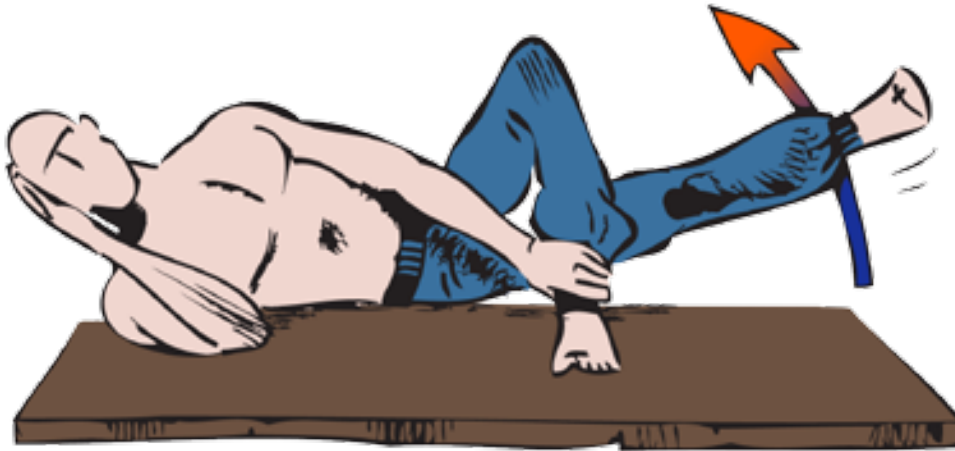


ESERCIZI DI RIABILITAZIONE E MANTENIMENTO:

PARTE INFERIORE



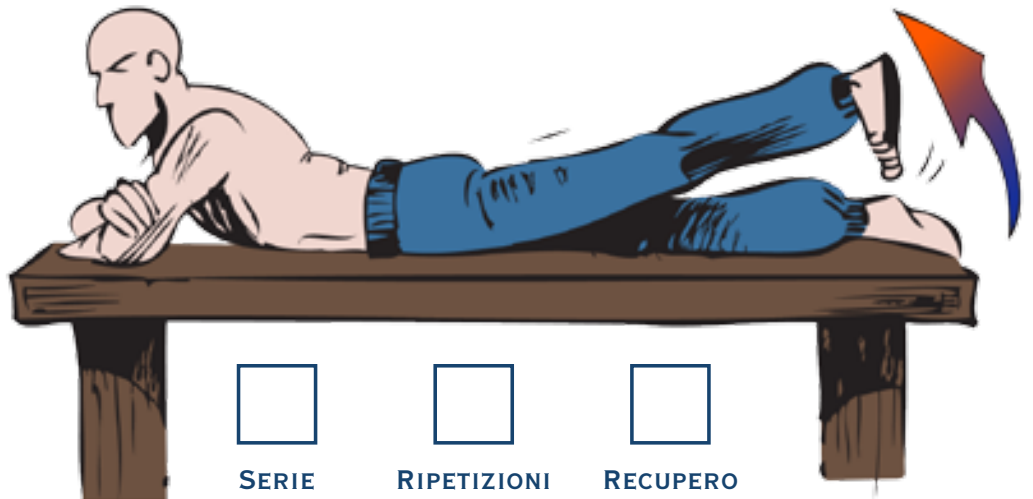
SUL FIANCO, STENDERE L'ARTO INTERESSATO, MENTRE IL CONTROLATERALE E FLESSO DAVANTI. SOLLEVARE L'ARTO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

POSIZIONE PRONA, GAMBE DISTESE, SOLLEVARE IN ALTO E LEGGERMENTE IN FUORI L'ARTO INTERESSATO.



SERIE

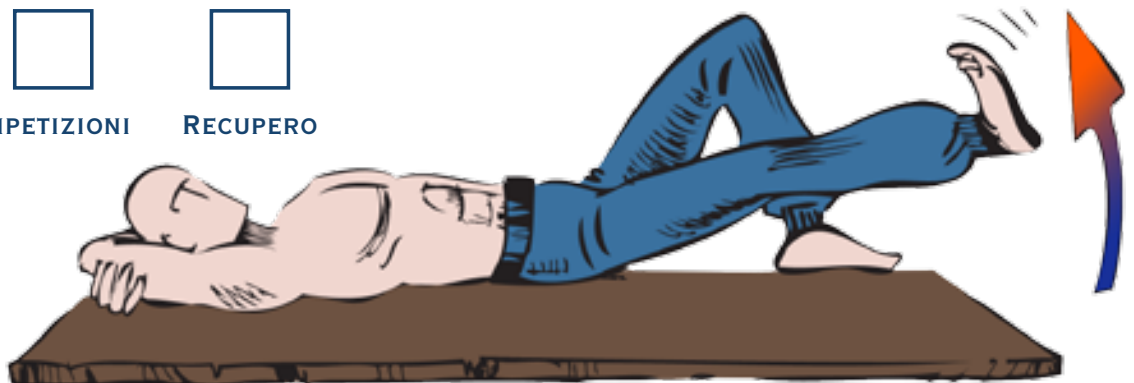
RIPETIZIONI

RECUPERO

SERIE

RIPETIZIONI

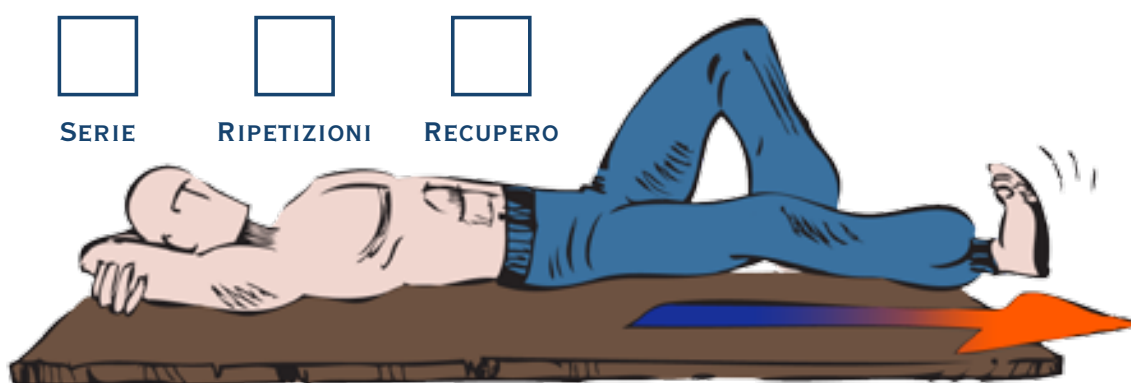
RECUPERO



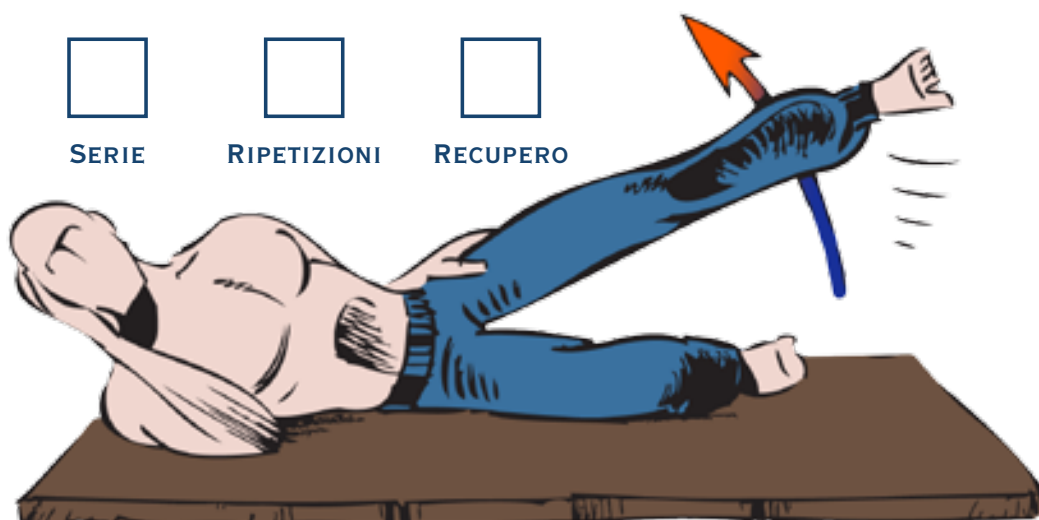
POSIZIONE SUPINA, SOLLEVARE L'ARTO INTERESSATO ESTESO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.



POSIZIONE SUPINA, SOLLEVARE L'ARTO INTERESSATO ESTESO VERSO L'ALTO E VERSO L'ESTERNO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.



POSIZIONE SUPINA, ESTENDERE L'ARTO, QUASI A VOLERLO ALLUNGARE MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.



SUL FIANCO, SOLLEVARE L'ARTO INTERESSATO VERSO L'ALTO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.



POSIZIONE SUPINA, POSIZIONARE UN CUSCINO A LIVELLO DEL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO E SOLLEVARE IL PIEDE VERSO L'ALTO MANTENENDOLO A MARTELLO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SUPINA CREANDO UN' ANGOLAZIONE DI CIRCA 30° , SPINGERE CON IL TALLONE VERSO LA PARETE.



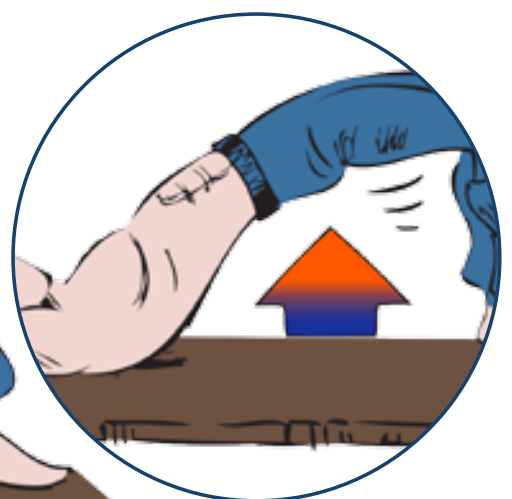
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SUPINA, GINOCCHIA FLESSE, BRACCIA INCROCIATE DIETRO LA NUCA, SOLLEVARE I GLUTEI E MANTENERE LA CONTRAZIONE PER CIRCA SEC.



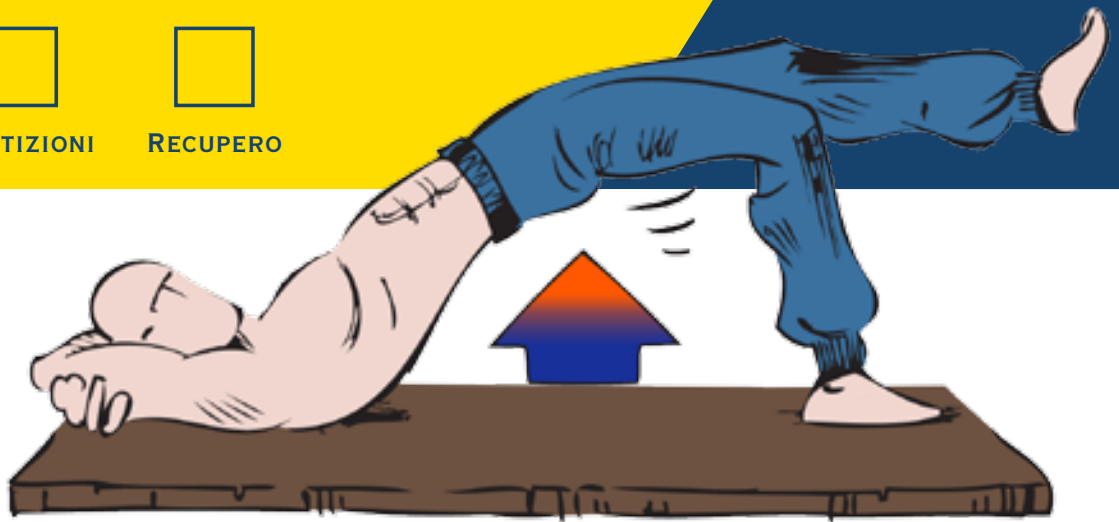
SERIE



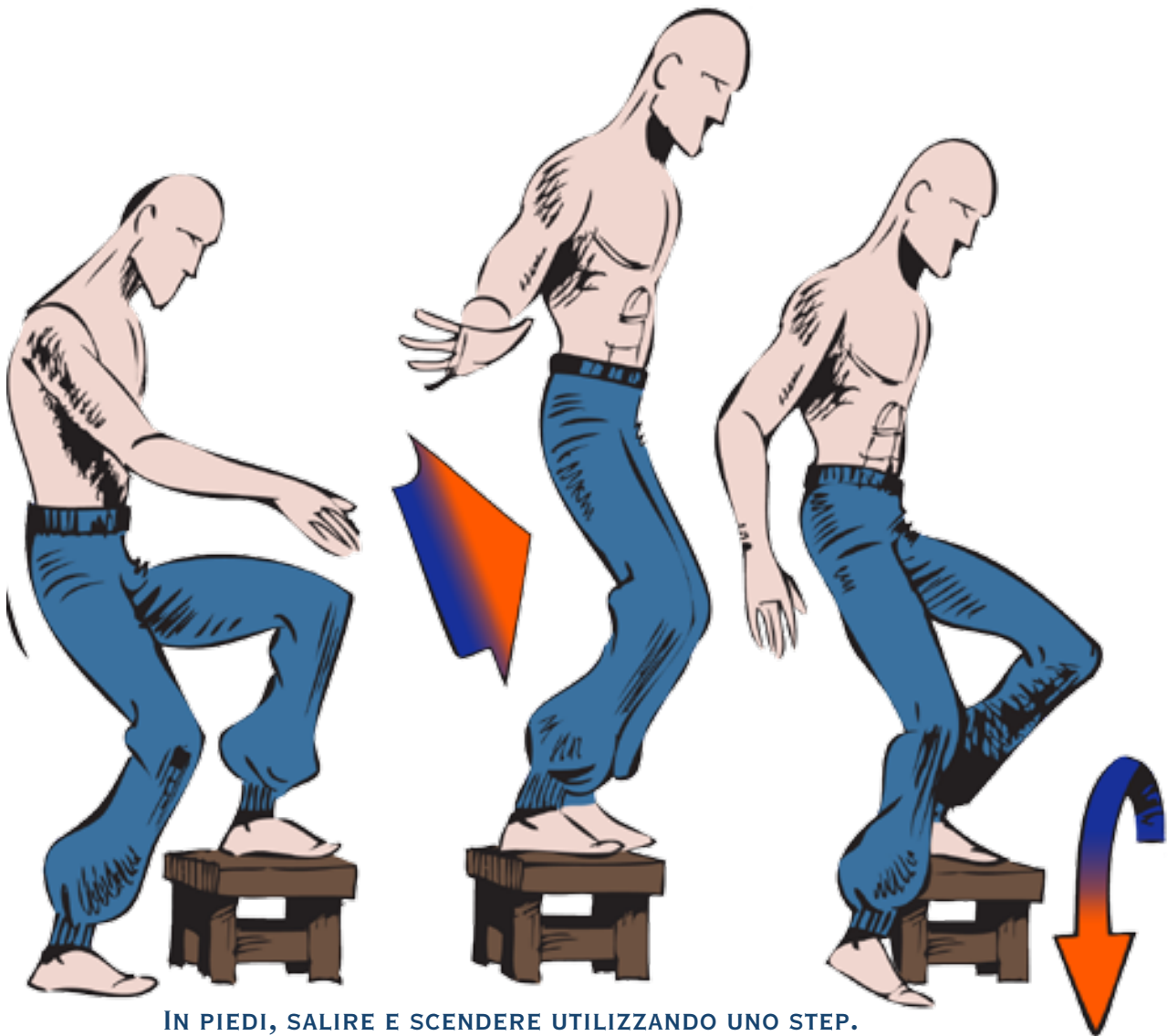
RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SUPINA, GINOCCHIA FLESSE, BRACCIA INCROCIATE DIETRO LA NUCA, SOLLEVARE I GLUTEI ED ESTENDERE L'ARTO INTERESSATO. MANTENERE LA CONTRAZIONE PER 5 SEC.



