

Lezione di ginnastica antalgica

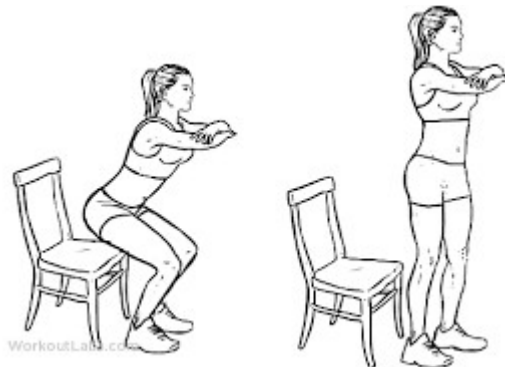
1) *Camminata sul posto con ginocchia alte (1 x 15 x gamba)*



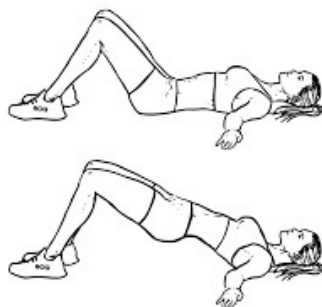
2) *Camminata calciata sul posto (1 x 15 x gamba)*



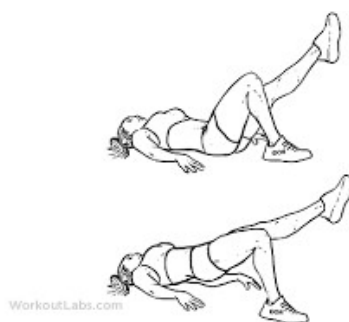
3) *Squat con sedia (3 x 12)*



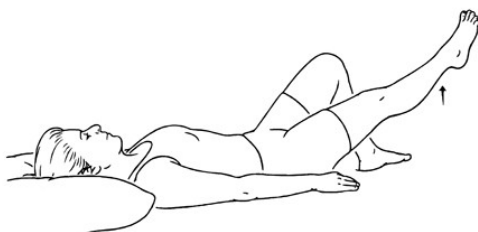
4) Ponte bipodalico (2 x 12)



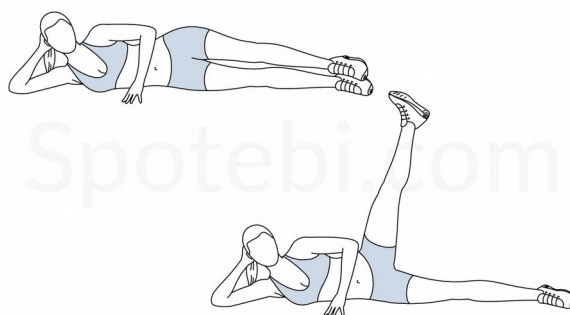
5) Ponte monopodalico (2 x 8)



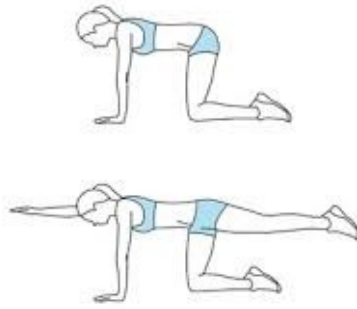
6) Isometria del quadricipite (3 x 10 x gamba)



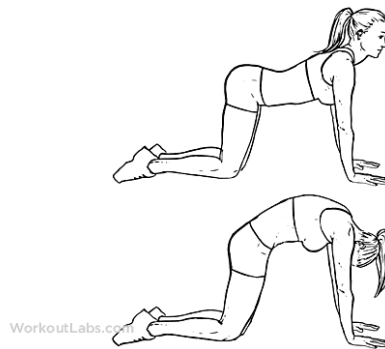
7) Medio gluteo (3 x 12 x gamba)



8) Superman (2 x 10 x lato)



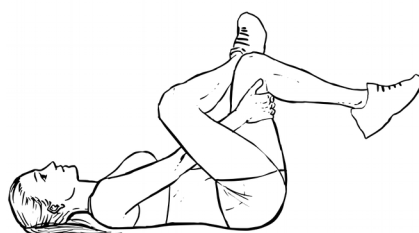
8) Gatto (1 x 15)



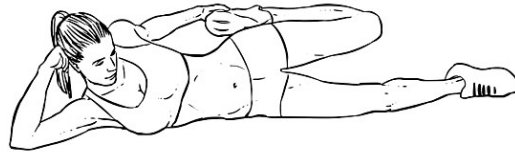
9) Stretching della zona lombare (1 x 10 x gamba) mantenere la posizione di allungamento per tutta la durata dell'espiazione



10) Stretching del medio gluteo(1 x 10 x gamba) mantenere la posizione di allungamento per tutta la durata dell'espiazione



11) Stretching del quadricipite (1 x 10 x gamba) mantenere la posizione di allungamento per tutta la durata dell'espiazione



WorkoutLabs.com

12) Stretching della catena posteriore (1 x 10 x gamba) mantenere la posizione di allungamento per tutta la durata dell'espiazione



VERITAS health

Fusi Daniele