Restare in movimento con la SM

Programma 2

- In posizione supina con le gambe piegate in appoggio, portare un ginocchio alla volta verso il petto alternando sinistra e destra - 2 serie da 10 rip.
- In posizione supina con le gambe piegate, portare entrambe le ginocchia verso il petto - 2 serie da 10 rip.
- Ponte: in posizione supina con le gambe piegate in appoggio, sollevare il bacino - 2 serie da 10 rip. (mantenere la posizione per 5 secondi)
- Quadrupedia:
  - Superman: allungare il braccio destro e la gamba sinistra - 2 serie da 10 rip. (mantenere la posizione per 5 secondi)

    Allungare il braccio sinistro e la gamba destra - 2 serie da 10 rip. (mantenere la posizione per 5 secondi)
  - Estendere la gamba destra all'indietro e richiamarla in avanti - 2 serie da 10 rip.
  - Estendere la gamba sinistra all'indietro e richiamarla in avanti - 2 serie da 10 rip.
- Sul fianco, sostenere la testa con il braccio e piegare la gamba a terra Sollevare l'altra gamba 2 serie da 10 rip. gamba sinistra e destra
- Plank, appoggiare a terra avambracci e piedi, quindi sollevare il corpo orizzontalmente e mantenere la posizione per 20-30 secondi 5-10

Nota: Se non siete abituati a questo tipo di esercizi non esagerate.
Iniziate gradualmente, ad esempio con una 1 sola sessione da 10 (o 5) ripetizioni anziché 2

Restare in movimento con la SM

Programma 2

In posizione supina con gambe piegate

Sollevare un ginocchio alla volta

2 serie da 10 rip. a destra

2 serie da 10 rip. a sinistra





Restare in movimento con la SM

Programma 2

In posizione supina con gambe piegate

Sollevare le ginocchia unite

2 serie da 10 rip.





Restare in movimento con la SM

Programma 2

PONTE: in posizione supina con gambe piegate

Sollevare il bacino e mantenere la posizione per 5 secondi

1 serie da 10 rip.



Restare in movimento con la SM

Programma 2

SUPERMAN: quadrupedia

Allungare il braccio sinistro e la gamba destra, mantenere la posizione per 5 secondi
Allungare il braccio destro e la gamba sinistra, mantenere la posizione per 5 secondi
2 serie da 10 rip. su entrambi i lati





Restare in movimento con la SM

Programma 2

Quadrupedia

Estendere la gamba destra all'indietro e richiamarla in avanti
Estendere la gamba sinistra all'indietro e richiamarla in avanti
2 serie da 10 rip. a sinistra e a destra





Restare in movimento con la SM

Programma 2

Su un fianco, con la testa appoggiata alla mano e la gamba a terra piegata

Sollevare l'altra gamba

2 serie da 10 rip. gamba sinistra e destra





Restare in movimento con la SM

Programma 2

Plank: in appoggio su avambracci e avampiede,
sollevare il corpo orizzontalmente.
Mantenere la posizione 20-30 secondi, 5-10 rip.

