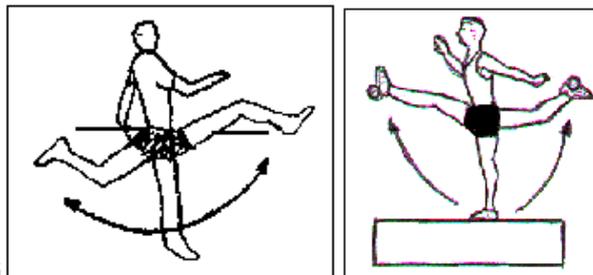


## SCHEMA "B"

### ADDOMINALI , DORSALI , MOBILIZZAZIONE ARTI INFERIORI

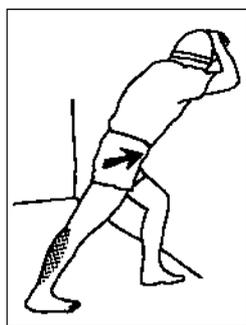
Schema di esercizi da eseguire dopo un allenamento non eccessivamente impegnativo e il maggior numero di volte possibile o anche nella fase di riscaldamento, non impegna molto tempo, solo pochi minuti e può essere eseguito anche in casa, nel tempo libero.

Una sequenza ideale potrebbe essere la seguente:

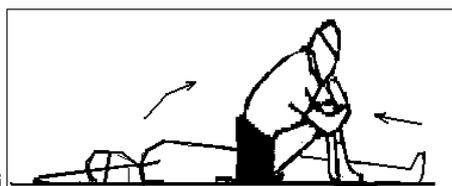


#### Mobilizzazione arti inferiori

mano poggiata a un sostegno, busto eretto, un piede poggiato al suolo con gamba dritta, l'altra gamba si muove naturalmente distesa e rilassata anteroposteriormente passando lateralmente alla gamba poggiata, il movimento è facilitato dalla naturale spinta del piede in appoggio sull'avampiede, che accompagna. Ripetere 20/30 volte e fare la stessa cosa con l'altra gamba.

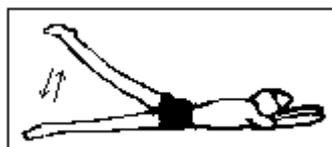


allungamento polpaccio



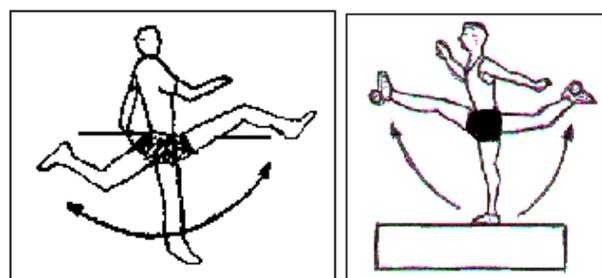
#### Addominali retti

Raccolta completa. Da posizione distesa a gambe distese eseguire raccolta abbracciando le ginocchia salendo col busto e flettendo le gambe. 1 serie da 15 ripetizioni

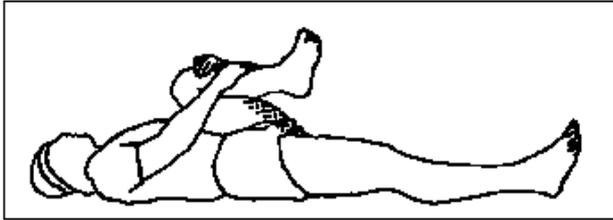


#### Glutei e dorsale

Proni, eseguire sollevamenti delle gambe tenendo fermo al suolo il busto, 1 serie di 40 sollevamenti della gamba destra e poi fare lo stesso con la sinistra.



