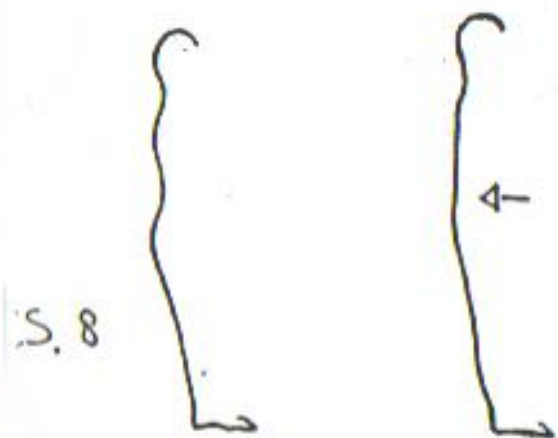




ES. 6 DALLA POSIZIONE BASE ESTENDERE UNA GAMBA VERSO L'ALTO E PORTARLA VERSO IL PETTO BEN TESA CON IL TALLONE SPINTO VERSO L'ALTO. RAGGIUNTO IL PUNTO IN CUI SI AVVERTE TENSIONE, TENERE LA POSIZIONE 15-20 SECONDI. RITORNO RIPETERE 6 VOLTE ALTERNANDO LE GAMBE



ES. 7 DALLA POSIZIONE BASE FLETTERE UNA GAMBA AL PETTO E 'BLOCCARLA' CON LE MANI, QUINDI ESTENDERE L'ALTRA GAMBA COL PIEDE FLESSO, CERCANDO DI 'ALLUNGARLA' IL PIU' POSSIBILE. TENERE LA POSIZIONE 15-20 SECONDI, RITORNO ALLA POS. BASE. RIPETERE 6 VOLTE ALTERNANDO



RETROVERSIONE DEL BACINO CONTRO LA PARETE. ESEGUIRE COME ES. 1 IN APPOGGIO COL DORSO ALLA PARETE; I PIEDI SONO A 10 cm CIRCA DAL MURO, SI POSSONO PIEGARE UN PO' LE GINOCCHIA. TENERE 30 SECONDI RIPETERE 5 VOLTE

ES. 9 'LA SEDIA'. APPOGGIARE LA SCHIENA ALLA PARETE E SCIVOLARE VERSO IL BASSO IN MODO DA IMITARE LA POSIZIONE SEDUTA. IL BACINO E' UN PO' PIU' ALTO DELLE GINOCCHIA E I PIEDI SONO DISTANTI DAL MURO. TENERE LA POSIZIONE IL PIU' POSSIBILE

