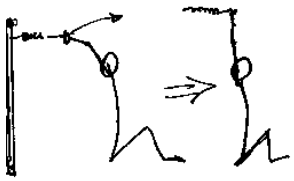

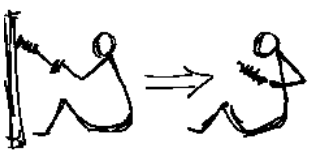

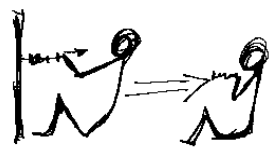
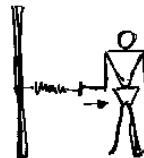
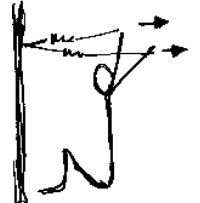

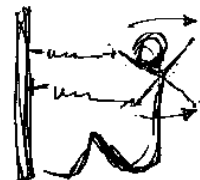
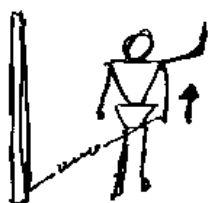
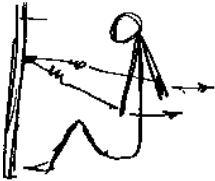
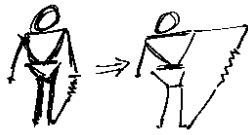


## STAGIONE SPORTIVA: 1999/2000

### Potenziamento arti superiori con elastico.

	<p>Flesso - estensione avambraccio (Tricipite).</p>		<p>Da mani ai fianchi portare a 90° (Anteposizione del braccio)</p>
	<p>Vogatore. (Adduttori spalla).</p>		<p>Da presa dorsale (Retroposizione del braccio).</p>
	<p>Flesso - estensione avambraccio (Bicipite).</p>		<p>a) Movimento di chiusura (come in figura). b) Movimento di apertura (Intrarotatori).</p>
	<p>Retropulsioni alte</p>		<p>Flesso - estensione avambraccio. (Bicipite)</p>
	<p>Retropulsioni medie.</p>		<p>a) Movimento in apertura (come in figura). b) Movimento in chiusura. Con elastico fissato all'altezza della nuca. Braccio flesso a 90°, chiudere verso il tronco (Extrarotatori).</p>
	<p>Retropulsioni basse.</p>		<p>a) Abduzione (come in figura). b) Adduzione. Fissare l'elastico all'altezza della spalla. Da braccio in fuori portare al fianco.</p>