IN PIEDI, SALIRE E SCENDERE UTILIZZANDO UNO STEP.



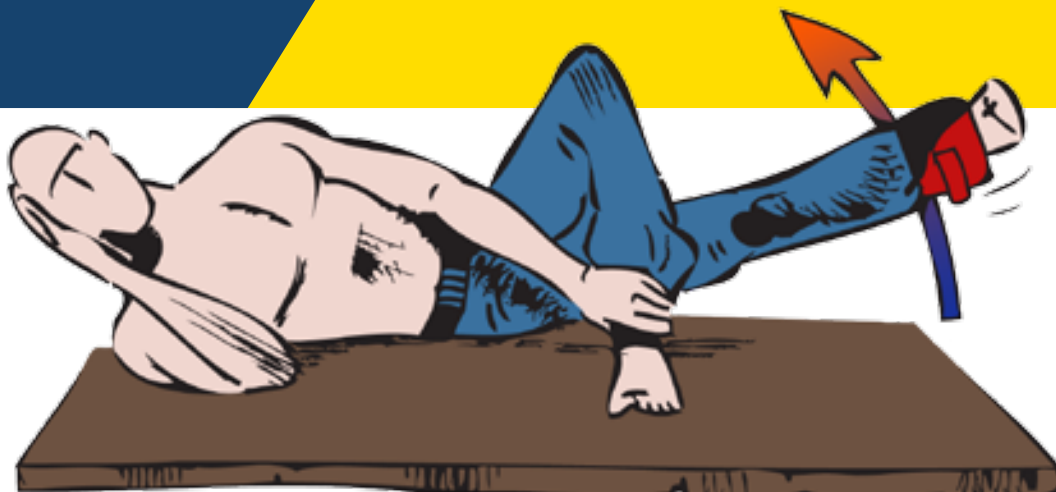
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

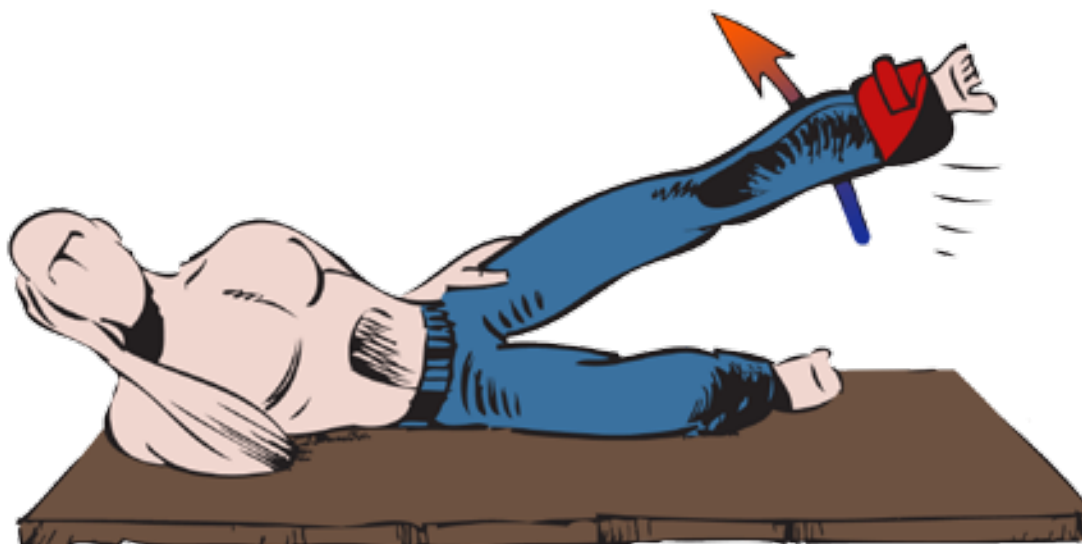


SUL FIANCO, STENDERE L'ARTO INTERESSATO, MENTRE IL CONTROLATERALE E FLESSO DAVANTI. SOLLEVARE L'ARTO POSIZIONANDO UN PESO A LIVELLO DELLA CAVIGLIA E MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

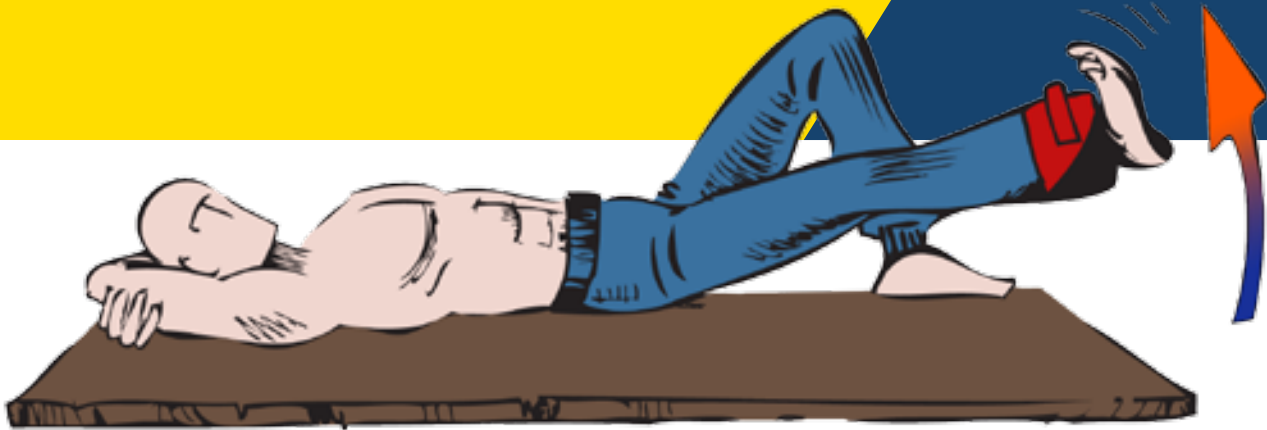


SUL FIANCO, SOLLEVARE L'ARTO INTERESSATO VERSO L'ALTO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO E POSIZIONANDO UN PESO A LIVELLO DELLA CAVIGLIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

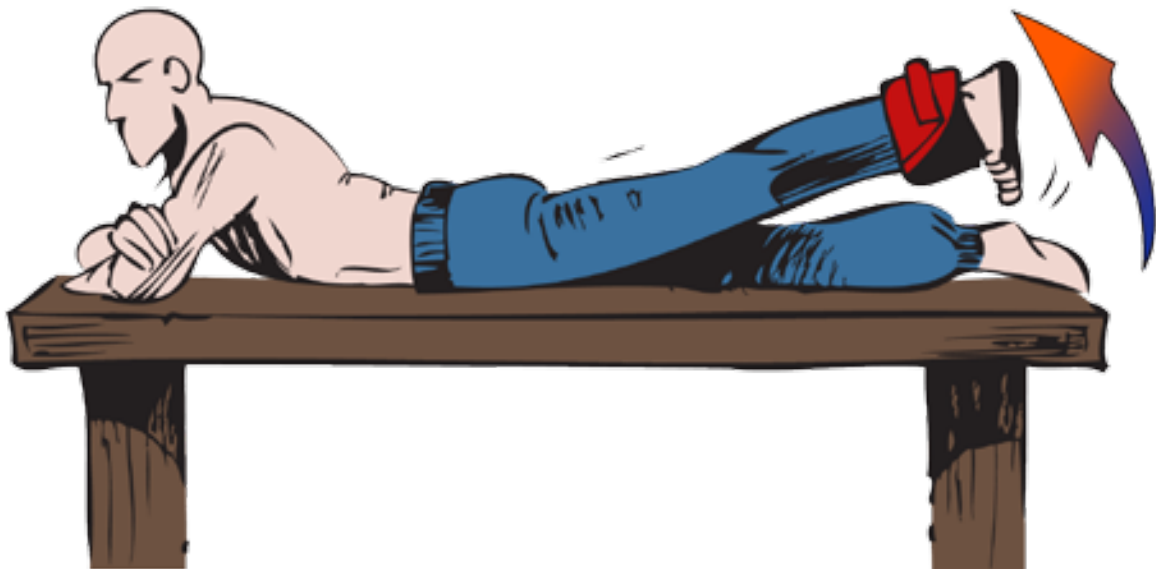


POSIZIONE SUPINA, SOLLEVARE L'ARTO INTERESSATO ESTESO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO E POSIZIONANDO UN PESO A LIVELLO DELLA CAVIGLIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

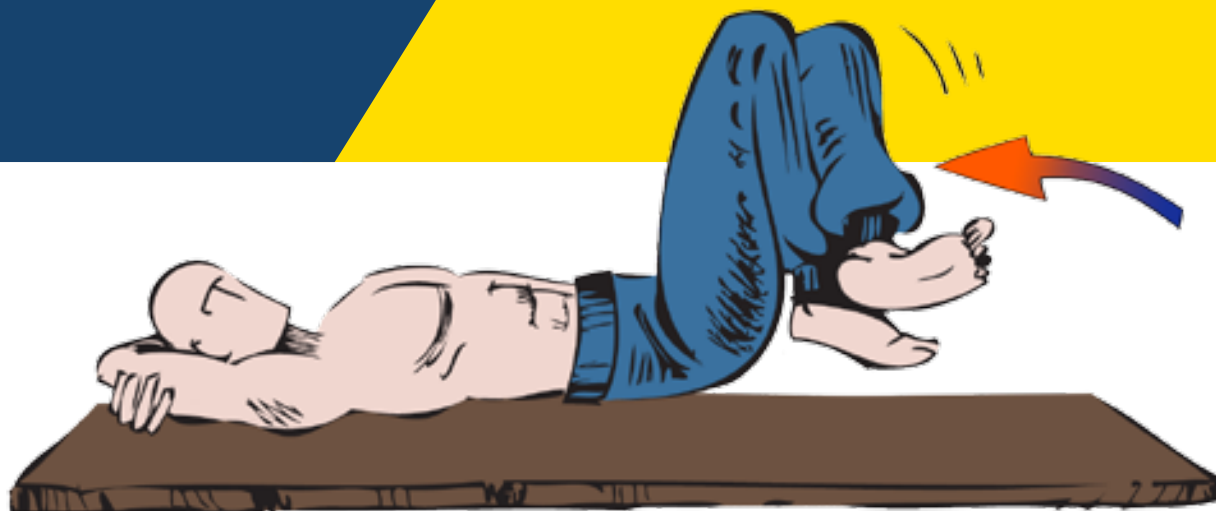


POSIZIONE PRONA, GAMBE DISTESE, SOLLEVARE IN ALTO E LEGGERMENTE IN FUORI L'ARTO INTERESSATO POSIZIONANDO UN PESO A LIVELLO DELLA CAVIGLIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



POSIZIONE SUPINA, GINOCCHIA FLESSE E INCROCIATE. PORTARE ENTRAMBE LE GINOCCHIA VERSO IL PETTO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

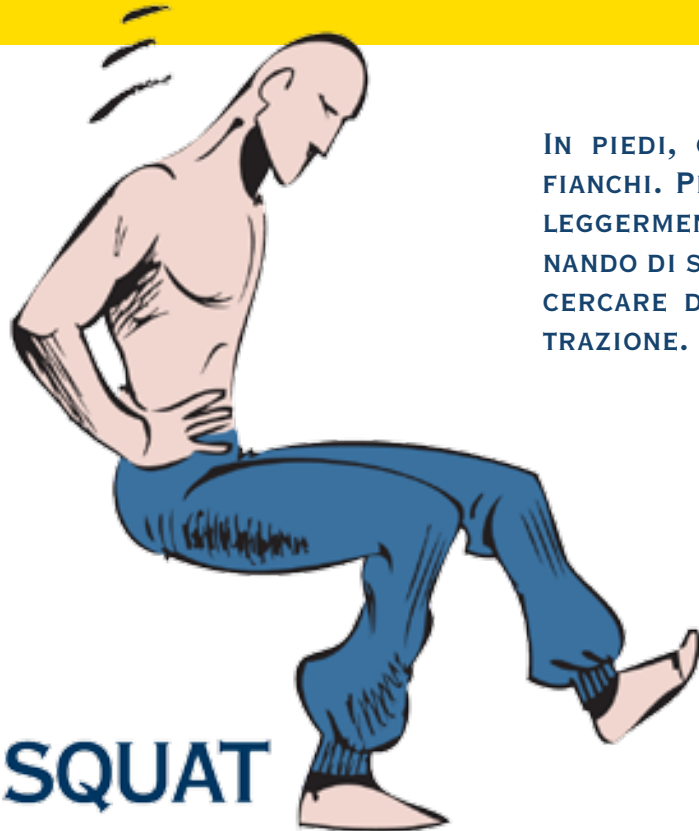


IN PIEDI, GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, MANI SUI FIANCHI. PIEGARE LE GINOCCHIA, MANTENENDO IL BUSTO LEGGERMENTE IN AVANTI, E SEDERE INDIETRO, IMMAGINANDO DI SEDERSI SU UNA SEDIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SQUAT

IN PIEDI, GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE, MANI SUI FIANCHI. PIEGARE LE GINOCCHIA, MANTENENDO IL BUSTO LEGGERMENTE IN AVANTI, E SEDERE INDIETRO, IMMAGINANDO DI SEDERSI SU UNA SEDIA. TROVATO L'EQUILIBRIO, CERCARE DI SOLLEVARE L'ARTO E MANTENERE LA CONTRAZIONE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

CYCLETTE A SELLINO ALTO.



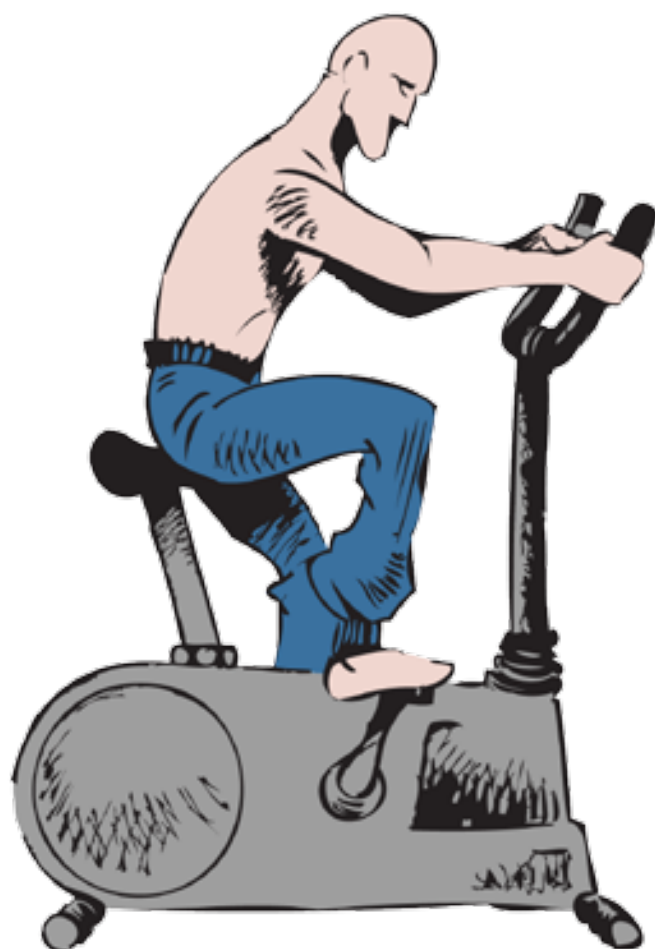
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN POSIZIONE VERTICALE, FRONTE AD UNA PARETE, PIEGARE IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO VERSO IL GLUTEO, POSIZIONANDO UN PESO A LIVELLO DELLA CAVIGLIA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



APPOGGIATI AD UNA SEDIA, SOLLEVARSI.



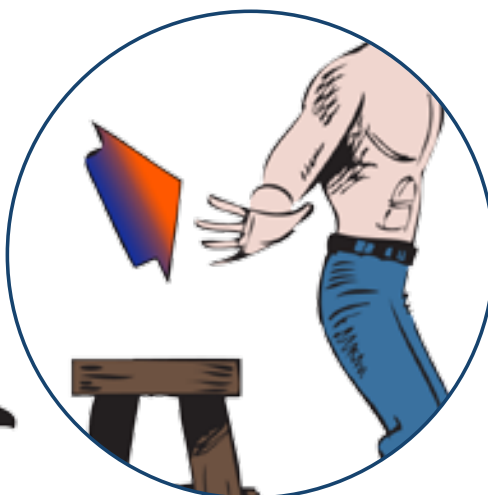
SERIE

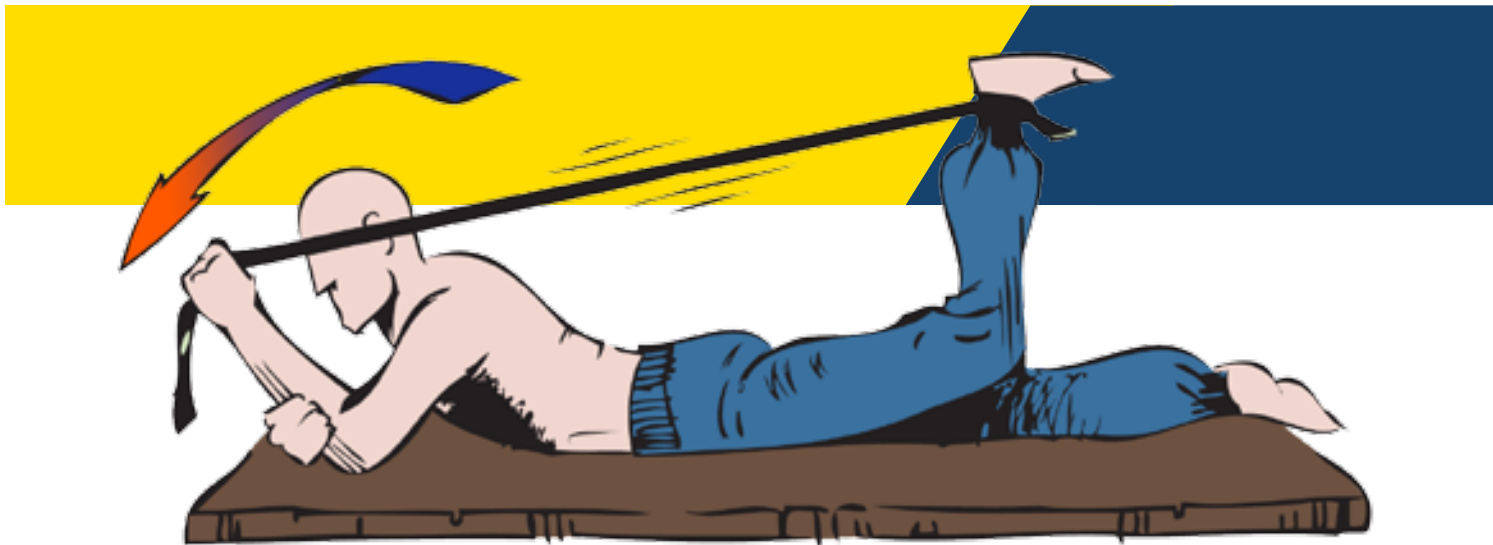


RIPETIZIONI



RECUPERO



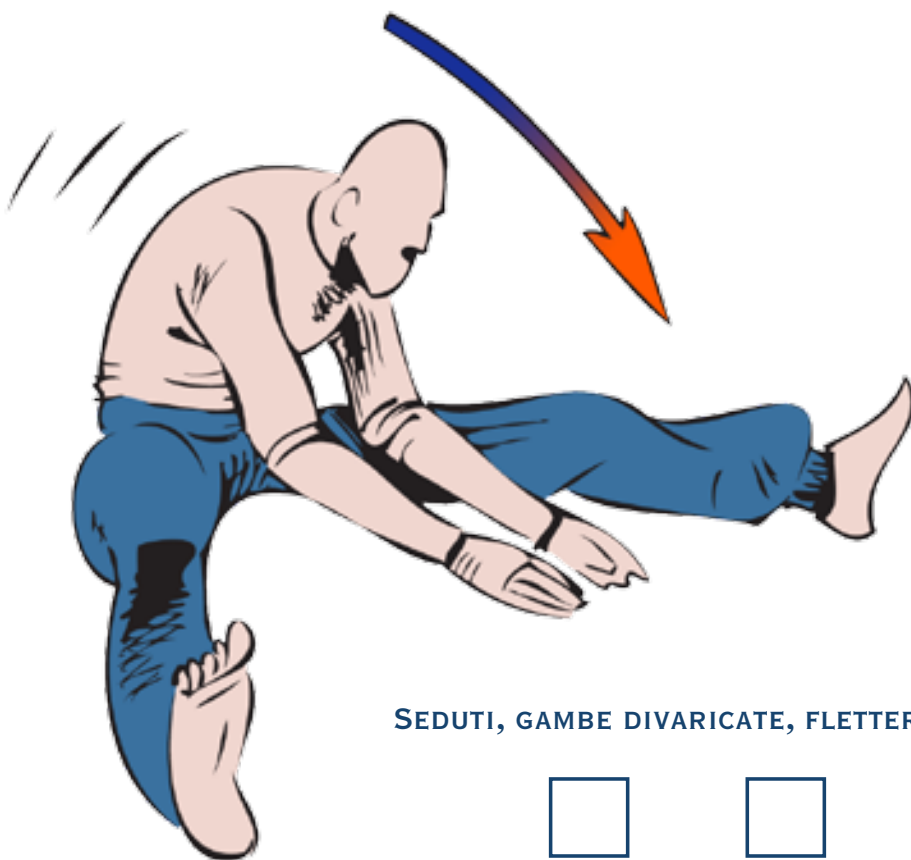


POSIZIONE PRONA, FLETTERE IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO E AIUTARSI CON UN ELASTICO POSIZIONATO A LIVELLO DELLA CAVIGLIA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

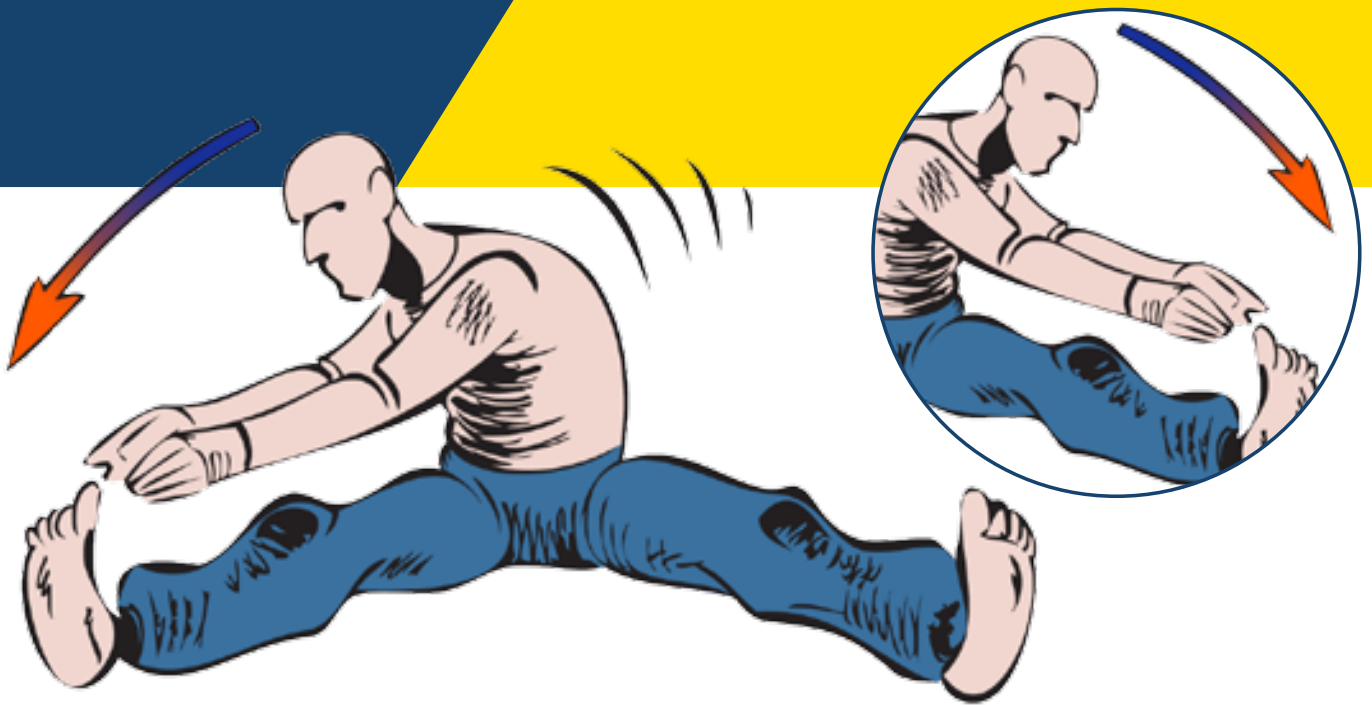


SEDUTI, GAMBE DIVARICATE, FLETTERE LA SCHIENA IN AVANTI.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

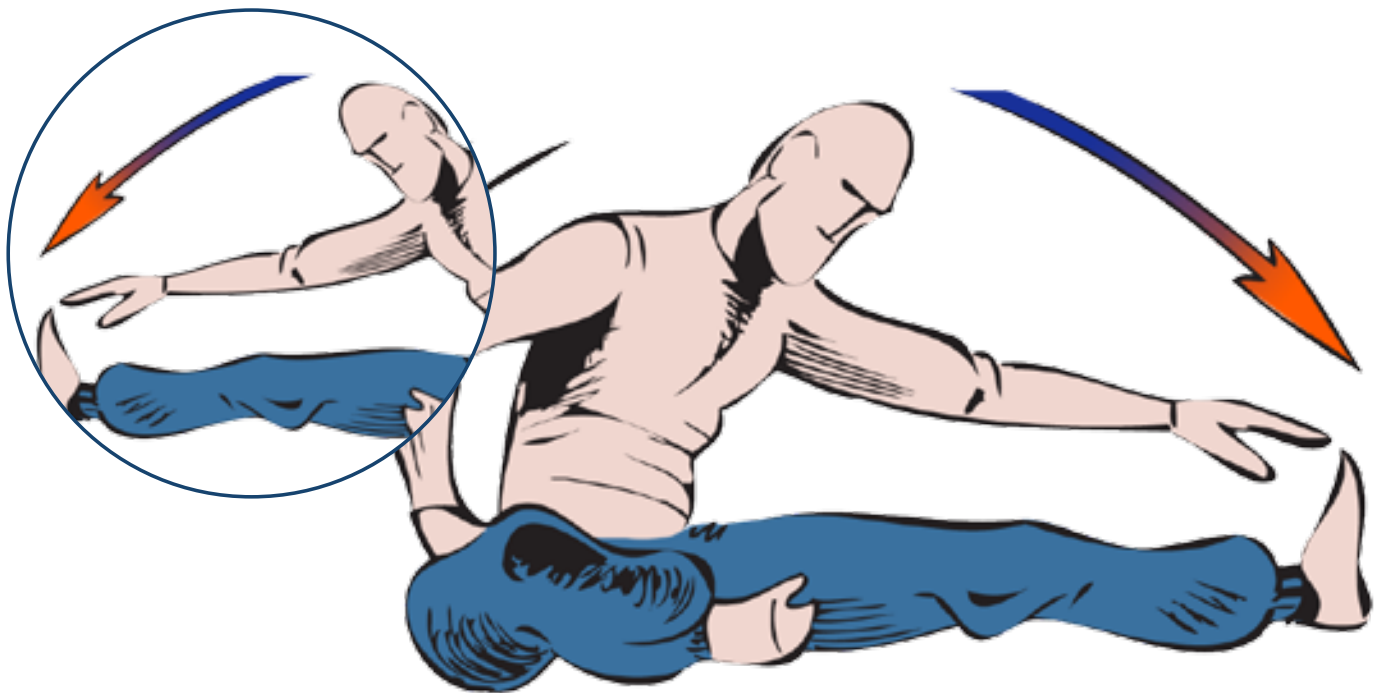


SEDUTI, GAMBE DIVARICATE, FLETTERE LA SCHIENA PRIMA A DESTRA E POI A SINISTRA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

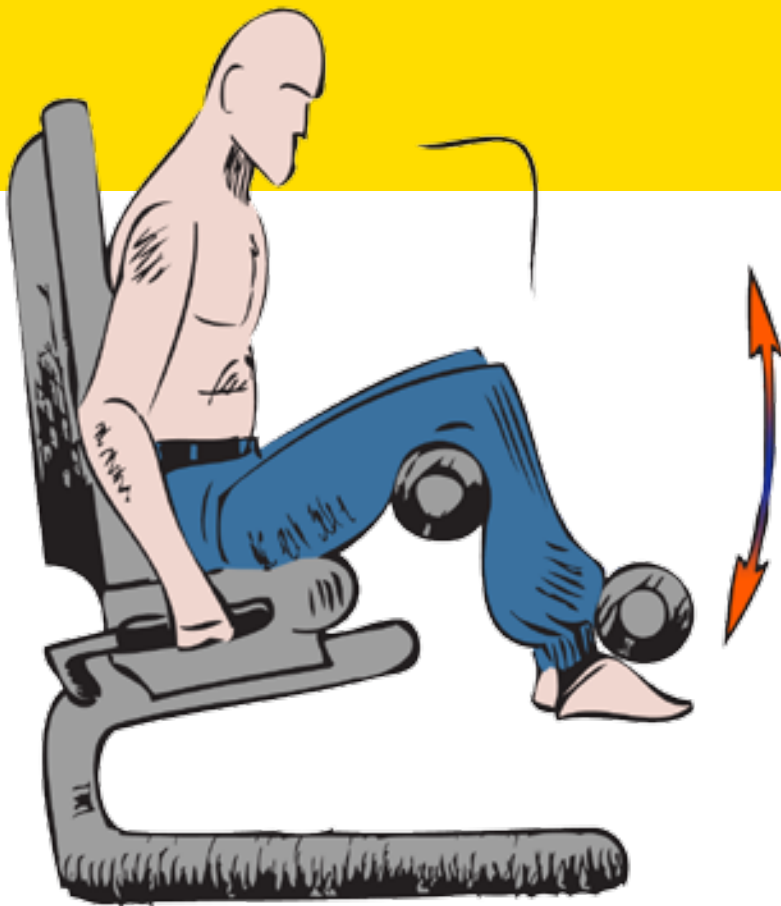


SEDUTI, L'ARTO INTERESSATO ESTESO, MENTRE IL CONTROLATERALE È FLESSO. ALLUNGARE LA COLONNA CERCANDO DI AFFERRARE IL PIEDE. RIPETERE CON L'ARTO CONTROLATERALE.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



LEG EXTENTION.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

LEG EXTENTION CON INCLINAZIONE 40° SOLO CON L'ARTO INTERESSATO.



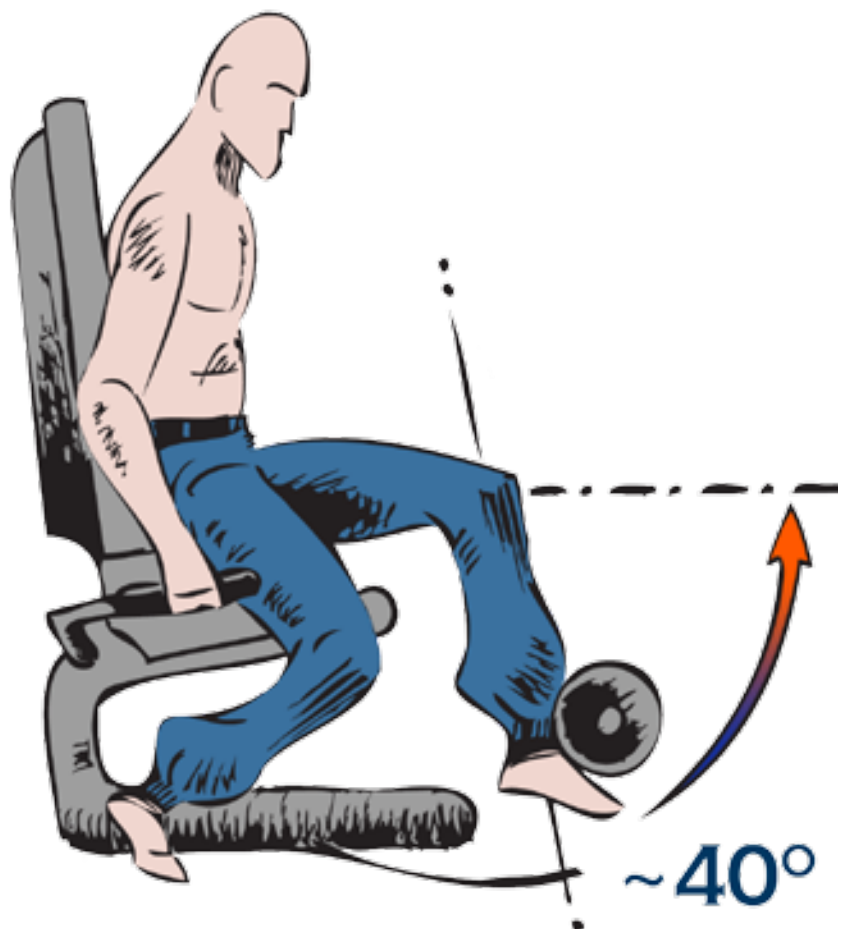
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



~40°



LEG EXTENTION.



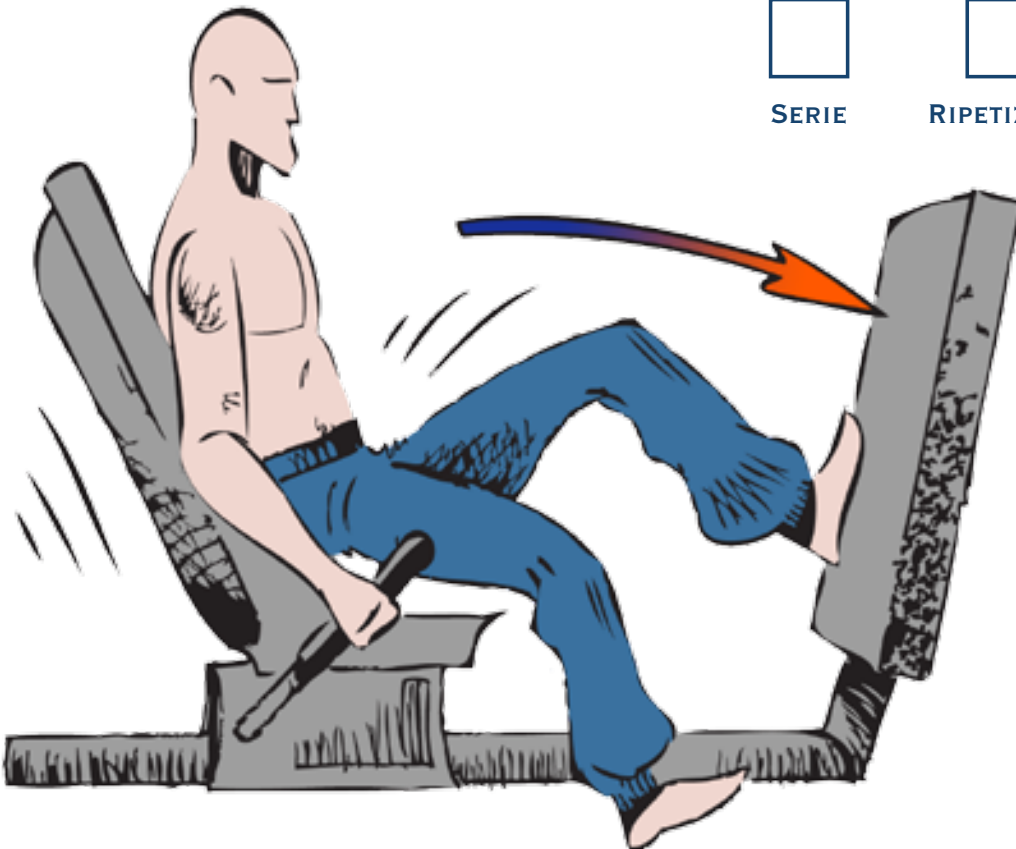
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



LEG PRESS.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

STRETCHING DEI FLESSORI, POSIZIONANDO L'ARTO CONTROLATERALE IN AVANTI FLESSO E L'ARTO INTERESSATO ESTESO DIETRO. RIPETERE INVERTENDO GLI ARTI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI, GINOCCHIO FLESSO. RUOTARE IL BUSTO LATERALMENTE E DIETRO. RIPETERE CON L'ARTO CONTROLATERALE.



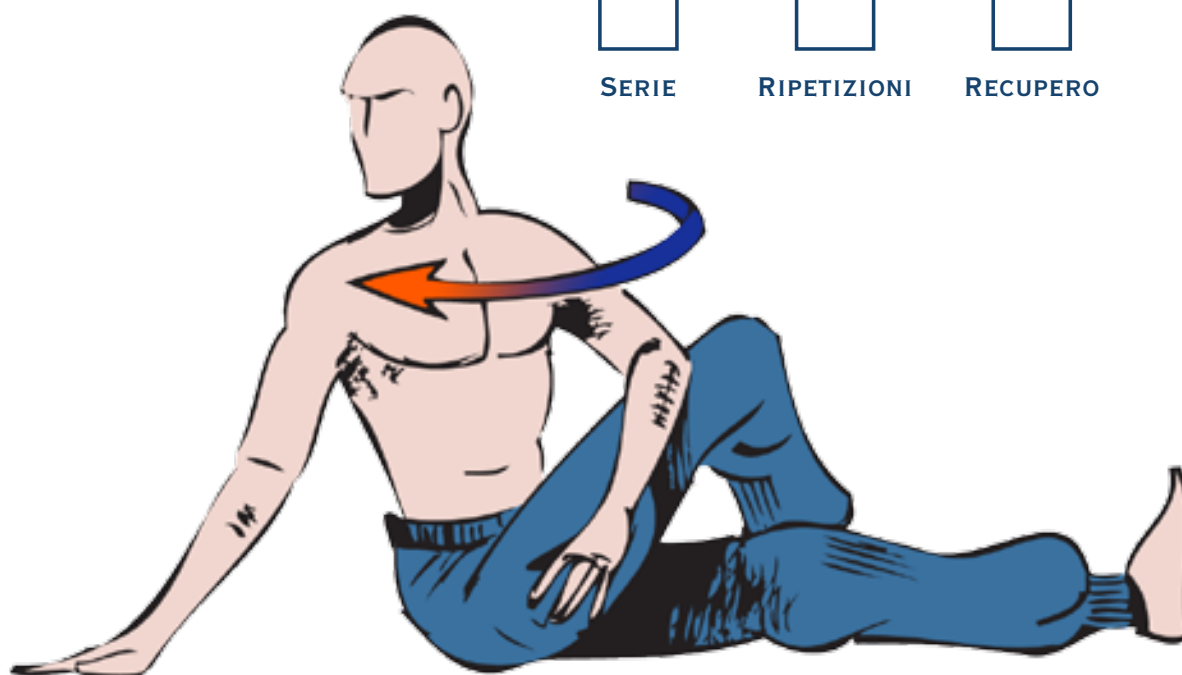
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



STRETCHING DEL QUADRICIPITE: IN POSIZIONE VERTICALE PIEGARE IL GINOCCHIO E SOSTENENDOLO DALLA CAVIGLIA PORTARLO VERSO IL GLUTEO. MANTENERE LA SCHIENA BEN DIRITTA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI FRONTE AD UNA PARETE, POSIZIONARE L'ARTO INTERESSATO ESTESO DIETRO E QUELLO CONTROLATERALE FLESSO AVANTI. SPINGERE CONTRO LA PARETE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI, GAMBE DIVARICATE, PIANTA CONTRO PIANTA. MANTENERE LA CONTRAZIONE PER 5 SEC.

SERIE

RIPETIZIONI

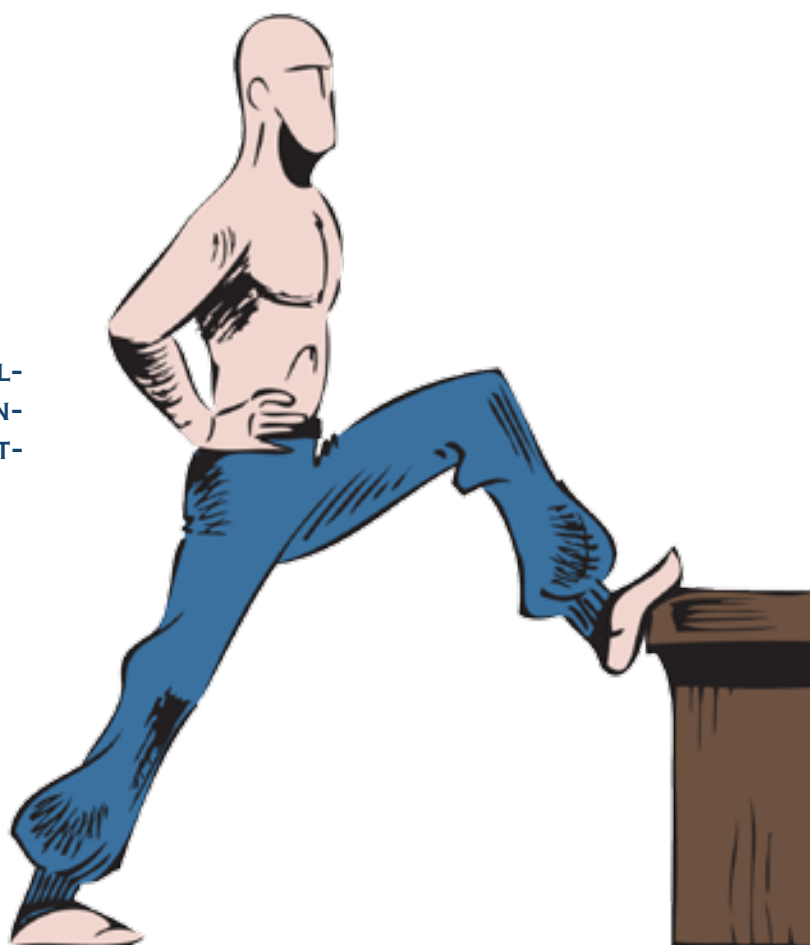
RECUPERO

IN PIEDI, POSIZIONARE L'ARTO CONTROLTERALE SU UNO STEP ALTO E L'ARTO INTERESSATO ESTESO. SCHIENA BEN DIRITTA.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



IN PIEDI, POSIZIONARE L'ARTO CONTRO-LATERALE SU UNO STEP ALTO E L'ARTO INTERESSATO ESTESO. FLETTERE LA COLONNA , ARRIVANDO A TOCCARE LA CAVIGLIA. RIPETERE CON L'ALTRO ARTO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



LEG PRESS A GAMBE ALTERNATE.



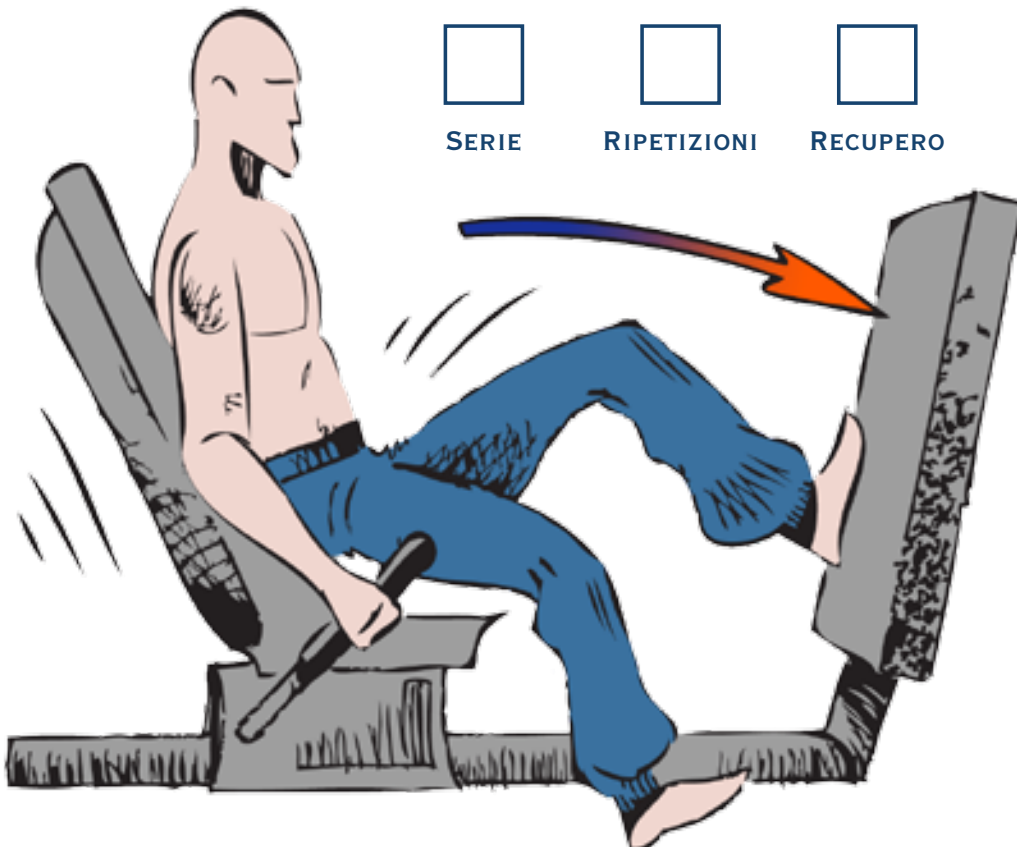
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN POSIZIONE VERTICALE, FRONTE AD UNA PA-
RETE, PIEGARE IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTE-
RESSATO VERSO IL GLUTEO.



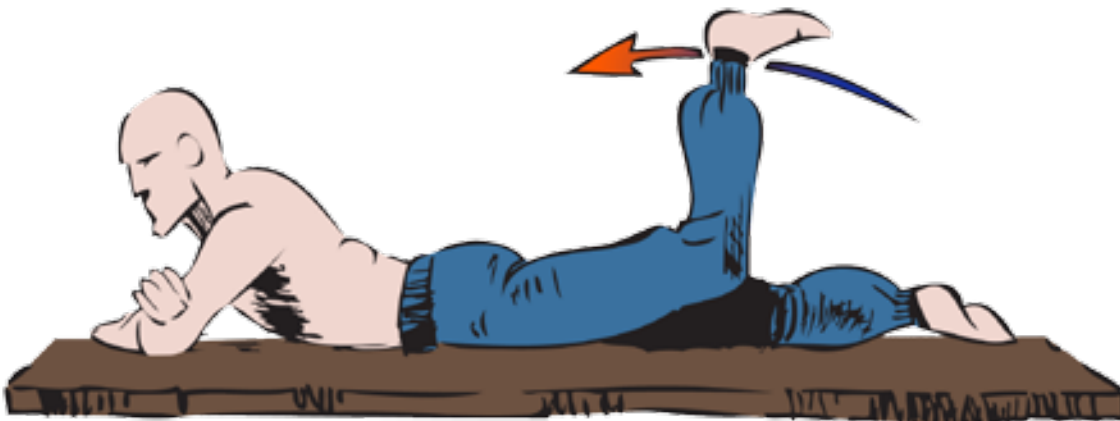
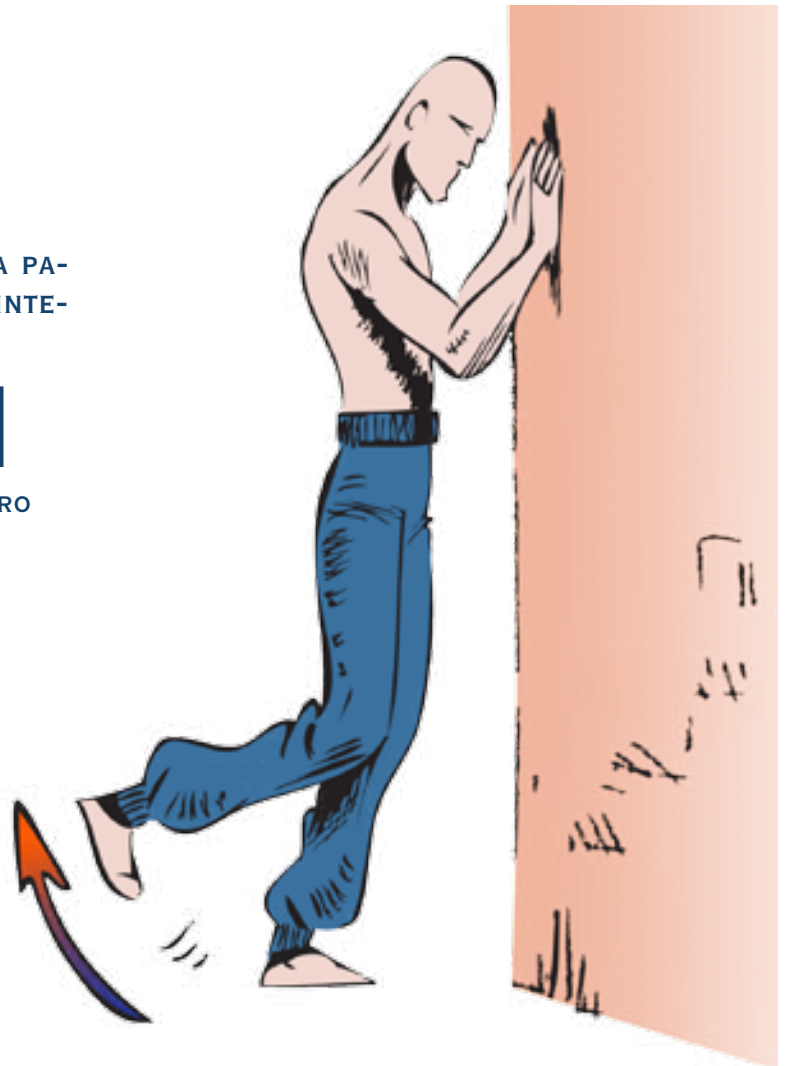
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE PRONA, FLETTERE IL GINOC-
CHIO DELL'ARTO INTERESSATO VERSO IL
GLUTEO.



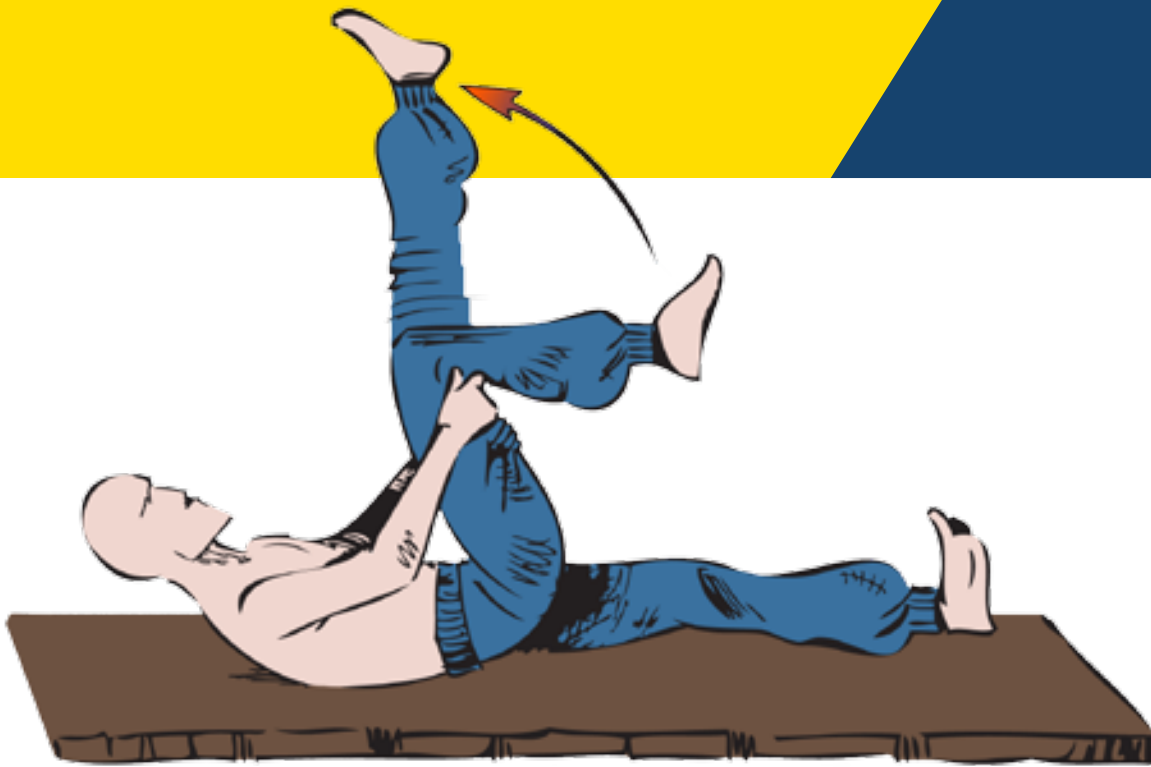
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



POSIZIONE SUPINA, TESTA LEGGERMENTE SOLLEVATA DAL LETTINO, AFFERRARE IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO E PORTARE IL PIEDE VERSO L'ALTO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SERIE

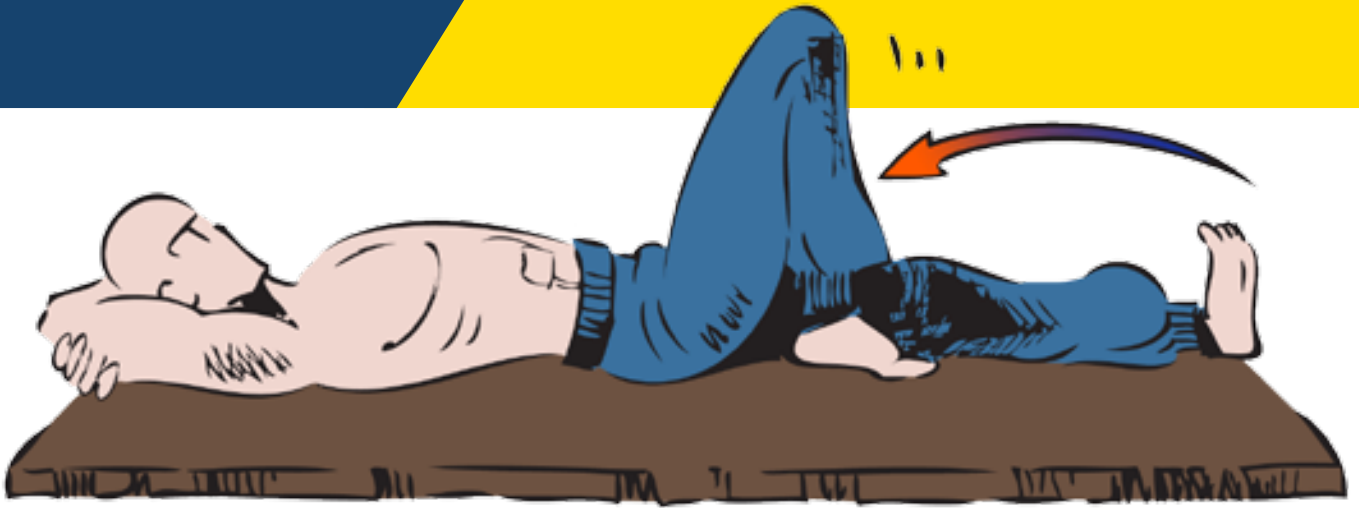


RIPETIZIONI



RECUPERO

POSIZIONE SUPINA, STRINGERE FORTE I GLUTEI E MANTENERE LA CONTRAZIONE PER 5 SEC.



POSIZIONE SUPINA, PIEGARE IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO.



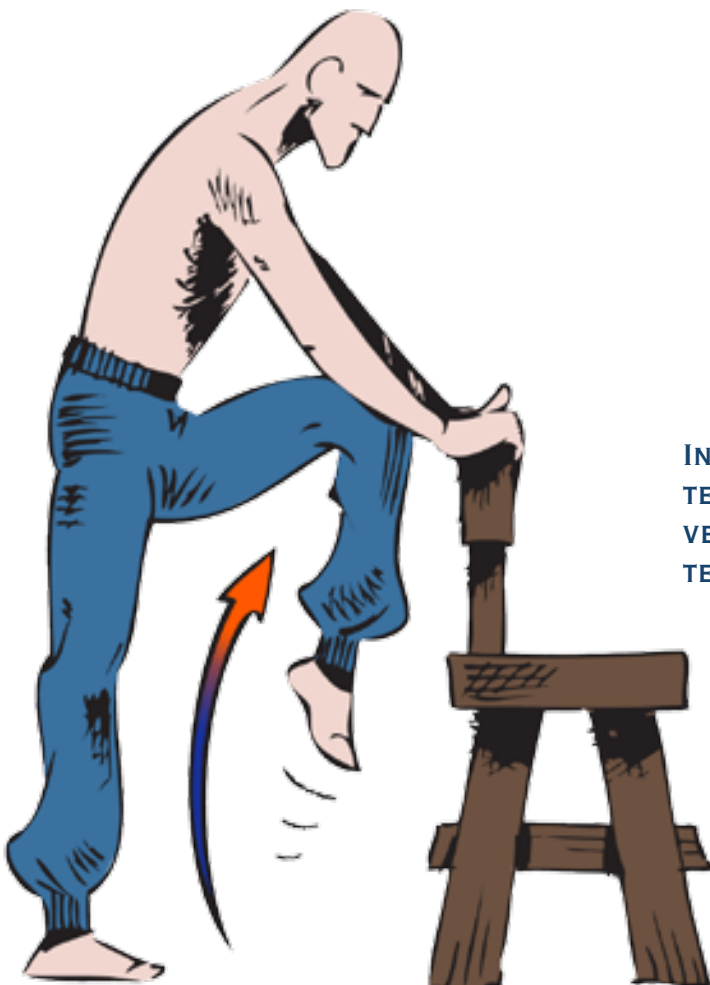
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, APPOGGIANDOSI AD UNA SEDIA, MANTENENDO LA SCHIENA BEN DIRITTA, SOLLEVARE VERSO IL PETTO IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO.



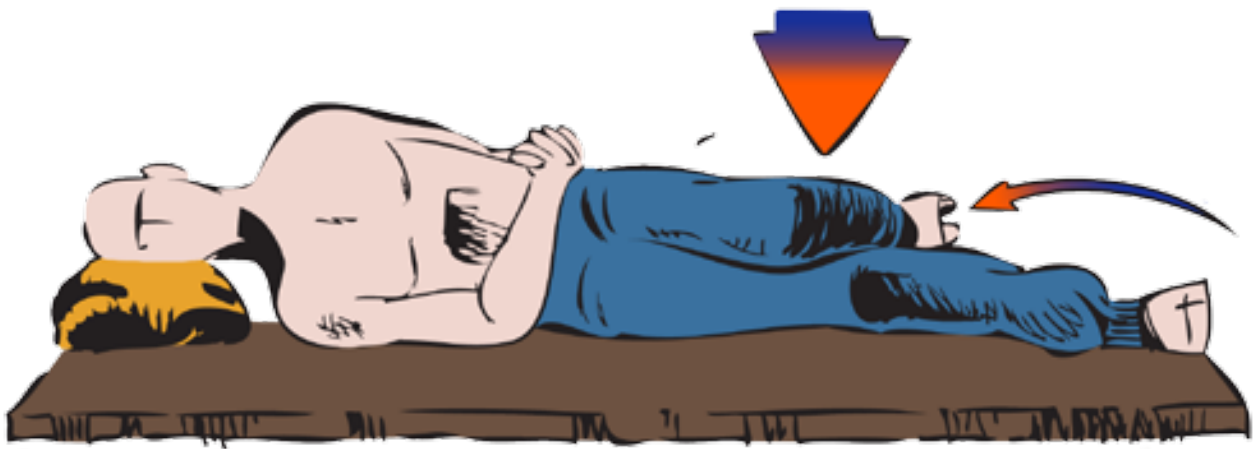
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

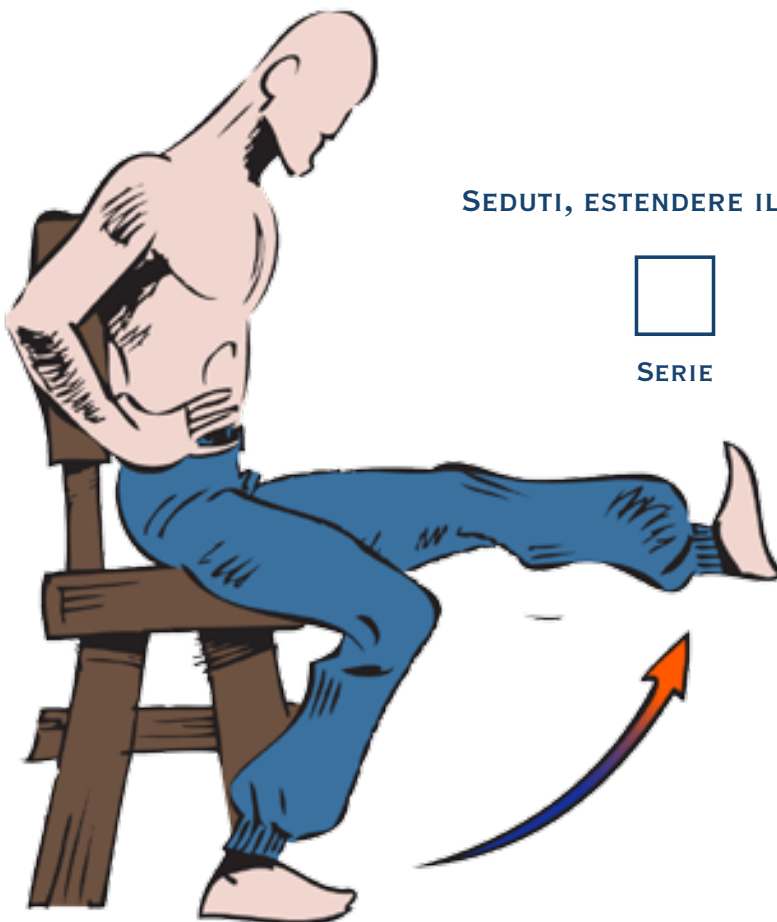


POSIZIONE SUL FIANCO, FLETTERE ED ESTENDERE IL GINOCCHIO, MANTENENDO L'ARTO BEN ACCOSTATO ALL'ALTRO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

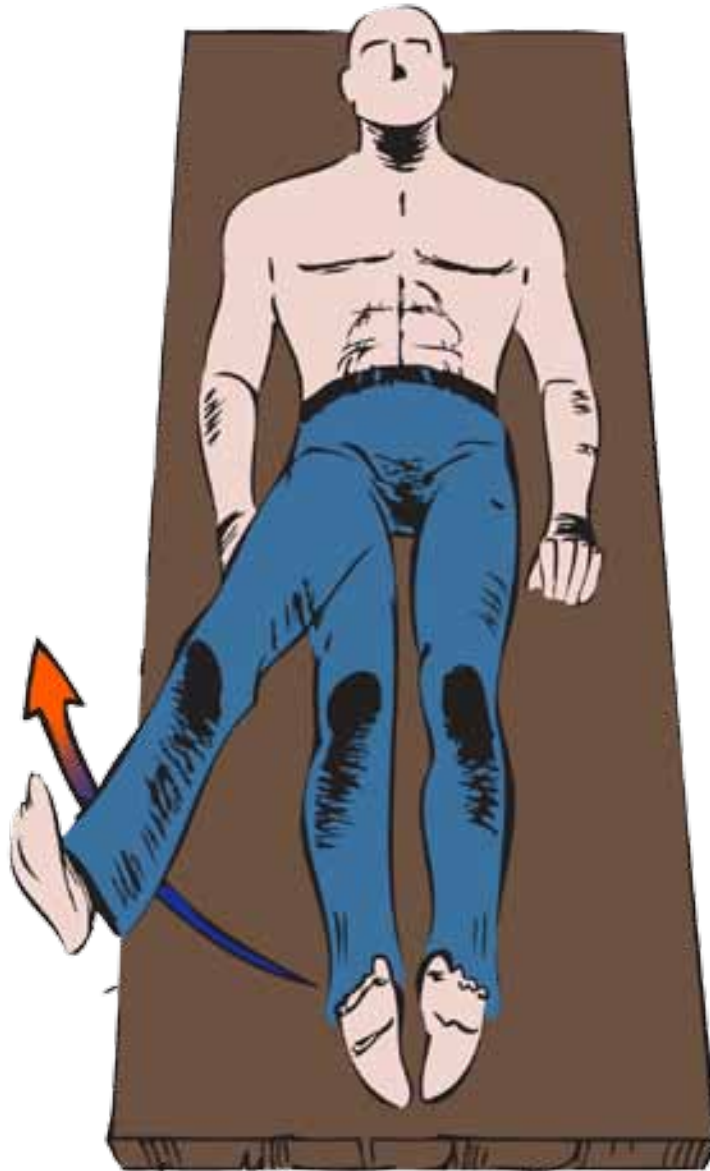


SEDUTI, ESTENDERE IL GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



POSIZIONE PRONA, GAMBE DISTESE, PORTARE VERSO L'ESTERNO L'ARTO INTERESSATO MANTENENDO IL PIEDE A MARTELLO.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO



SEDUTI POSIZIONARE L'ELASTICO ATTORNO AL PIEDE ED EFFETTUARE DELLE TRAZIONI VERSO IL PROPRIO CORPO. MANTENERE QUESTA POSIZIONE POI RILASSARE E LENTAMENTE RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



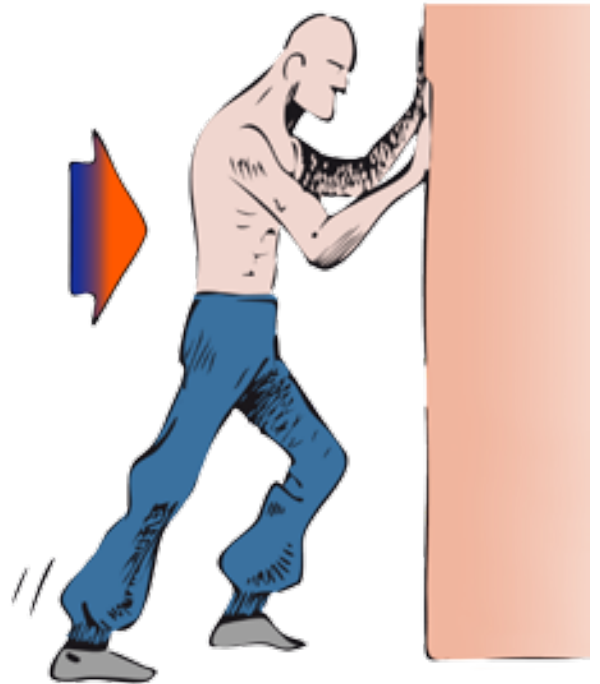
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, FRONTE ALLA PARETE, GINOCCHIO CONTROLATERALE FLESSO E GAMBA OPPOSTA DISTESA, POSIZIONANDO I PIEDI BEN AL SUOLO, EFFETTUARE DELLE SPINTE CONTRO LA PARETE FACENDO ATTENZIONE A NON STACCARE I TALLONI.



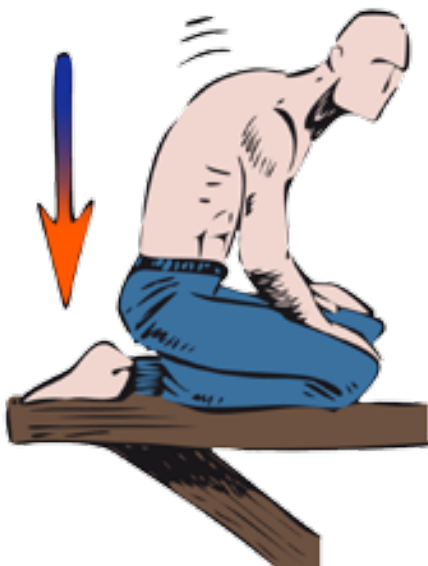
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI CON LE GINOCCHIA FLESSE SUL LETTO, CERCANDO DI POGGIARE I GLUTEI SUI TALLONI. MANTENERE LA POSIZIONE E LENTAMENTE RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI FRONTE AD UNA PARETE, LA GAMBA INTERESSATA DISTESA CON PIEDE BEN ADERENTE ALLA PARETE, MENTRE IL GINOCCHIO CONTROLATERALE È FLESSO. EFFETTUARE DELLE SPINTE CON IL PIEDE CONTRO LA PARETE.



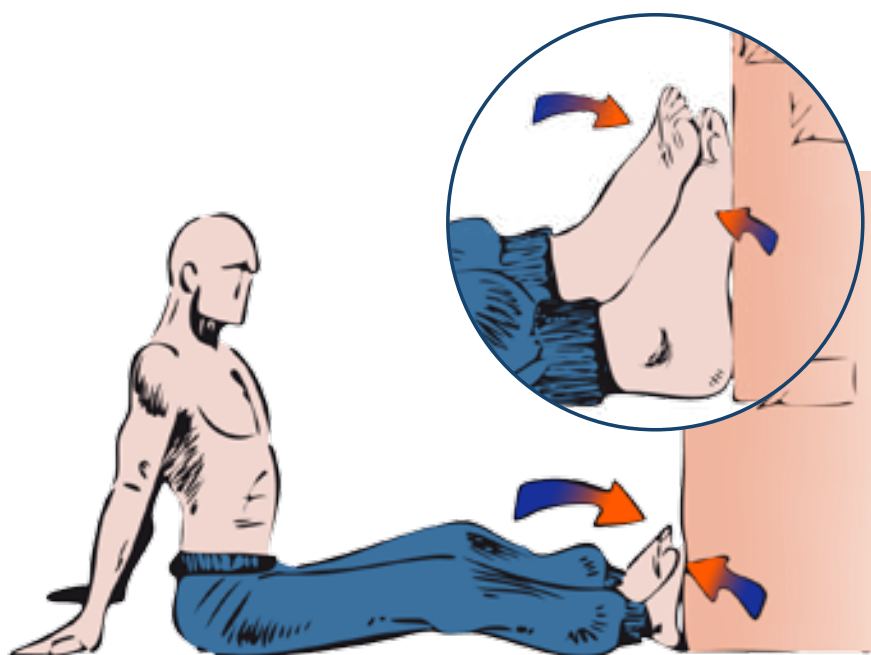
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI FRONTE ALLA PARETE, GAMBA DISTESA CON PIEDE BEN ADERENTE ALLA PARETE, PIEDE SANO CONTROLATERALE SOVRAPPPOSTO A QUELLO MALATO ED EFFETTUARE CON QUEST'ULTIMO DELLE SPINTE CONTRORESISTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



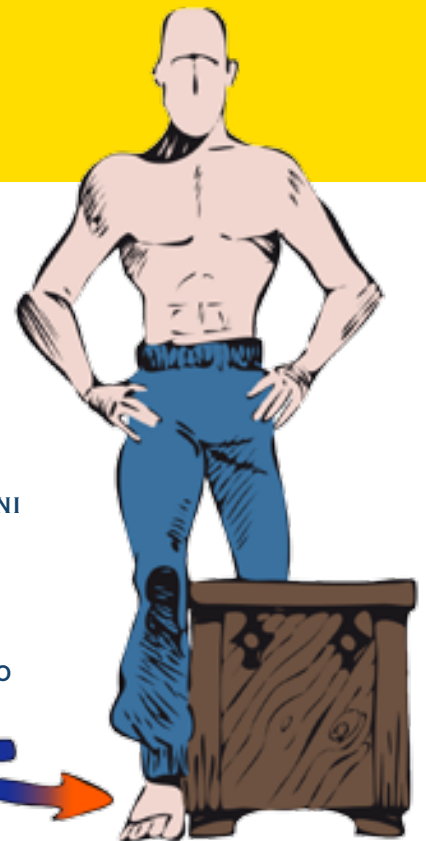
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SERIE



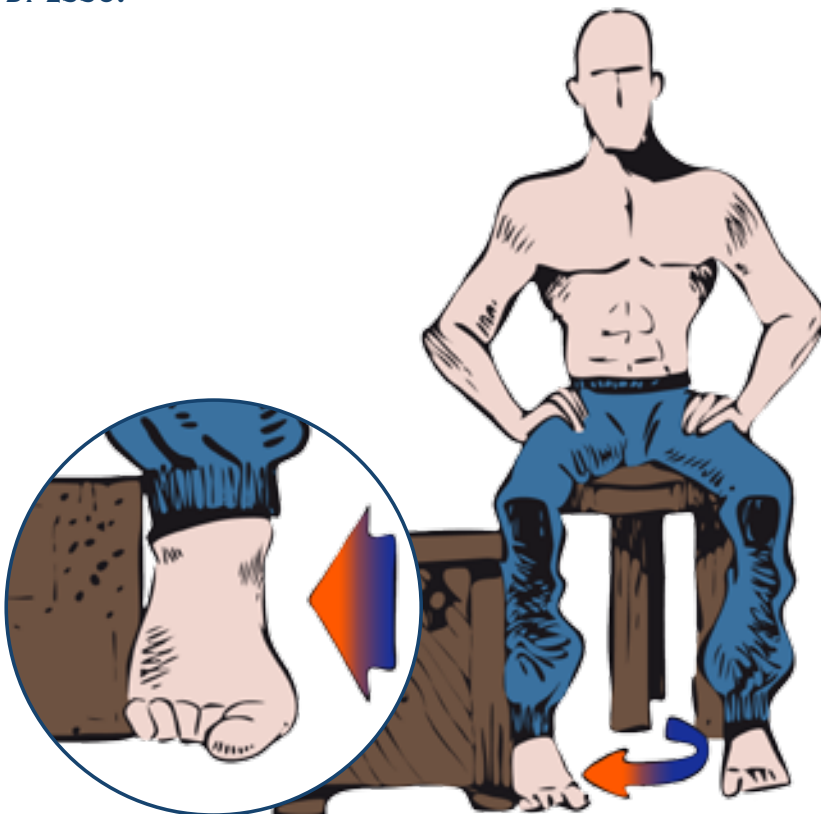
RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTI SU UNA SEDIA, FIANCO AD UN MOBILE. L'ARTO INTERESSATO È BEN ADERENTE ALLA PARETE ESTERNA DEL MOBILE ED EFFETTUA LE SPINTE CON IL PIEDE CONTRO DI ESSO.

IN PIEDI, GINOCCHIO DELL'ARTO INTERESSATO FLESSO E GAMBA ADERENTE ALLA PARETE DEL MOBILE. EFFETTUARE DELLE SPINTE CON IL PIEDE CONTRO DI ESSO. MANTENERE E LENTAMENTE RILASSARE PER TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SEDUTI SU UNA SEDIA, FIANCO AD UN MOBILE. L'ARTO INTERESSATO È BEN ADERENTE ALLA PARETE ESTERNA DEL MOBILE ED EFFETTUA LE SPINTE CON IL PIEDE CONTRO DI ESSO.



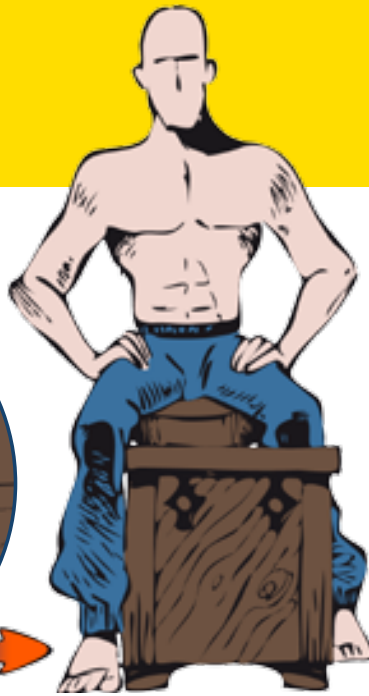
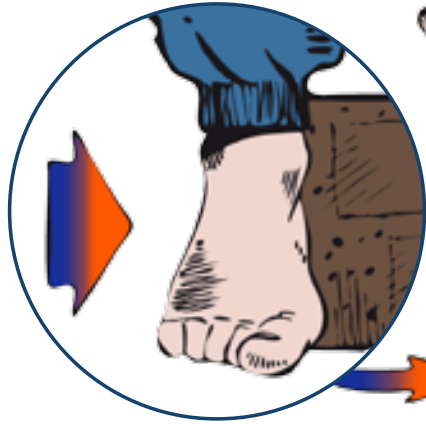
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI SU UNA SEDIA, CON UNA PANCA TRA LE GAMBE. L'ARTO INTERESSATO È BEN ADERENTE ALLA PARTE INTERNA DEL MOBILE ED EFFETTUA DELLE SPINTE CONTRO DI ESSO. MANTENERE E LENTAMENTE RILASARE PER TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTI SUL LETTO, GAMBE ENTRAMBE DISTESE, EFFETTUA FLESSO-ESTENSIONI DEI PIEDI ALTERNANDOLI.



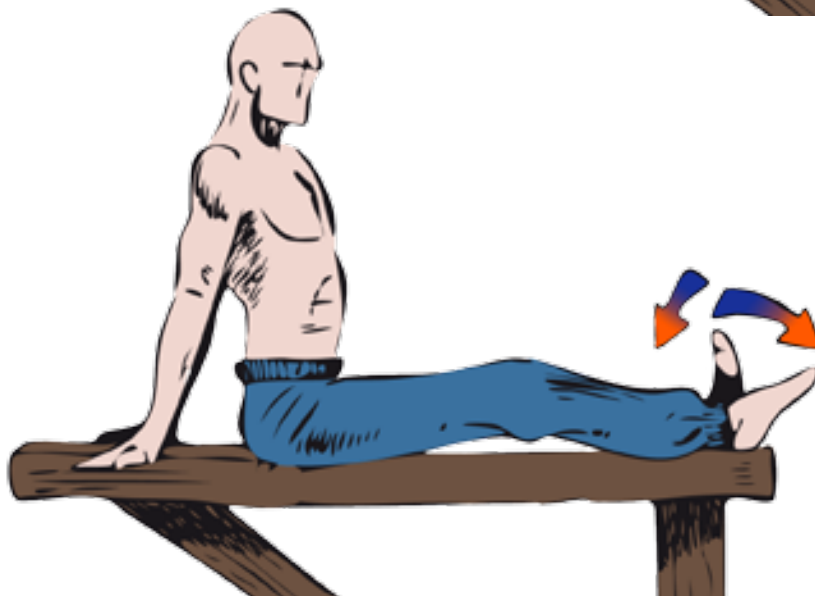
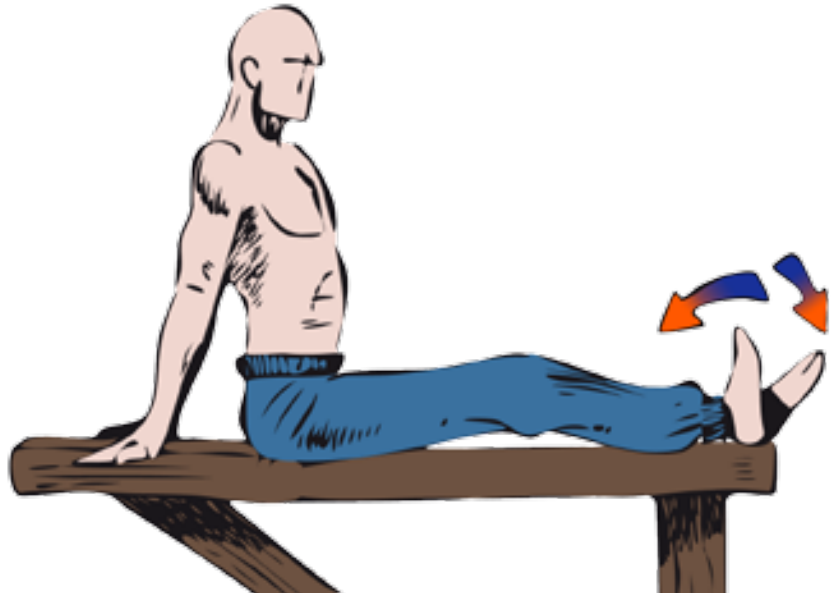
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI SUL LETTO, GAMBE ENTRAMBE DISTESE, EFFETTUA FLESSO-ESTENSIONI DEI PIEDI ALTERNANDOLI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTI SU UNA SEDIA, GINOCCHIA FLESSE E PIEDI BEN ADERENTI AL SUOLO. SOLLEVARE ENTRAMBI I TALLONI DA TERRA. MANTENERE E LENTAMENTE RILASSARE PER TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SEDUTI SU UNA SEDIA, GINOCCHIA FLESSE E PIEDI BEN ADERENTI AL SUOLO. SOLLEVARE L'AVAMPIEDE E LE DITA, LASCIANDO I TALLONI ADERENTI AL SUOLO. MANTENERE E LENTAMENTE RILASSARE PER TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



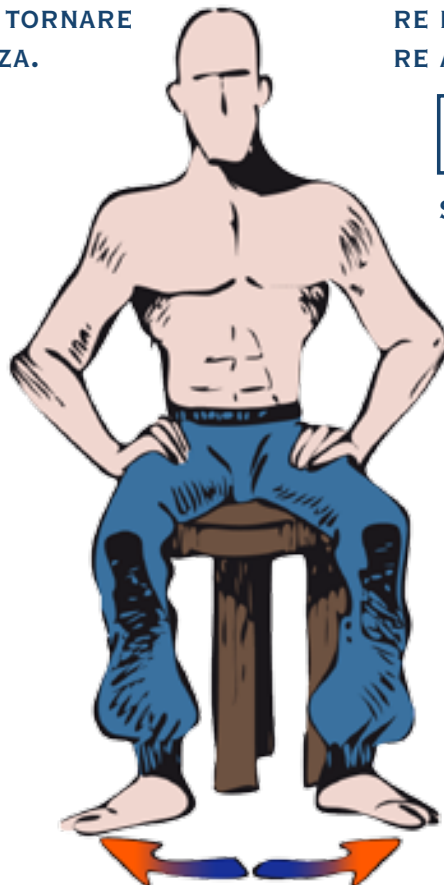
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI SU UNA SEDIA, GAMBE FLESSE E EXTRARUOTATE CON I TALLONI BEN ADERENTI AL SUOLO. SOLLEVARE L'AVAMPIEDE E PORTARLO VERSO L'INTERNO SENZA STACCARE I TALLONI.



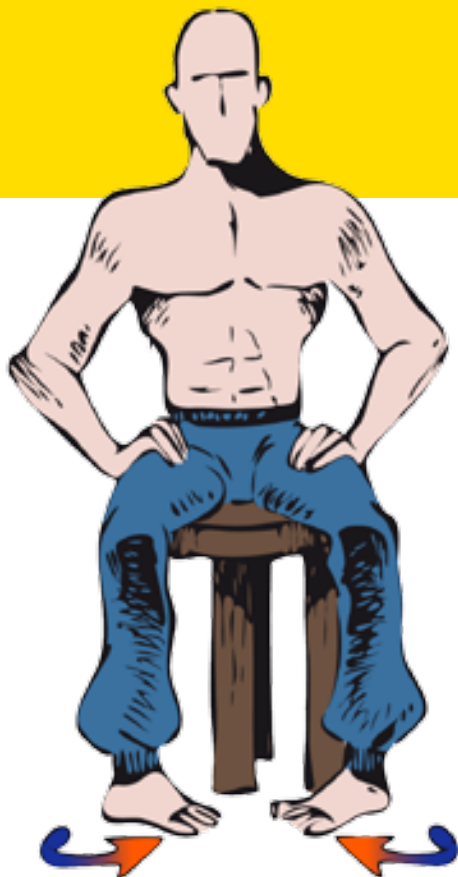
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI SU UNA SEDIA, GAMBE FLESSE E EXTRARUOTATE CON I TALLONI BEN ADERENTI AL SUOLO. SOLLEVARE L'AVAMPIEDE E PORTARLO VERSO L'INTERNO SENZA STACCARE I TALLONI.



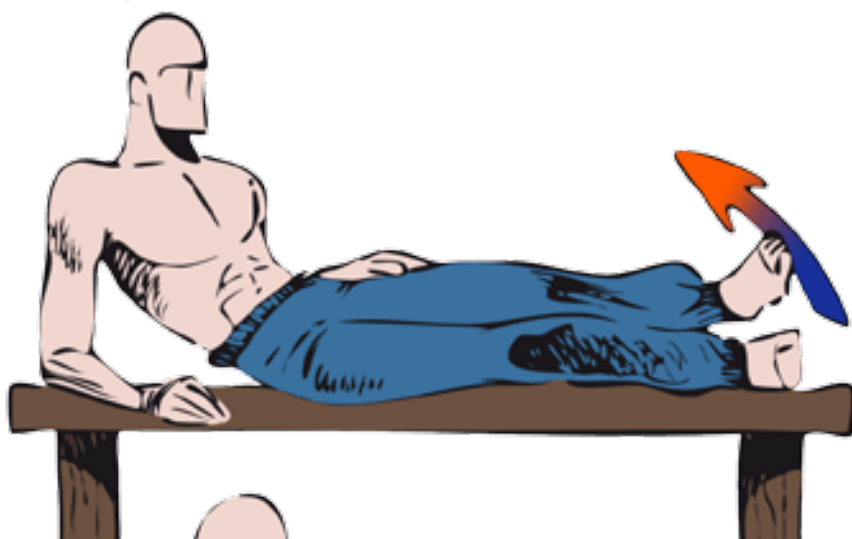
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SDRAIATI SUL LETTINO, LEGGERMENTE DI FIANCO, CON LE GAMBE DISTESE E SOVRAPPOSTE. CON IL PIEDE INTERESSATO, PORTARLO VERSO L'ESTERNO E LEGGERMENTE IN ALTO.



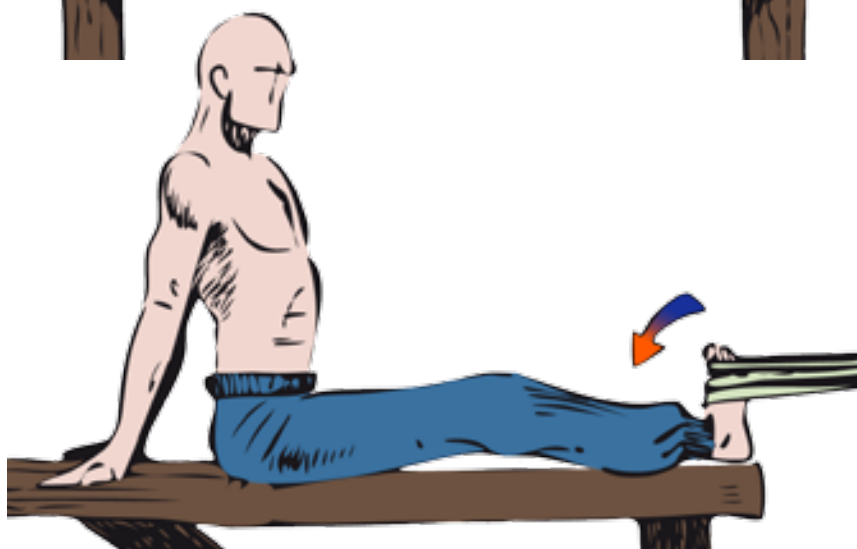
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI SUL LETTINO, GAMBE DISTESE. POSIZIONARE L' ELASTICO DI FRONTE A NOI E FISSARLO, POI, SULL'AVAMPIEDE E TRAZIONARLO VERSO IL PROPRIO CORPO. LENTAMENTE RILASSARE E TORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

BLOCCO

SEDUTI SUL LETTINO, GAMBE DISTESE. POSIZIONARE L'ELASTICO SOTTO LA PIANTA DEL PIEDE INTERESSATO E DOPO AVERLO BLOCCATO BENE TRA LE MANI, EFFETTUARE DELLE TRAZIONI. IL PIEDE CERCA DI SPINGERE L'ELASTICO VERSO IL LETTINO.



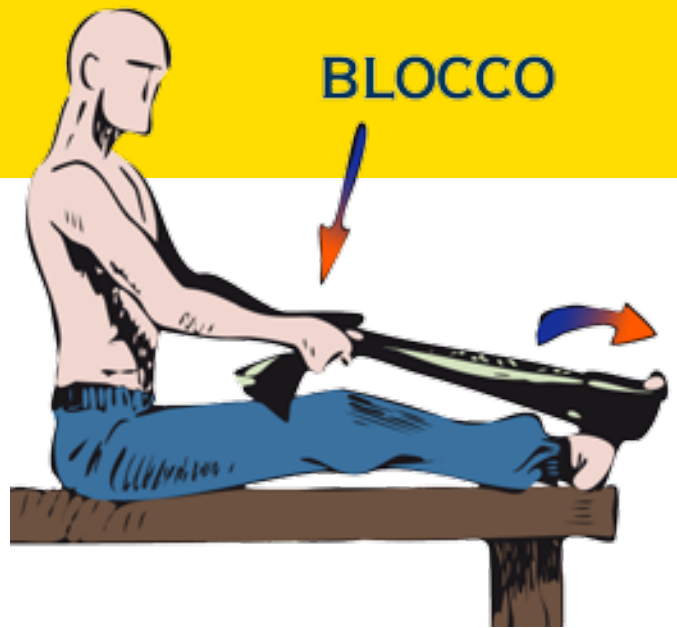
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



BLOCCO

SEDUTI SUL LETTINO, GAMBE DISTESE. POSIZIONARE L'ELASTICO SOTTO AL PIEDE AVVOLGENDOLO; TRAZIONARLO CON LE MANI ED EFFETTUARE DELLE SPINTE IN AVANTI CON IL PIEDE.



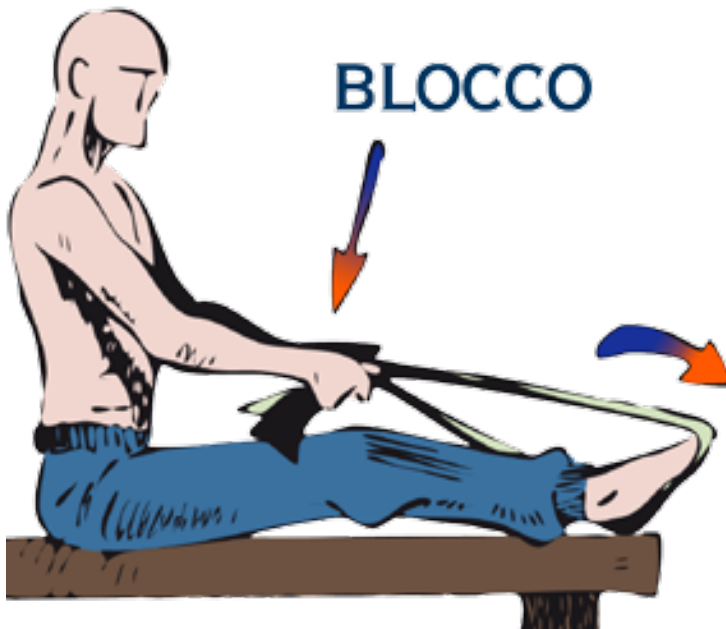
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



DECUBITO PRONO, POSIZIONARE L'ELASTICO AI PIEDI DEL LETTO E BLOCCARLO ALL'ALTEZZA DEL TALLONE DEL PIEDE INTERESSATO. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO I GLUTEI CERCANDO DI NON FLETTERE IL GINOCCHIO.



