

.FDA

RITORNO ALLO SPORT

7 ESERCIZI PER RIMETTERSI IN FORMA

1. STRECHING DINAMICO DEGLI ADDUTTORI



POSIZIONE

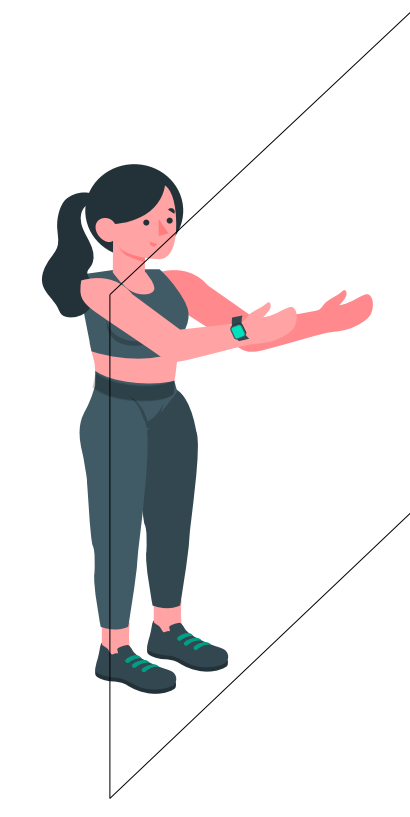
In piedi con la schiena dritta e le braccia lungo fianchi. Volendo ci si può appoggiare ad un muro.

20 ripetizioni per 2 serie.



ESERCIZIO

Oscillare la gamba da un lato e dall'altro.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione per entrambe le gambe.

2. STRECHING DINAMICO ESTENSORI E FLESSORI



POSIZIONE

In piedi con la schiena dritta e le braccia lungo fianchi. Volendo ci si può appoggiare ad un muro.

20 ripetizioni per 2 serie.



ESERCIZIO

Far oscillare la gamba avanti e indietro.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione per entrambe le gambe.

3. BULGARIAN SQUAT



POSIZIONE

in piedi, appoggiare un piede sulla sedia.

10 ripetizione per 2 serie.



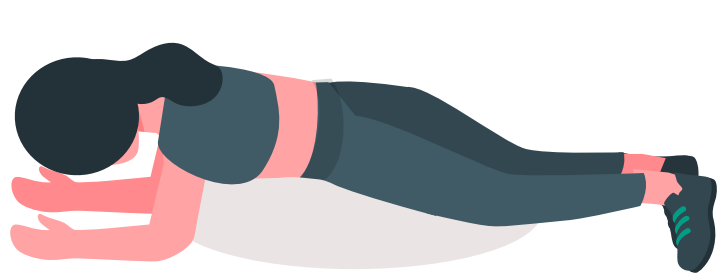
ESERCIZIO

Flettere ed estendere il ginocchio mantenendo la schiena perpendicolare al suolo.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

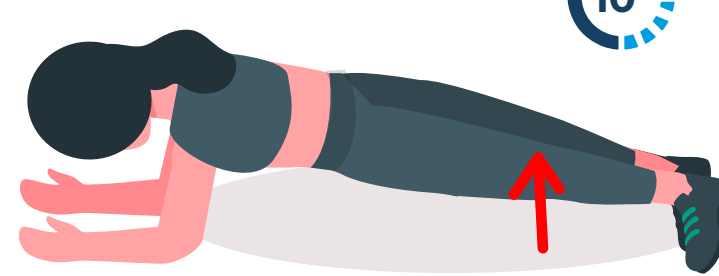
4. PLANK A TERRA



POSIZIONE

Per terra, appoggiato sui gomiti, ginocchia appoggiate a terra e piedi ben puntati sul pavimento, senza inarcare la schiena.

3 ripetizioni per 3 serie.



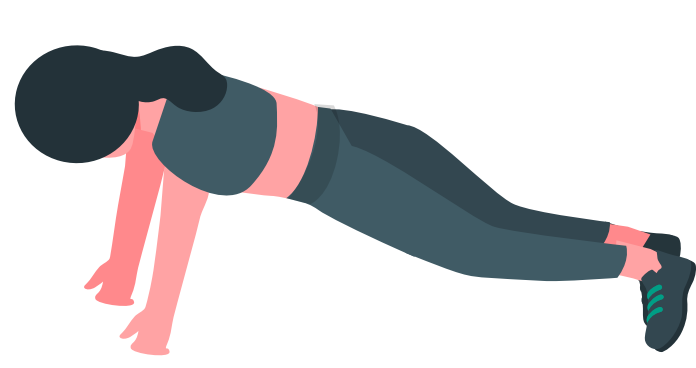
ESERCIZIO

Sollare le ginocchia rimanendo appoggiato su gomiti e piedi. Mantenere la posizione per 10 secondi.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

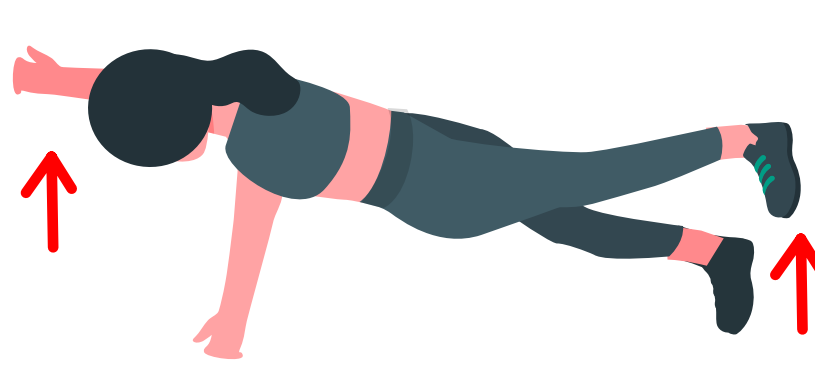
5. PLANK CON SPOSTAMENTI DI CARICO



POSIZIONE

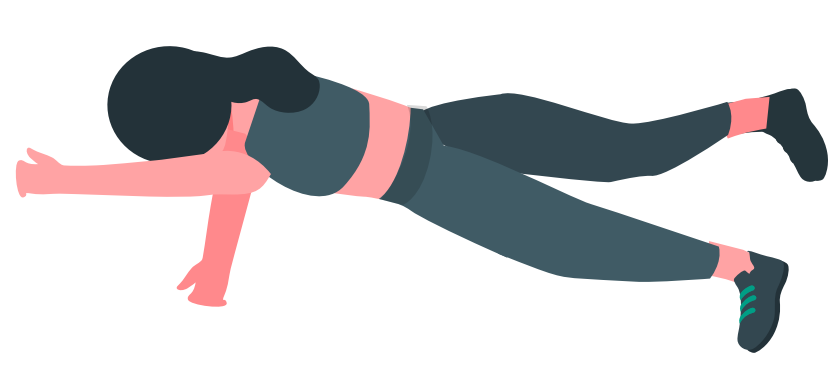
Sollevarsi su mani e piedi.

10 spinte per 3 serie.



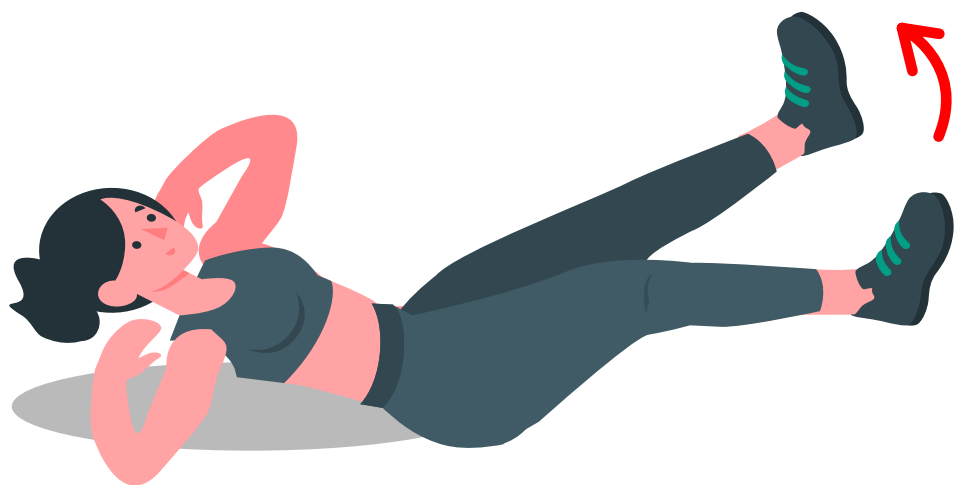
ESERCIZIO

Alzare alternativamente una gamba e il braccio opposto.



Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione usando tutti e quattro gli arti.

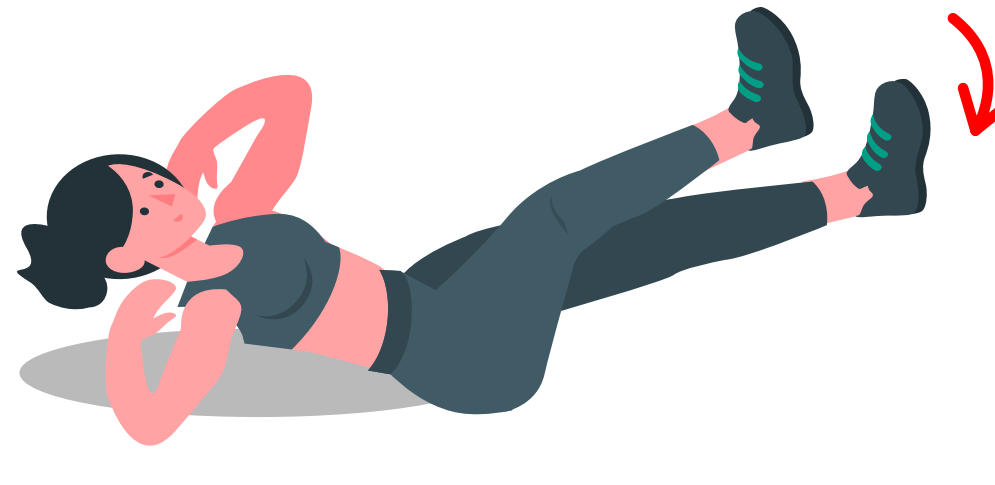
6. CURL-UP CON GAMBE



POSIZIONE

A terra su pino, mani dietro alla testa. Sollevare testa e spalle. Tenendo la posizione sollevare le gambe.

10 spinte per 3 serie

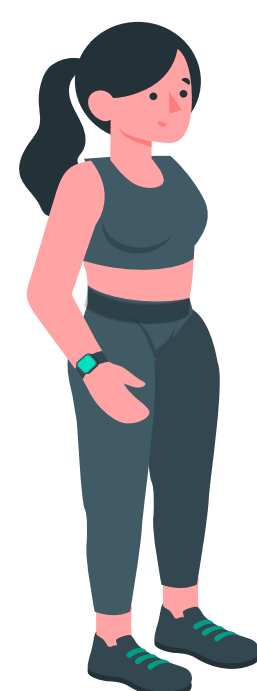


ESERCIZIO

Movimento forbiciata tenendo le spalle lontane da terra.

Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.

7. AFFONDI JUMP



POSIZIONE

In piedi, le mani sui fianchi.

10 spinte per 3 serie.



ESERCIZIO

Procedere con affondi frontali piegando entrambe le ginocchia.



Saltare sul posto alzando le braccia. Ripetere l'esercizio in base alla prescrizione.