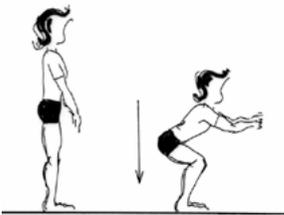
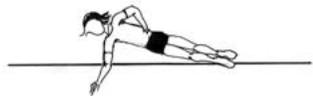
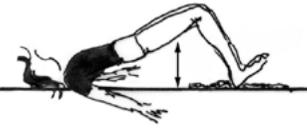
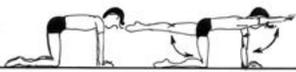
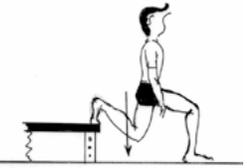


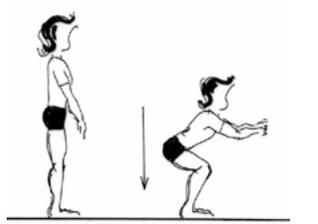
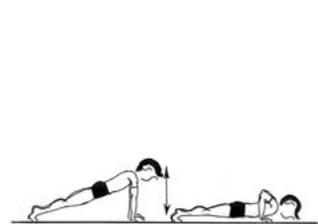
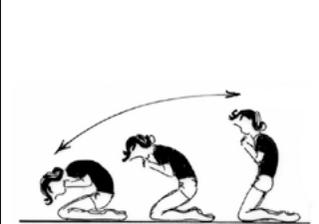
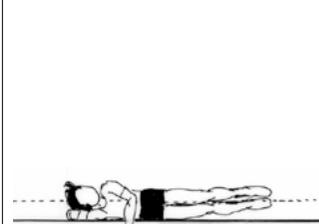
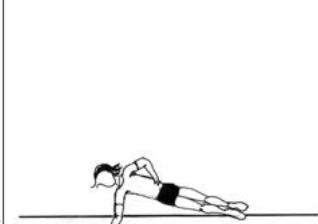
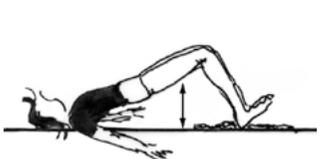
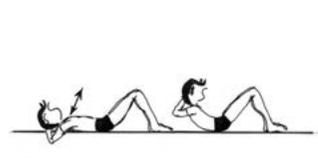
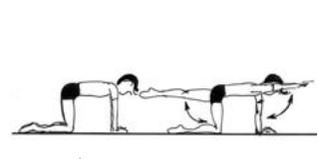
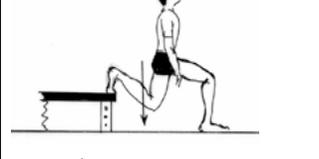
Forza