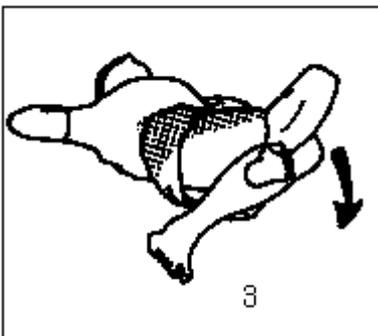
seconda serie 20/30 movimenti



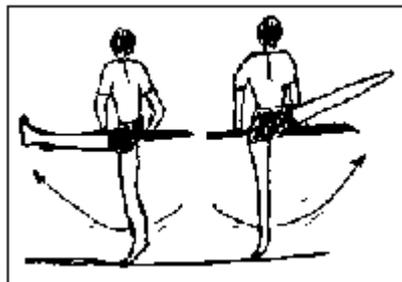
allungamento retro coscia



Addominali obliqui: sdraiati a pancia in su, gamba destra piegata e piede sinistro appoggiato sul ginocchio destro. La mano destra è dietro il collo; il braccio sinistro è a terra, aperto all'altezza della spalla. Espirando, sollevate la spalla destra verso il ginocchio sinistro, facendo una torsione del busto. Eseguite 1 serie da 10/15 ripetizioni sul lato destro e altrettante sul lato sinistro.

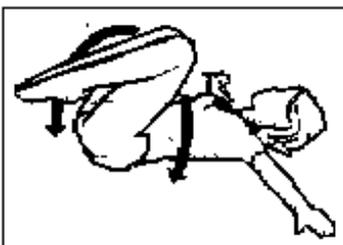


allungamento quadricipite tensore fascia lata



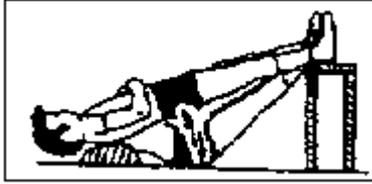
mobilizzazione arti inferiori

mani poggiate a un sostegno, busto eretto, un piede poggiato al suolo con gamba dritta, l'altra gamba si muove naturalmente distesa e rilassata lateralmente a destra e sinistra passando avanti alla gamba poggiata, il movimento è facilitato dalla naturale torsione del piede in appoggio sull'avanpiede, che accompagna. Ripetere 20/30 volte e fare la stessa cosa con l'altra gamba.



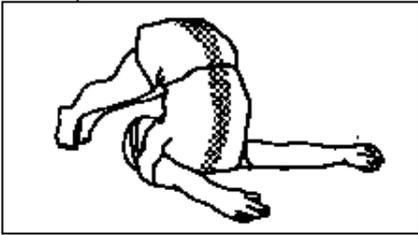
addominali trasversi e bassi

Posizione supina gambe flesse sollevate dal suolo, torsioni del busto portando alternativamente le ginocchia unite fino a terra a destra e a sinistra. 1 serie da 20 movimenti (10 x lato)

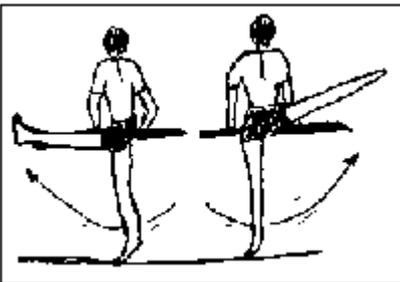


Dorsali e glutei

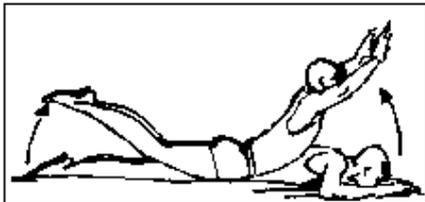
Con la schiena poggiata al suolo e i piedi sollevati poggiati a 30/40 cm di altezza sollevare il bacino fino a rendere dritto il corpo e ritorno, anche per rinforzare i glutei. 1 serie da 20 movimenti.



allungamento busto - colonna



seconda serie 20/30 movimenti



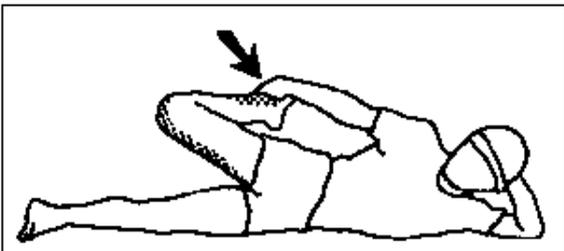
dorsali/glutei

Proni, eseguire sollevamenti del busto e delle gambe contemporaneamente. 1 serie da 20 movimenti



Mobilizzazione arti inferiori

flettere alternativamente le gambe al centro 40/50 volte



allungamento coscia