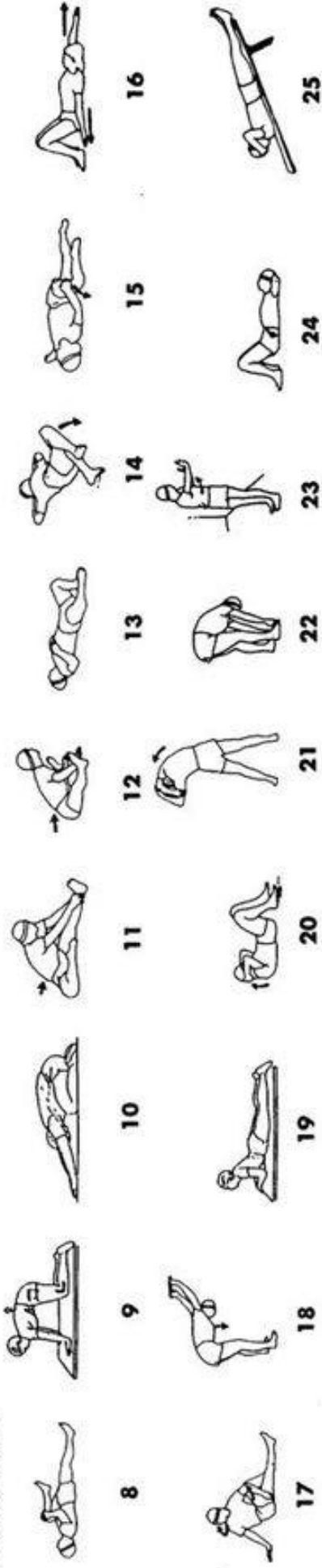


CERVICALI



SCHIENA



GAMBE

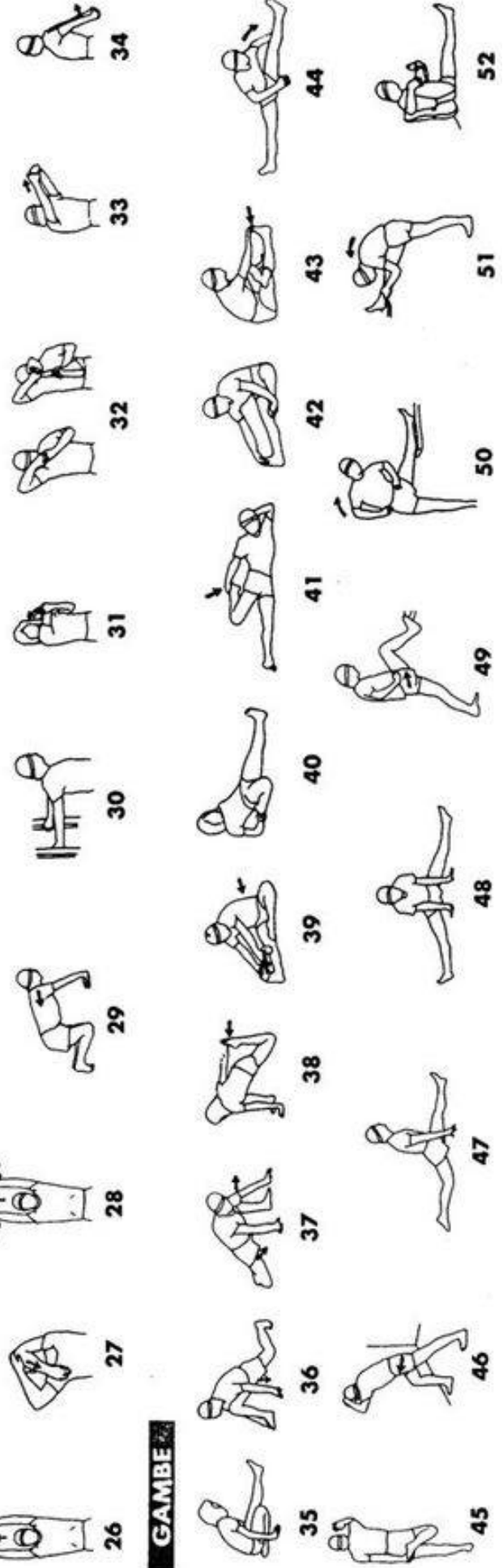
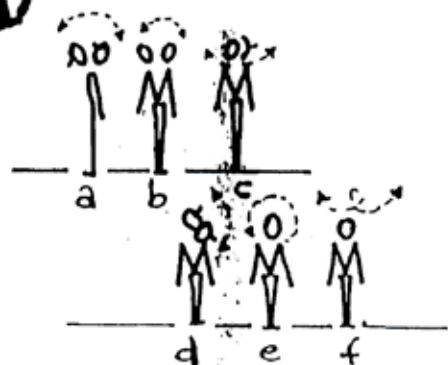


TABELLA DI ALLENAMENTO

1)

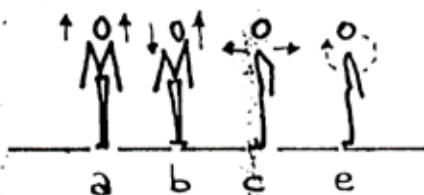


NUCA :

POSIZIONE di PARTENZA, BRACCIA
IN BASSO :

