

Muscolo retto dell'addome – Più facile

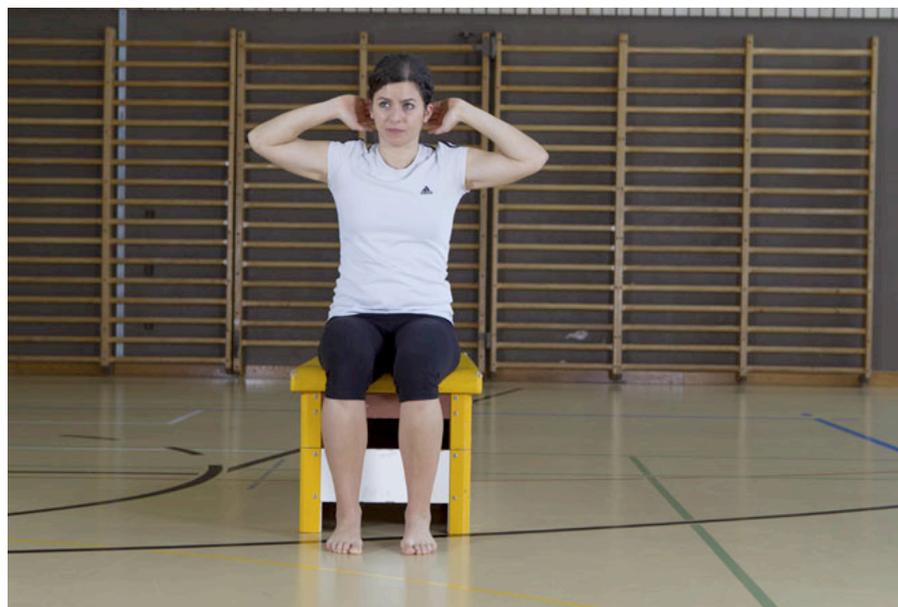


Stare seduti su una panchina o una sedia, contrarre i muscoli addominali.



Con l'addome contratto e tenendo la schiena dritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. Durante la fase di tensione, tirare anche una fascia elastica.

Muscoli addominali obliqui – Più facile



Seduti su un cassone (altezza del cassone al ginocchio), posizionare le dita dietro la testa e tirare la nuca verso l'alto.



Da questa posizione portare il gomito verso il ginocchio opposto. Non ravvicinare i gomiti ma mantenere il petto aperto.

Muscoli dorsali – Più facile



Sedersi su un cassone (altezza al ginocchio) o su una sedia, inclinarsi in avanti.



Lentamente, raggiungere la posizione eretta facendo partire il movimento dalle vertebre lombari, e nella direzione contraria partendo dalla testa.



Stabilizzazione del tronco – Più facile



Appoggiarsi a un cassone (altezza dei fianchi), una spalliera o un tavolo. Contrarre i muscoli addominali profondi. Mantenere la tensione corporea, la testa è in linea con la colonna vertebrale.

Da questa posizione, portare la gamba tesa all'indietro spingendo via il tallone. Le spalle restano sopra i gomiti.

Muscoli delle spalle – Più facile



Appoggiarsi alla parete in posizione eretta, i piedi a circa 25-50 cm dal muro, braccia all'altezza delle spalle con gomiti flessi a 90°.



Mantenere il tronco completamente eretto e spingere il corpo in avanti con le braccia finché le scapole si scostano dalla parete di circa 5 cm.

Muscoli dell'anca (abduuttori) – Più facile



In posizione eretta davanti a una spalliera, gamba d'appoggio leggermente piegata.



Mettere il piede della gamba libera su un resto di tappeto o un'altra superficie scivolosa. Stendere la gamba di lato raggiungendo il massimo e riportarla verso il centro.

Muscoli anteriori della coscia – Più facile



In posizione eretta davanti a una panchina o un cassone con due elementi, contrarre la muscolatura del tronco.



Piegare le gambe e arrivare quasi a sedersi sul cassone o la panchina, rialzarsi. Usare una superficie instabile su cui stare in piedi.

Muscoli delle braccia – Più facile



In posizione di appoggio frontale verso una spalliera, un cassone oppure una sbarra all'altezza dei fianchi.



Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia.