

Muscolo retto dell'addome – Esercizio di base



Posizione supina con le ginocchia piegate, contrarre i muscoli dell'addome. Tra il mento e lo sterno c'è lo spazio di un pugno.



Incurvare la parte superiore del corpo e nel contempo tirare un ginocchio verso di sé.

Muscolo retto dell'addome – Più facile



Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali.



Con l'addome contratto e tenendo la schiena dritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. Durante la fase di tensione, tirare anche una fascia elastica.

Muscolo retto dell'addome – Più difficile



Posizione supina, gambe incrociate tese verso l'alto, contrarre i muscoli.



Mantenendo la tensione addominale, far girare la palla attorno alle gambe (rafforzare entrambi i lati).

Muscoli addominali obliqui – Esercizio di base



Nella posizione supina, stendere una gamba e piegare l'altra, contrarre l'addome: tendere i muscoli addominali e allungare la nuca.



Da questa posizione, portare le braccia in avanti tenendole ai lati della gamba piegata. Le vertebre lombari restano in posizione neutra. Quando ci si sposta di lato non appoggiarsi sulle spalle.

Muscoli addominali obliqui – Più facile



Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa e tirare la nuca verso l'alto.



Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto. Non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto.

Muscoli addominali obliqui – Più difficile



Posizione supina, tendere una gamba e piegare l'altra, appoggiare le dita alle tempie, contrarre l'addome.



Da questa posizione, la spalla opposta va verso il ginocchio della gamba tesa.

Consiglio: Lasciando il braccio sul ventre, si evita di appoggiarsi sulla spalla opposta.

Muscoli dorsali – Esercizio di base



Posizione raggruppata con le braccia tese.



Sollevere un braccio tendendolo fino a raggiungere al massimo la posizione orizzontale, tenere per alcuni secondi.
Variante: con entrambe le braccia contemporaneamente.

Muscoli dorsali – Più facile



Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti.



Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.



Muscoli dorsali – Più difficile



Posizione ventrale su un pallone o una panchina. Contrarre i muscoli addominali.



Effettuare i movimenti del crawl roteando leggermente il busto.

Stabilizzazione del tronco – Esercizio di base



Nella posizione decubito supino, contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tendere una gamba alzandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

Variante: sollevare il braccio in diagonale.

Stabilizzazione del tronco – Più facile



Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone. Le spalle restano sopra i gomiti.

Stabilizzazione del tronco – Più difficile



Nella posizione decubito supino su una superficie instabile (p. es. cuscino gonfiabile), contrarre i muscoli addominali profondi, mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tendere una gamba sollevandola dal suolo arrivando al massimo all'altezza di un piede, alternare gamba. Il corpo rimane stabile.

Muscolatura laterale del tronco – Esercizio di base



In posizione di decubito laterale, sollevare il bacino. Tendere tutto il corpo; il bacino resta sollevato durante tutto il movimento.



Tendere la gamba, sollevarla e abbassarla.

Muscolatura laterale del tronco – Più facile



In posizione di decubito laterale su un cassone (altezza del cassone fino ai fianchi) o un tavolo. Sollevare il bacino.



Mantenere la tensione corporea, portare il bacino verso il cassone e riportarlo nella posizione iniziale.

Variante: sollevare e abbassare la gamba tesa.

Muscolatura laterale del tronco – Più difficile



In posizione di decubito laterale, sollevare il bacino. Tendere tutto il corpo; il bacino resta sollevato durante tutto il movimento.



Portare il braccio superiore dal tappetino verso il soffitto.

Varianti: sollevare una gamba (vedi sopra); svolgere l'esercizio su una superficie instabile (es. cuscino mobile).

Muscoli delle braccia – Esercizio di base



Sistemarsi in posizione di appoggio frontale davanti all'elemento superiore di un cassone. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, salire e scendere dal cassone con le braccia.

Muscoli delle braccia – Più facile



In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.



Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.

Muscoli delle braccia – Più difficile



Posizionarsi con le braccia tese su un pallone da ginnastica, tenere le gambe larghe. La testa è in linea con la colonna vertebrale.



Tramite la contrazione dei muscoli addominali e dei glutei ottenere una buona tensione corporea, fare delle flessioni con le braccia sulla palla.

