

MOBILIZZAZIONE E RINFORZO DEL TRONCO

Da supino con le gambe piegate, portare entrambe le ginocchia al petto e mantenere la posizione per 20-30 secondi

n° ripetizioni n° serie



Da supino con le gambe piegate, portare alternativamente a destra e sinistra il piu' possibile e molto lentamente, mantenendo il tronco fermo

n° ripetizioni n° serie



Da supino con la gamba destra piegata e la sinistra stesa, accavallare la destra sulla sinistra, quindi prendere il ginocchio destro con la mano sinistra e portarlo verso terra e mantenere tale posizione per 20-30 secondi
(lo stesso dalla parte opposta)

n° ripetizioni n° serie



Da supino con le gambe piegate, accavallare la gamba destra sulla sinistra, quindi prendere il ginocchio sinistro con entrambe le mani e portarlo al petto mantenendolo per 20-30 secondi
(lo stesso dalla parte opposta)

n° ripetizioni n° serie



Da supino con le gambe stese appoggiate al muro, mi avvicino con il sedere il piu' vicino possibile al muro, quindi metto i piedi a martello e mantengo la posizione per 20-30 secondi (variante muovo molto lentamente le punte dei piedi su e giu')

n° ripetizioni n° serie



Da supino con le gambe piegate, fare la retroversione del bacino (mettere le mani sotto la zona lombare e cercare di schiacciarle il piu' possibile con la schiena)

n° ripetizioni n° serie



Da supino con le gambe piegate e le mani sulle cosce, sollevare la testa e staccare leggermente le spalle da terra e contemporaneamente con le mani arrivare a toccare le ginocchia

n° ripetizioni n° serie



Da supino con le gambe piegate, sollevare il sedere

n° ripetizioni n° serie



Da seduto, inarcare ed afflosciare la schiena

n° ripetizioni n° serie



Da seduto, cercare di toccare terra con le mani flettendo la schiena molto lentamente

n° ripetizioni n° serie



A quattro zampe, fare il gatto (inarcare ed ingobbire la schiena lentamente)

n° ripetizioni n° serie



A quattro zampe, fare superman (stendere il braccio destro e la gamba sinistra e mantenere la posizione per 20 secondi; quindi fare lo stesso con braccio sinistro e gamba destra)

n° ripetizioni n° serie



Da prono, mantengo la posizione di 'tenuta' (appoggio i gomiti e le punte dei piedi a terra e cerco di mantenere il tronco in asse con le gambe) per 20-30 secondi

n° ripetizioni n° serie



Inginocchiato, porto il sedere il più vicino possibile ai talloni, quindi piego in avanti il tronco cercando di allungare le braccia più che riesco e mantengo la posizione per 20-30 secondi (il bacino non si deve muovere)

n° ripetizioni n° serie