- a) FLETTERE IL CAPO AV. E IND.
- b) " " " A SX. E A DX (SPALLE FERME)
- c) TORCERE " " " " " " "
- d) FLETTERE IL CAPO AV. E IND. CON
CIRCONDUZIONE A SX. E A DX.
- e) PORTARE IL CAPO DA SX. A DX.
- f) PORTARE IL CAPO DA SX. A DX. SCARBIANDO

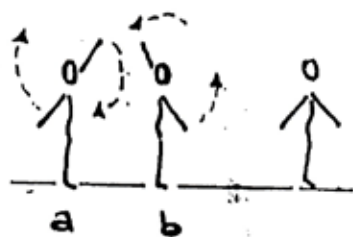
2)



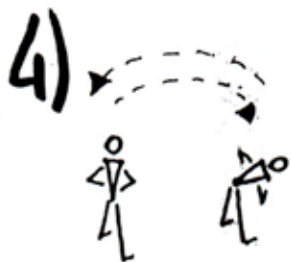
SPALLE :

- a) ALZARE ED ABBASSARE LE SPALLE
- b) SOLLEVARE ED ABBASSARE ALTERNATIVAMENTE
LA SPALLA SX. E LA DX.
- c) SPINGERE AV. E INDIETRO LE SPALLE
- d) SPINGERE AV. LA SPALLA SX, INDIETRO LA DX. O AL
CONTRARIO
- e) CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE ALL'IND. E POI AVANTI

3)



- a) CIRCONDUZIONI AVANTI A BRACCIA
ALTERNATE
- b) CIRCONDUZIONI INDIETRO A BRACCIA
ALTERNATE



BUSTO :

INCLINAZIONE DEL BUSTO AVANTI (90°)
MANTENERE SEMPRE LE GAMBE SEMIPIEGATE.

5)



FIANCHI :

GAMBE DIVARICATE E SEMIPIEGATE :
 TORSIONE LATERALE DEL BUSTO A SX
 SPINTA IN ALTO DEL BRACCIO DX AD ARCO SOPRA
 IL CAPO; RIPETERE A DX.
 (BACINO BLOCCATO CONTRAENDO BENE L'ADDOME)

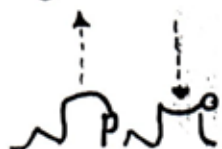
6)



GAMBE :

- a) SEMIPIEGAMENTI SULLE GAMBE CON PARTENZA
 A GAMBE DIVARICATE E TESE CON PIEDI PARALLELI
- b) STESSO ES. A PIEDI UNITI (TALLONI SEMPRE A TERRA)

7)

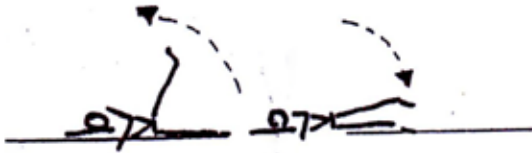


SCHIENA :

" DORSO DEL GATTO "

- a) CURVARE LA SCHIENA, INSPIRARE E GUARDARE IN BASSO
 - b) INARCARE LA SCHIENA, ESPIRARE E GUARDARE AVANTI.
- MANTENERE SEMPRE LE BRACCIA TESE ED I TALLONI ADERENTI.

8)



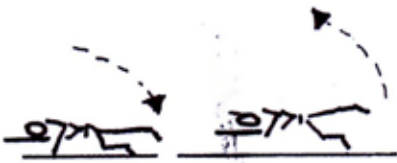
GAMBE .

SDRAIATI SUL FIANCO DX, BRACCIO DX
IN ALTO, IL SX. FLESSO DAVANTI AL PETTO :
SLANCIARE IN ALTO (CON PIEDE A MARTELLLO)
LA GAMBA SX.

RIPETERE SULL'ALTRO FIANCO.

(CONTRARRE BENE ADDOMINALI E GUTEI)

9)



SDRAIATI SUL FIANCO DX, BRACCIO DX
IN ALTO, IL SX. FLESSO DAVANTI AL PETTO ;
GAMBA SX PIEGATA E MECCA AVANTI :
SLANCIARE LA DX. CON PIEDE A MARTELLLO.

10)



IN GINOCCHIO, TALLONI ADERENTI,
GOMITI A TERRA :

SLANCIARE UNA GAMBA, MANTENENDO
LA SCHIENA FERMA (TENERE BENE CON
GLI ADDOMINALI) CON IL PIEDE A
MARTELLLO.

RIPETERE SULL'ALTRA GAMBA.

ESERCIZI PER TONIFICARE L'ADDOME :

①



a) CRUNCHES CON GAMBE PIEGATE
(sollevare con il busto)

b) CRUNCHES CONTRARI CON GAMBE PIEGATE
(sollevare il bacino)
mantenere sempre le spalle sollevate

②



CRUNCHES OBLIQUI CON RICHIAMO
DELLA GAMBA OPPOSTA.

③



ESTENDERE E FLETTERE LE GAMBE A TERRA
(SENZA appoggiare il tallone a terra) CON MANI
SOTTO IL BACINO.

④



a) BICICLETTA CON MANI DIETRO LA NUCCA
E SPALLE SEMPRE FISSE E SOLLEVATE
b) BICICLETTA CON TORSIONI DEL BUSTO

⑤



SOLLEVAMENTO COMBINATO BUSTO/BACINO



a) ES. STRETCHING ADDOME



b) ES. STRETCHING ADDOME

⑥



TORSIONE COL BASTONE