


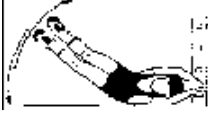




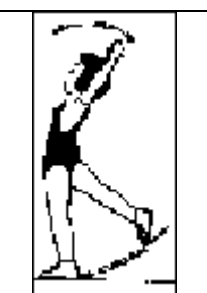






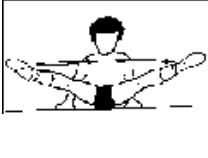


STAGIONE SPORTIVA: 1999/2000

Esercizi per addominali dorsali laterali

	Torsione del busto da seduta. Piedi distanti bacino e testa fermi, andata e ritorno con arresto repentino del movimento. MODALITA': 10 ripetizioni.		Massima abduzione di un arto inferiore con presa alla spalliera. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx.
	Flessioni alternate degli arti inferiori da supina, tronco sollevato. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx		Slanci degli arti inferiori uniti, lateralmente, da decubito laterale. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx.
	Piccoli slanci alternati degli arti inferiori sul piano sagittale, supina e tronco sollevato. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx.		Massima flessione tronco-arti inferiori da decubito laterale. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx.
	Brevi circonduzioni degli arti inferiori da supina. Tronco sollevato. MODALITA' 10 rip.		Flessioni tronco - arti inferiori da decubito laterale con compagna. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx.
	Slanci simultanei di un arto inferiore e delle braccia per dietro. Iperestensione non esagerata e ginocchia distese. MODALITA': 10 ripetizioni.		Fianchi poggiati sopra un rialzo, piedi fissati alla spalliera, inclinazione laterale del tronco e ritorno. (Spinali, Quadrato dei lombi, Obliqui). 15 rip. dx + 15 rip. sx
	Sollevamento del bacino da sedute. Massima iperestensione. MODALITA': 10 ripetizioni.		Flessione simultanea del tronco con arti inferiori al petto. MODALITA': 10 ripetizioni.
	Come l'esercizio precedente a ginocchia distese. MODALITA': 10 ripetizioni.		Flessione simultanea degli arti inferiori al petto da supine. MODALITA': 10 ripetizioni.
	Come l'esercizio precedente slanciando alternativamente gli arti inferiori. MODALITA': 10 rip. dx + 10 rip. sx.		Abduzione e adduzione degli arti inferiori da supina e tronco sollevato. MODALITA': 10 rip. ab. + 10 rip. ad.

ROCCA MARCELLO Via Paradiso n° 100 47023 CESENA (FO) Tel. 03383934519

<http://www.line.net/fipav/societa/smarino/rocca.htm> E-Mail mrocca@line.net