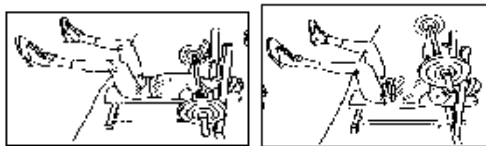


## STAGIONE SPORTIVA 1999/2000

### Esercizi per la Sala Pesì

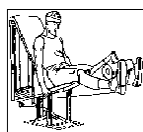
#### ESERCIZIO N° 1: Distensione bilancere su panca orizzontale



Durante l'esecuzione il tratto lombare del rachide deve essere ben aderente alla panchine. Le gambe flesse ed appoggiate al muro facilitano l'esecuzione e la stabilità del tronco. L'esercizio può essere fatto variando l'impugnatura.

Muscoli: Gran pettorale, Deltoide anteriore, Tricipite brachiale.

#### ESERCIZIO N° 2: Leg extension



Le gambe non devono essere "slanciate" e il movimento deve essere controllato durante tutta l'esecuzione.

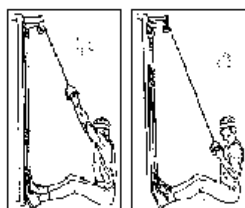
Muscoli: Quadricipite

#### ESERCIZIO N° 3: Estensione pulley alto con barretta



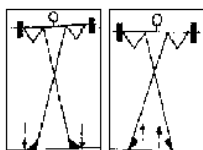
Durante l'esecuzione il busto deve rimanere fermo e le avambraccia devono essere completamente estese.

#### ESERCIZIO N° 4: Lat machine con maniglie



Durante l'esecuzione il busto deve rimanere fermo e i gomiti devono essere avvicinati il più possibile al tronco.

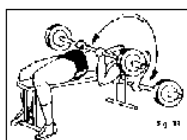
#### ESERCIZIO N° 5: Sollevamento con bilancere



Distendere velocemente le gambe sollevandosi in punta di piedi. Ritornare nella posizione di partenza. Il movimento deve essere continuo.

Muscoli: Trapezio, Lungo del Dorso, Quadricipite, Tricipite surale.

#### ESERCIZIO N° 6: Pull over



Eeguire un ampio movimento rotatorio del braccio impugnando un manubrio o un bilancere.

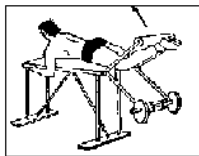
Muscoli: Gran dorsale, Pettorale, Piccolo pettorale, Gran dentato.

#### ESERCIZIO N° 7: Curl busto lento con torsione

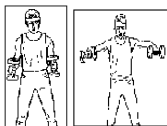


Flessione del busto verso le ginocchia con l'aggiunta di una torsione da compiersi al termine della flessione stessa.

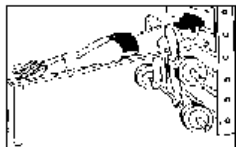
Muscoli: Addominali.

**ESERCIZIO N° 8: Gluteos machine**

Da posizione prona. i talloni poggiati contro la resistenza della macchina, flettere le gambe nell'articolazione del ginocchio e ritornare lentamente. Muscoli: Bicipite Femorale

**ESERCIZIO N° 9: Alzate laterali manubri a 90° .**

I gomiti devono essere sollevati fino all'altezza delle spalle mantenendo il busto fermo.

**ESERCIZIO N° 10: Flessione braccia in decubito prono**

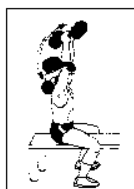
Flettere le braccia tirando il peso all'altezza del petto.

Muscoli: Gran rotondo, Gran dorsale, Deltoide posteriore, Trapezio.

**ESERCIZIO N° 11: Estensioni e flessioni delle mani**

Da posizione assisa con l'avambraccio poggiato sulla coscia e impugnando un manubrio o bilancere di dimensioni ridotte, palme in alto, estendere le mani e fletterle al massimo. VARIANTE: come il precedente esercizio, ma con le palme in basso.

Muscoli: flessori dell'avambraccio. VARIANTE: estensori dell'avambraccio.

**ESERCIZIO N° 12: Distensione e flessione avambraccio sul braccio**

Da posizione assisa braccio verticale e flesso. Distendere e flettere l'avambraccio sul braccio con manubrio nelle mani.

Muscoli: Tricipite.