

PROPOSTE DI ESERCIZI DI FORZA E DI MOBILITA' ARTICOLARE

	<p>ESERCIZIO 1: lavoro degli arti inferiori e articolazione delle anche. Posizione di partenza, gambe divaricate larghezza delle spalle. Effettuare un piegamento mantenendo la curva lombare neutra e i talloni a terra durante tutta l'esecuzione del movimento. Non ruotare le ginocchia all'interno. Il busto è leggermente inclinato in avanti.</p>	<p>2/3 serie da 10>15 ripetizioni</p>		
	<p>ESERCIZIO 2: lavoro delle articolazione delle anche. Posizione di partenza, a terra supini. Piegare le gambe e facendo appoggio sulla pianta di piede, spingere in alto il bacino senza superare la linea orizzontale delle gambe curando la contrazione del gluteo. Tornare lentamente alla posizione di partenza</p>	<p>2/3 serie da 15>20 ripetizioni</p>		
	<p>Esercizio mirato al lavoro della muscolatura della parte posteriore delle spalle. L'esercizio va eseguito curando la posizione delle spalle, che devono mantenersi sempre basse (spinte verso i fianchi) e con le scapole addotte. Cercare la massima escursione articolare e il controllo dell'esercizio.</p>	<p>3 serie da 12>15 ripetizioni</p>		
	<p>Uno a scelta in basse alle proprie capacità</p>	<p>Esercizi mirati al lavoro del muscolo pettorale, muscoli anteriori della spalla. Mantenere la posizione delle spalle basse, extraruotate e con le scapole addotte. Questa posizione va mantenuta per tutta la durata dell'esecuzione. I gomiti sono posizionati più in basso della linea delle spalle.</p>	<p>3 serie da 8>10 ripetizioni</p>	
				<p>Mantenere tensione per 15-20"ogni posizione</p>
<p>Esercizi 1-2-3. LOMBARI FEMORALI, FLESSORI DELL'ANCA. Negli esercizi 1 e 2 mantenere la zona lombare a terra. Nell' esercizio 4 non inarcare la schiena mentre si spinge in avanti il bacino. ESERCIZI 4 E 5. SPALLE PORZIONE POSTERIORE, PETTORALE. Le posizioni di tenuta nelle varie proposte vanno mantenute con l'accortezza di tenere le spalle sempre abbassate. Nella QUARTA proposta la spalla, oltre a mantenersi bassa, deve essere in posizione extraruotata, questo per permettere la corretta tensione del muscolo pettorale.</p>				
 <p>HEXFIT powered by Physigraphe</p>				

PROPOSTE DI ESERCIZI DI FORZA E DI MOBILITA' ARTICOLARE

	<p>ESERCIZIO 1: lavoro degli arti inferiori e articolazione delle anche. Posizione di partenza, in piedi gambe divaricate larghezza delle spalle. Effettuare un piegamento fino a sedersi sulla sedia mantenendo la curva lombare neutra e i talloni a terra durante tutta l'esecuzione del movimento. Non ruotare le ginocchia all'interno. Il busto è leggermente inclinato in avanti.</p>	<p>2/3 serie da 10>15 ripetizioni</p>
	<p>ESERCIZIO 2: lavoro delle articolazione delle anche. Posizione di partenza, a terra supini. Piegare le gambe e facendo appoggio sulla pianta di piede, spingere in alto il bacino senza superare la linea orizzontale delle gambe curando la contrazione del gluteo. Tornare lentamente alla posizione di partenza</p>	<p>2/3 serie da 15>20 ripetizioni</p>
	<p>Esercizio mirato al lavoro della muscolatura della parte posteriore delle spalle L'esercizio va eseguito curando la posizione delle scapole, che devono mantenersi sempre addotte. Cercare la massima escursione articolare e il controllo dell'esercizio.</p>	<p>3 serie da 12>15 ripetizioni</p>
	<p>Esercizi mirati al lavoro del muscolo gran dorsale e muscoli posteriori della spalla. In tutti e due gli esercizi proposti, la posizione delle spalle è basse, extraruotate e con le scapole addotte. Questa posizione va mantenuta per tutta la durata dell' esecuzione.</p>	<p>3 serie da 10>15 ripetizioni per ogni esercizio</p>
<p>Eeguire entrambi</p>		
	<p>Mantenere tensione per 15-20"ogni posizione</p>	
<p>Esercizi 1-2-3. LOMBARI FEMORALI, FLESSORI DELL'ANCA. Negli esercizi 1 e 2 mantenere la zona lombare a terra. Nell' esercizio 4 non inarcare la schiena mentre si spinge in avanti il bacino. ESERCIZI 4 E 5. TRICIPITE, DORSALE. Le posizioni di tenuta nelle varie proposte vanno mantenute con l'accortezza di tenere le spalle sempre abbassate.</p>		