

POSIZIONE BASE

ES. 1 RETROVERSIONE DEL BACINO: DALLA POSIZIONE RILASSATA INSPIRARE ED. ESPIRARE RUOTANDO IL BACINO IN MODO DA APPIATTIRE LA ZONA LOMBARE CONTRO IL SUOLO. GLI ADDOMINALI SI CONTRAGGONO. TENERE LA POSIZIONE QUALCHE SECONDO E LENTAMENTE RITORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE.

REPETERE 10 VOLTE



ES. 2 DALLA POSIZIONE BASE INSPIRARE ED ESPIRARE FLETTENDO UNA GAMBA AL PETTO CON TRAZIONE DELLE BRACCIA. TENERE QUALCHE SECONDO E RITORNO REPETERE 10 VOLTE ALTERNANDO LE GAMBE



ES. 3 DALLA POSIZIONE BASE FLETTERE UNA GAMBA, 'BLOCCARLA' CON LA MANO, QUINDI FLETTERE LA SECONDA GAMBA, TIRARE AL PETTO ENTRAMBE, TENERE LA POSIZIONE QUALCHE SECONDO. RITORNA UNA GAMBA PER VOLTA. RIP. 10 VOLTE



ES. 4 DALLA POSIZIONE DELL'ES. 3 INSPIRARE ED. ESPIRARE FLETTENDO IL BUSTO AVANTI (LA FRONTE TOCCA LE GINOCCHIA). TENERE LA POSIZIONE QUALCHE SECONDO E RITORNO LENTO 'SROTOLANDO' LA SCHIENA. RIP. 5 VOLTE



ES. 5 DALLA POSIZIONE BASE CON BRACCIA AVANTI: FLETTERE IL BUSTO AVANTI ESPIRANDO E RITORNO 'SROTOLANDO' LA SCHIENA... INIZIARE CON 5 RIPETIZIONI E AUMENTARE GRADUALMENTE.