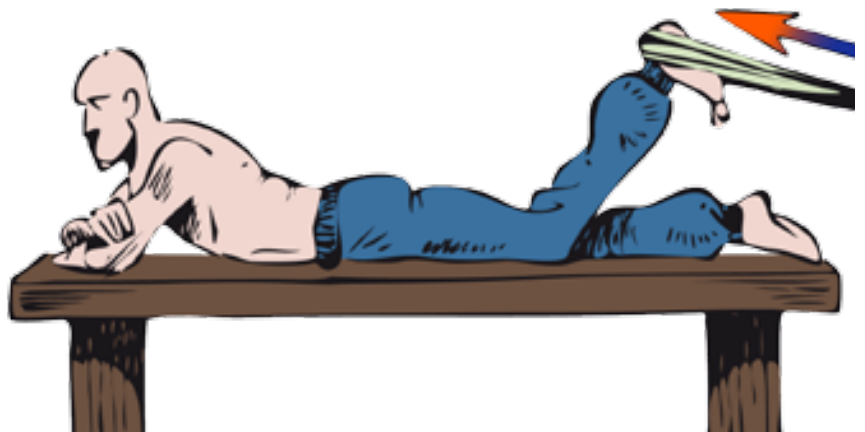
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO





SEDUTI SUL LETTINO, GAMBE DISTESE. POSIZIONARE L'ELASTICO AVVOLGENDO ENTRAMBI I PIEDI E TRAZIONARLI IN ROTAZIONE ESTERNA SENZA SOLLEVARE I TALLONI DAL LETTINO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTI SUL LETTINO, GAMBE DISTESE. POSIZIONARE L'ELASTICO IN DIAGONALE, DALLA PARTE OPPOSTA DEL PIEDE, AVVOLGENDOLO. TRAZIONARE L'ELASTICO CERCANDO DI PORTARLO IN ROTAZIONE ESTERNA SENZA SOLLEVARE I TALLONI DAL LETTINO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI SUL LETTINO CON LE GAMBE DISTESE. POSIZIONARE L'ELASTICO LATERALMENTE DALLO STESSO LATO DEL PIEDE. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO L'INTERNO SENZA SOLLEVARE I TALLONI DAL LETTINO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

SEDUTI SU UNA SEDIA, INCROCIARE LE GAMBE LE UNA SULL'ALTRA. POSIZIONARE UN'ESTREMITÀ DELL'ELASTICO SOTTO LA PIANTA DEL PIEDE CONTROLATERALE, MENTRE L'ALTRA AVVOLGE IL PIEDE INTERESSATO. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO ALTO, FACENDO ATTENZIONE A NON SOLLEVARE IL GINOCCHIO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI, INCROCIARE LE GAMBE LE UNA SULL'ALTRA. POSIZIONARE L'ELASTICO SOTTO LA PIANTA DEL PIEDE INTERESSATO MENTRE È SOSTENUTO DALLE MANI CHE CERCANO DI SOLLEVARLO. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO IL SUOLO, IN ROTAZIONE INTERNA.



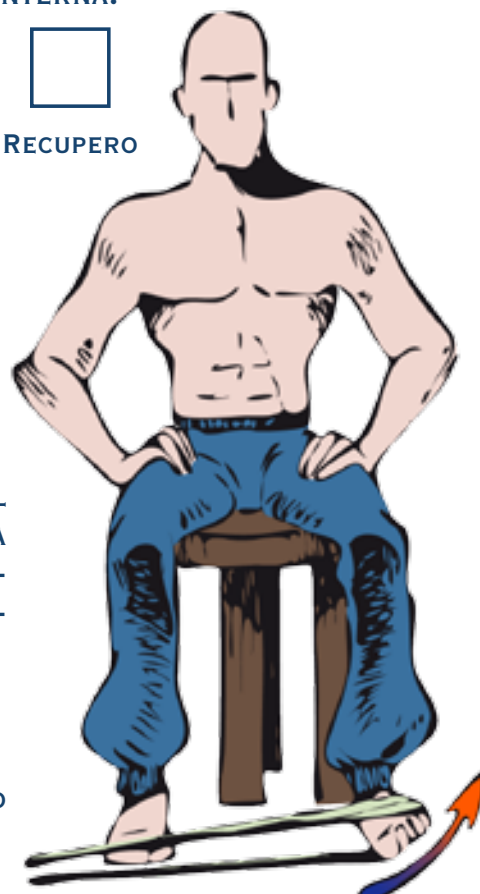
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI CON I TALLONI BEN ADERENTI AL SUOLO. POSIZIONARE L'ELASTICO DALLA PARTE OPPOSTA DEL PIEDE INTERESSATO. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO L'ESTERNO E LEGGERMENTE IN ALTO.



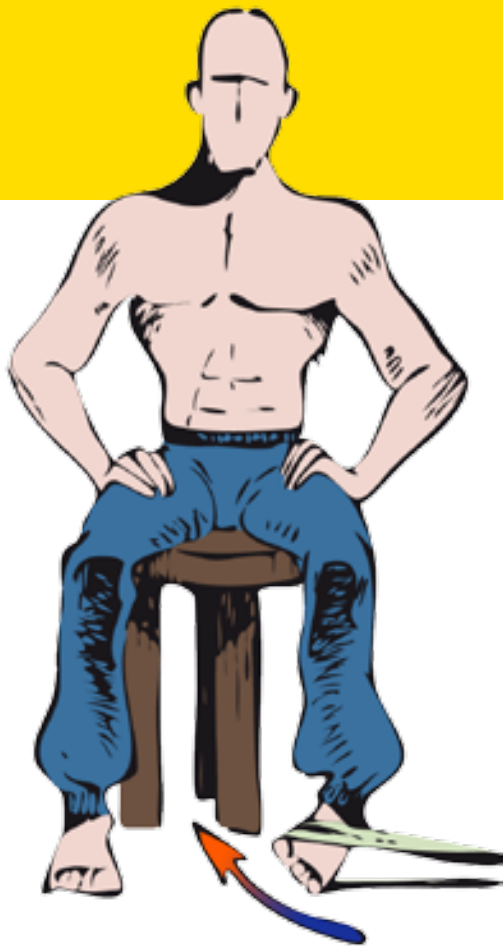
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SEDUTI CON I TALLONI BEN ADERENTI AL SUOLO. POSIZIONARE L'ELASTICO DALLA STESSA PARTE DEL PIEDE INTERESSATO E PASSARLO SOTTO LA PIANTA. TRAZIONARE L'ELASTICO VERSO L'INTERNO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, GAMBE LEGGERMENTE FLESSE. POSIZIONARE UNA PALLINA SOTTO IL PIEDE INTERESSATO E FARLA SCIVOLARE AVANTI E DIETRO.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, GAMBE LEGGERMENTE FLESSE. POSIZIONARE UNA PALLINA SOTTO LA PIANTA DEL PIEDE E DISEGNARE SUL SUOLO UN CERCHIO NON MOLTO GRANDE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

SALTELLARE SUL POSTO ALTERNANDO LE GINOCCHIA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, IN APPOGGIO SU UNA PEDANA OSCILLANTE, EFFETTUARE DELLE FLESSO- ESTENSIONI DELLA CAVIGLIA, SENZA STACCARE I TALLONI. GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, CON L'ARTO INTERESSATO IN APPOGGIO SULLA PEDANA OSCILLANTE, EFFETTUARE DELLE FLESSO- ESTENSIONI DELLA CAVIGLIA, SENZA STACCARE I TALLONI. GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, BENDATO, CON L'ARTO INTERESSATO IN APPOGGIO SU UNA PEDANA OSCILLANTE, MANI AI FIANCHI, EFFETTUARE PRONO- SUPINAZIONE DELLA CAVIGLIA, SENZA STACCARE I TALLONI. GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, CON L'ARTO INTERESSATO IN APPOGGIO SU UNA PEDANA OSCILLANTE, EFFETTUARE PRONO- SUPINAZIONE DELLA CAVIGLIA, SENZA STACCARE I TALLONI. GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE; POSIZIONARE UNA PALLINA NELLA MANO CONTROLATERALE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE, SOLLEVARE I TALLONI DAL SUOLO E PORTARLI VERSO L'ESTERNO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA IN PUNTA DI PIEDI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI, GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE, SOLLEVARE I TALLONI DAL SUOLO E PORTARLI VERSO L'ESTERNO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA IN PUNTA DI PIEDI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI, GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE, SOLLEVARE I TALLONI DAL SUOLO E PORTARLI VERSO L'ESTERNO. RITORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA IN PUNTA DI PIEDI.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO





IN PIEDI SU UNA PICCOLA PANCA CON TALLONI ESTERNI AD ESSA, SOLLEVARSI SULLE PUNTE DEI PIEDI E MANTENERE PER QUALCHE SECONDO. LENTAMENTE RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO

IN PIEDI SU UNA PICCOLA PANCA CON TALLONI ESTERNI AD ESSA, SOLLEVARSI SULLE PUNTE DEI PIEDI E MANTENERE PER QUALCHE SECONDO. LENTAMENTE RITORNARE ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO





IN PIEDI PORTARE L'ARTO INTERESSATO SOPRA UNA PICCOLA PANCA POGGIANDO BENE IL TALLONE . RITORNARE CON LA GAMBA DISTESA A FIANCO DELL'ARTO CONTROLATERALE.



SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI SU UNA PANCA, GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE SCENDERE DALLA PANCA.



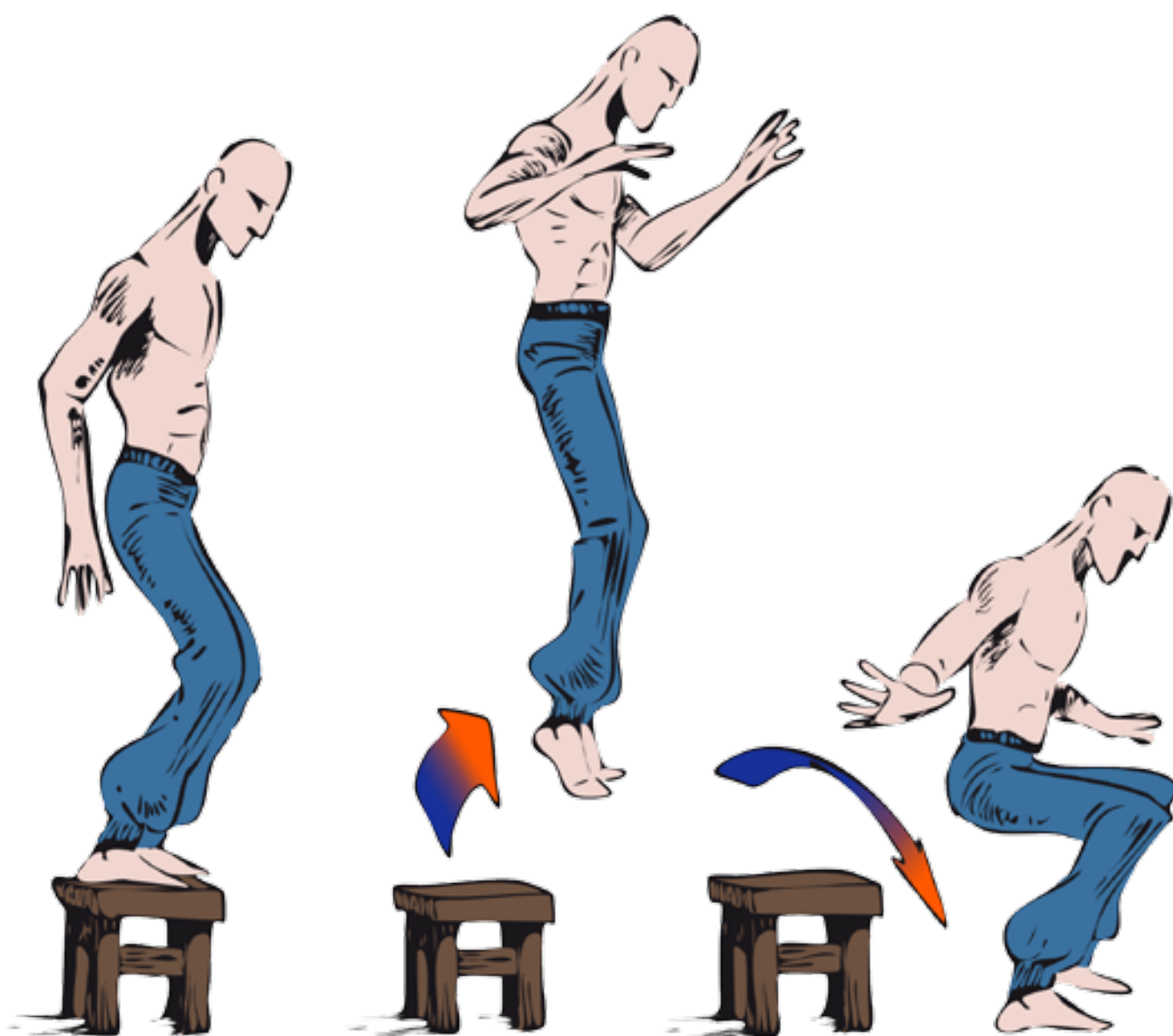
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



IN PIEDI SU UNA PANCA, GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE, EFFETTUARE UN SALTO IN AVANTI CADENDO BENE SUI TALLONI E MANTENENDO LA FLESSIONE DELLE GINOCCHIA; ALLARGANDO UN PO' LA BASE D'APPOGGIO.



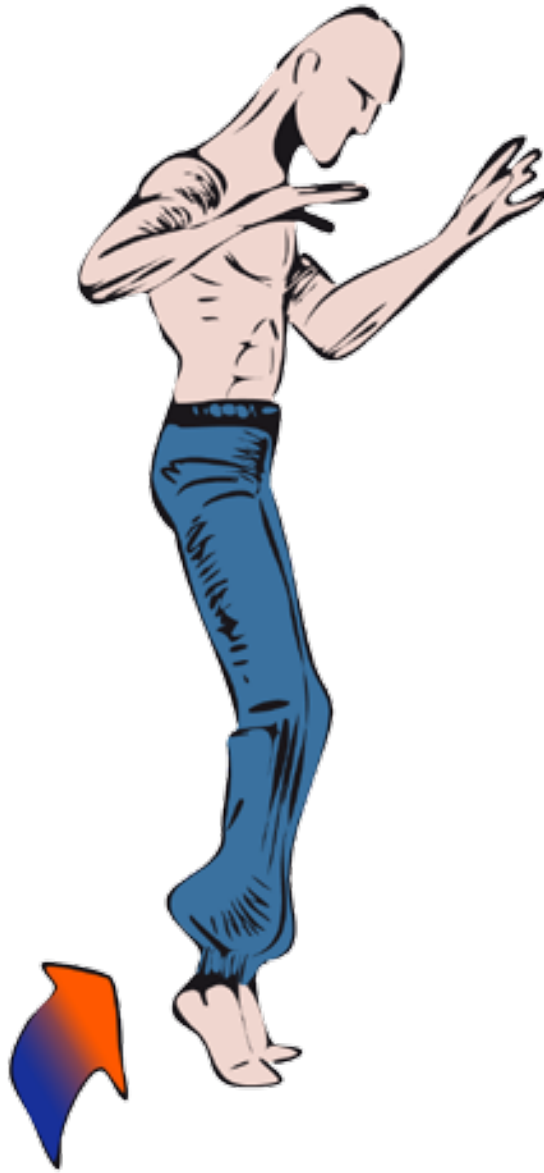
SERIE



RIPETIZIONI



RECUPERO



SALTELLARE SUL POSTO CON ENTRAMBI I PIEDI UNITI.

SERIE

RIPETIZIONI

RECUPERO

TELEFONO: 06/88812238
INDIRIZZO: VIALE PARIOLI 81, 00197, ROMA
SITO: WWW.CFPARIOLI.COM
EMAIL: INFO@CFPARIOLI.COM