Esempio di combinazione di esercizi

<p>Polpacci/piedi Pinguino</p> <p>Da una posizione in piedi con le ginocchia estese, portare i talloni vicini e girare i piedi verso l'esterno a V. Alzando leggermente i talloni, alzare e abbassare in alternanza la parte anteriore del piede sinistro e poi destro.</p>  <p>16 x</p>	<p>Quadricipite Sciatore</p> <p>Da una posizione in piedi, immaginarsi di sedersi su una sedia e poi di rialzarsi. Spostare il peso all'indietro e tenere la schiena diritta. Mantenere i piedi completamente per terra durante tutto il movimento.</p>  <p>16 x</p>	<p>Braccia/petto Flessioni</p> <p>Partire in posizione d'appoggio sulle mani. Durante tutto il movimento, il corpo forma una linea diritta (schiena diritta, la testa è in linea con la colonna vertebrale, le gambe sono tese). Mentre ci si abbassa, mantenere le scapole più larghe possibili (evitare che scivolino verso la colonna vertebrale). Lo sguardo è diretto davanti alle mani.</p>  <p>8 x</p>	<p>Dorsali centrali/laterali Arrotolare la schiena</p> <p>Sedersi sui talloni e piegare (arrotondando) la schiena in avanti. Dalla posizione bassa, rialzare il torso in modo lento e controllato e aumentare l'angolo delle ginocchia in modo regolare. Alla fine del movimento allungare il torso e poi ripiegarsi in avanti. Tenere le braccia incrociate davanti al petto.</p>  <p>8 x</p>	<p>Coscia Alzare le gambe</p> <p>Distesi di lato con le gambe estese: attivare le gambe, alzarle insieme e poi abbassarle portandole appena sopra il pavimento. Il corpo disegna una linea diritta (evitare la «posizione a banana») e non si sposta lateralmente. Il corpo è stabilizzato attivando leggermente la muscolatura addominale.</p>  <p>16 x</p>	<p>Torso Asse laterale</p> <p>Eseguire l'asse laterale sugli avbracci, le gambe sono estese e il corpo forma una linea. Mantenere il bacino stabile (le creste iliache sono una sopra l'altra e non in avanti). Mantenere la posizione.</p>  <p>Tenere 20-30 sec</p> <p><i>Cambio lato alzare le gambe/asse laterale poi distendersi sulla schiena.</i></p>
<p>Coscia posteriore/glutei Alzare il bacino</p> <p>Nella posizione supina, piegare le ginocchia e appoggiare i piedi sui talloni (posizione «a martello») alla larghezza delle anche. Alzare e abbassare lentamente il bacino. Alzare solo in modo da mantenere il corpo (dalle spalle alle ginocchia) in una linea. Mantenere l'addome attivo per evitare di accentuare la curva lombare.</p>  <p>16 x</p>	<p>Addome centrale/laterale Addominali</p> <p>Distesi sulla schiena, piegare le ginocchia e tenere le gambe alla larghezza dei fianchi. Intrecciare le dita e portare le mani dietro la testa. Svolgere addominali lenti e regolari. Alzare il torso circa a metà e poi tornare a sdraiarsi completamente. Mantenere i piedi per terra.</p>  <p>16 x</p> <p><i>Rotolare in alto e portarsi nella posizione a 4 zampe.</i></p>	<p>Dorsali centrali/laterali Tavolo</p> <p>Partire dalla posizione a quattro zampe. Mantenere la schiena lunga e diritta, la testa resta in linea con la colonna vertebrale, gli addominali sono leggermente tesi. Alzare una gamba e un braccio in diagonale, estendere e poi tornare nella posizione di partenza.</p>  <p>8 x per lato</p>	<p>Quadricipite Telemark</p> <p>Portare il piede posteriore sulla parte superiore del cassone, tenere il torso eretto. Mantenere la posizione e piegare il ginocchio come nel Telemark. Portare il ginocchio il più possibile verso il basso (senza toccare il suolo). Le braccia possono essere estese lateralmente per mantenere l'equilibrio.</p>  <p>8 x per lato</p>	<p>Spalle/braccia Mani in alto</p> <p>Sdraiati sulla pancia, tenere la fronte per terra ed estendere le braccia sopra la testa. Alzare e abbassare un braccio alla volta. Le spalle restano basse (tirare le scapole verso il bacino).</p>  <p>20-30 sec. Alzare/abbassare</p>	<p>Rialzarsi e ripartire</p> <p>Osservazione: Le ripetizioni suggerite possono essere adeguate individualmente.</p>

Forza

Esempio di combinazione di esercizi

<p>Polpacci/piedi Pinguino</p>	<p>Quadricipite Sciatore</p>	<p>Braccia/petto Flessioni</p>	<p>Dorsali centrali/laterali Arrotolare la schiena</p>	<p>Coscia Alzare le gambe</p>	<p>Torso Asse laterale</p>
					
<p>16x</p>	<p>16x</p>	<p>8x</p>	<p>8x</p>	<p>16x</p>	<p>Tenere 20-30 sec</p>
<p>Coscia posteriore/glutei Alzare il bacino</p>	<p>Addome centrale/laterale Addominali</p>	<p>Dorsali centrali/laterali Tavolo</p>	<p>Quadricipite Telemark</p>	<p>Spalle/braccia Mani in alto</p>	<p>Rialzarsi e ripartire</p>
					<p>Osservazione: Le ripetizioni suggerite possono essere adeguate individualmente.</p>
<p>16x</p>	<p>16x</p> <p><i>Rotolare in alto e portarsi nella posizione a 4 zampe.</i></p>	<p>8x per lato</p>	<p>8x per lato</p>	<p>20-30 sec. Alzare/abbassare</p>	