Consiglio: per evitare che il pallone rotoli via, è possibile appoggiarlo alla parete.

Muscoli delle spalle – Esercizio di base



In posizione ventrale, contrarre i glutei, stendere le braccia di lato girando i palmi delle mani verso l'alto oppure verso il basso.



Sollevere le braccia diritte, la fronte rimane per terra, tenere questa posizione per alcuni secondi.

Muscoli delle spalle – Più facile



Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°.



Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.

Muscoli delle spalle – Più difficile



Sedersi con le gambe leggermente piegate, sollevare leggermente il bacino. Svolgere l'esercizio con le punte delle dita rivolte in avanti.



Spostare e abbassare il bacino piegando contemporaneamente le braccia. Portare indietro e sollevare il bacino stendendo contemporaneamente le braccia.

Consiglio: svolgere i movimenti in modo lento ma fluido!

Muscoli anteriori della coscia – Esercizio di base



In posizione eretta con una gamba su un cassone composto di due elementi.



Salire anche con l'altra gamba sul cassone unendo contemporaneamente la gamba libera con il gomito opposto. Cambiare lato.

Muscoli anteriori della coscia – Più facile



In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.



Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

Muscoli anteriori della coscia – Più difficile



In posizione eretta con le gambe aperte alla larghezza dei fianchi. Sollevare un ginocchio e rimanere in equilibrio. Fare un grande passo in avanti nella posizione d'affondo.



Spingendosi sulla gamba davanti tornare nella posizione iniziale.
Varianti: fare un passo più lungo; spostare ancora di più il peso sulla gamba davanti; cambiare direttamente gamba facendo un salto.

Muscoli posteriori della coscia – Esercizio di base



Posizione supina, piegare le gambe mantenendo la larghezza del bacino.



Sollevarre i glutei finché il tronco e le gambe sono su una sola linea, abbassare il bacino senza però toccare il suolo.
Variante: posizionare una gamba sull'altra.

Consiglio: evitare di accentuare la lordosi lombare!

Muscoli posteriori della coscia – Più facile



In posizione eretta vicino a una spalliera o una sedia, sollevare una gamba e piegare (90°) e spingere all'indietro.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, in posizione eretta, spingere la gamba piegata indietro.

Consiglio: evitare di accentuare la lordosi lombare!

Muscoli posteriori della coscia – Più difficile



Posizione ventrale su un cassone con le ginocchia piegate. Contrarre i muscoli dell'addome.



Stendere le gambe fino ad arrivare nella posizione orizzontale (spingere via i talloni).

Variante: mettere un pallone medicinale fra le caviglie.

Consiglio: aprire le gambe alla larghezza del bacino, non avvicinare le ginocchia.

Muscoli glutei – Esercizio di base



Assumere la posizione panca con le braccia stabili. La nuca resta sul prolungamento della colonna vertebrale.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, sollevare lentamente una gamba mantenendola piegata (al massimo fino alla posizione orizzontale).

Muscoli glutei – Più facile



In piedi, appoggiarsi alla parete. Piegare leggermente la gamba d'appoggio, il piede dell'altra gamba si trova su un pezzo di tappeto o un'altra superficie scivolosa.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei, far scivolare la gamba all'indietro arrivando a tenderla completamente.

Muscoli glutei – Più difficile



Posizione raccolta sopra una coscia.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei e sollevare e abbassare la gamba dietro (piegata).

Muscoli dell'anca (abduttori) – Esercizio di base



Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia su un elemento di cassone.



Sollevare e abbassare la gamba piegata (la parte inferiore della gamba rimane parallela alla base).

Consiglio: Mentre si solleva e si abbassa la gamba, il ginocchio e la caviglia rimangono alla stessa altezza.

Muscoli dell'anca (abduuttori) – Più facile



In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.



Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.

Muscoli dell'anca (abduttori) – Più difficile



In posizione eretta di lato vicino ad una spalliera, attorno ad entrambe le gambe passa una fascia elastica, contrarre i muscoli addominali. Piegare le due gambe (al massimo fino a 90°).



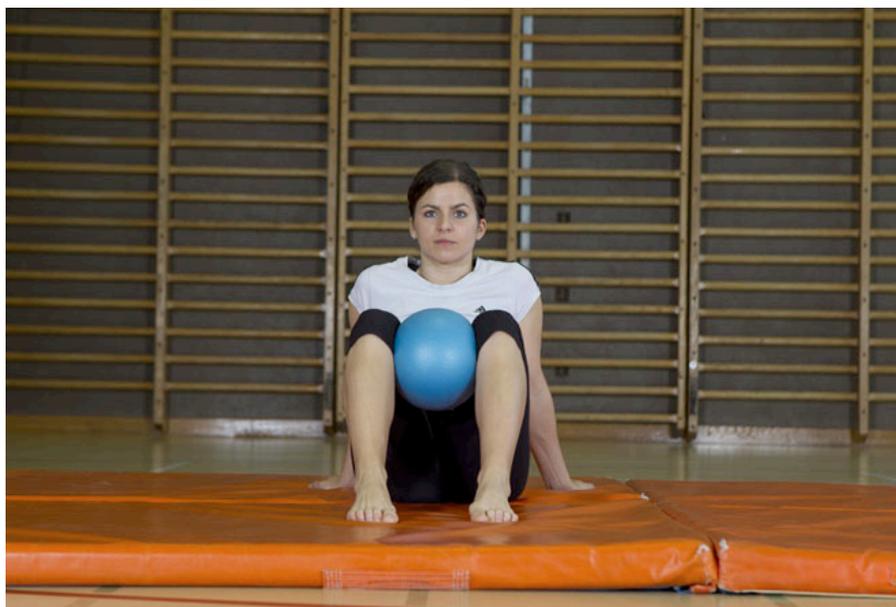
Mentre ci si alza dallo squat, tendere la gamba libera verso l'esterno.

Muscoli dell'anca (adduttori) – Esercizio di base

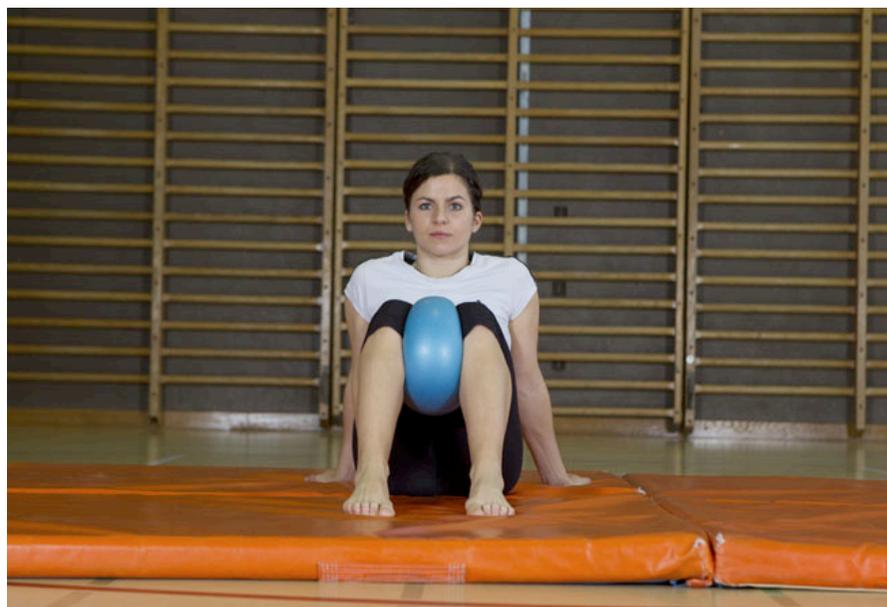


Assumere una posizione di decubito laterale stabile, la gamba piegata poggia sull'elemento superiore di un cassone. Spingere il ginocchio contro il cassone. Mantenere la posizione per qualche secondo.

Muscoli dell'anca (adduttori) – Più facile



Sedersi in modo stabile le gambe piegate per terra oppure su di un cassone (altezza ginocchia), le braccia sono appoggiate dietro il corpo. Tenere una palla di gommapiuma tra le ginocchia.



Stringere ripetutamente la palla tra le ginocchia (lentamente).

Muscoli dell'anca (adduttori) – Più difficile



Esercizio a coppie, seduti a gambe divaricate. Divaricare e premere insieme le gambe contro la resistenza del partner.

Consiglio: il partner oppone una forte resistenza.