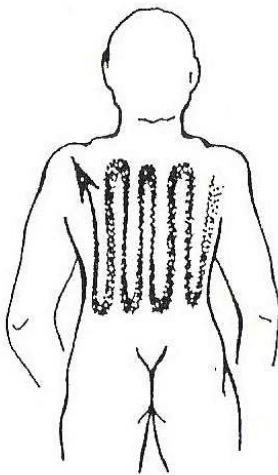


←  
**GAMBA DESTRA**  
parte anteriore:  
Dalla caviglia all'anca  
(parte esterna) e ritorno  
(parte centrale).

→  
Dalla caviglia all'inguine  
(parte interna).



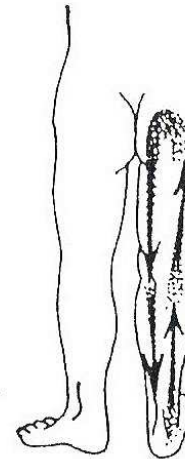
**GAMBA SINISTRA**  
parte anteriore:  
Come la gamba destra



Collo parte posteriore.

←  
**DORSO**  
Movimenti verticali  
da destra a sinistra.

→  
**GAMBA DESTRA**  
parte posteriore:  
Dalla caviglia al gluteo  
(parte esterna) e ritorno  
(parte centrale)  
dalla caviglia al gluteo  
(parte interna)



**GAMBA SINISTRA**  
parte posteriore:  
Come la gamba destra.

**PIEDI**  
Pianta del piede destro.  
Pianta del piede sinistro.

Dopo la frizione si torna a letto per una mezz'ora circa o ci si veste rapidamente e si fa movimento per sviluppare la reazione di calore.