

Obiettivo: Mantenimento della mobilità articolare generale

	Immagine	Descrizione	Numero serie	Tempo	Intensità	Recupero	Progressione
Bicipiti femorali		Prendere le punte dei piedi (tirandole verso il proprio corpo) con le braccia e le gambe tese	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Adduttori		Apertura delle anche e ricerca della posizione in avanti	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Adduttori		Medesimo esercizio di prima, ma unendo le soles dei piedi	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Quadricipiti		Tenere la punta del piede e allungare il muscolo estensore del ginocchio	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Ileo-psoas		Sdraiarsi sulla schiena prendere il ginocchio e alzare la gamba verso di sé	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Gluteo		Medesima posizione di prima, ma appoggiare il piede opposto sul ginocchio e ruotare la gamba	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Gran Dorsale		In ginocchio, allungare le mani il più avanti possibile	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Addominali		Dalla posizione precedente inarcare la schiena e allungare i muscoli addominali	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Addominali laterali		Piegare il busto su un lato e allungare il braccio. Allungamento addominali laterali	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità
Tricipite		Tirare il braccio dietro la testa tenendo il gomito con la mano opposta	2	30"	Non massimale	15"	Aumento dell'intensità