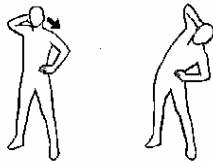


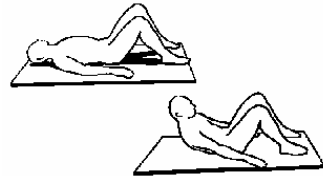
## SCHEDA ESERCIZI ADDOMINALI

### Esercizi 1^ fase

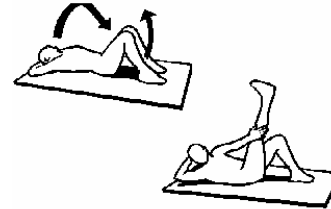
Es.n°1: Flessione laterale del busto



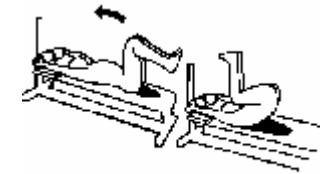
ES. n°2 : Crunch mani lungo fianchi



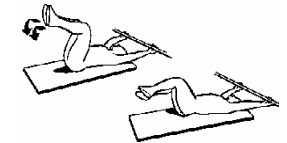
ES.n° 3 : Crunch in torsione



Es. n°4: Crunch inverso



Es.n° 5: Crunch torsione laterale



#### Descrizione:

n°1: Flettere il Busto lateralmente e ritornare nella posizione iniziale. Ripetere dal lato opposto.

n°2: Sollevare il busto da terra mantenendo i piedi poggiati e le mani lungo i fianchi. Evitare di sollevarsi troppo con il busto

n°3: Sollevare la spalla e il braccio sx e andare a toccare il ginocchio gamba sx sollevata. Ripetere lato opposto.

n°4: Braccia lungo i fianchi o dietro sollevare leggermente bacino e gambe e ritornare al punto di partenza.

n°5: Braccia dietro o lungo i fianchi flettere le gambe da un lato, ritorno e ripetere lato opposto

#### Progressione:

Eseguire nella 1^ settimana 1 serie da 20 ripetizioni x ogni esercizio – nella 2^ settimana 1 serie da 25 rip – nella 3^ settimana 2 serie da 20 rip – nella 4^ settimana 2 serie da 25rip

### Esercizi 2^ fase

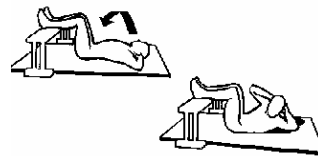
Es.n° 6: Flessione con manubrio



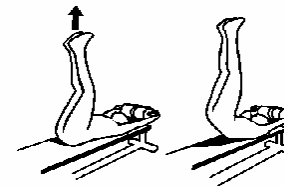
Es.n°7: Crunch gambe sollevate



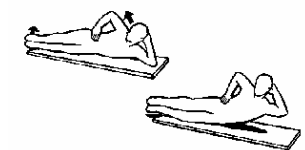
Es.n°8: Crunch in torsione gambe sollevate



Es.n°9: Crunch inverso gambe distese



Es.n°10: Flessione laterale del busto



#### Descrizione:

n°6: Flettere il Busto lateralmente e ritornare nella posizione iniziale. Ripetere dal lato opposto.

n°7: Gambe sollevate, mani dietro la nuca, sollevare il busto. Evitare di sollevarsi troppo con il busto

n°8: Gambe sollevate, mani dietro la nuca sollevare il busto, andare verso il ginocchio gamba opposta. Ripetere lato opposto.

n°9: Gambe sollevate ,braccia lungo i fianchi o dietro sollevare bacino e gambe e ritornare al punto di partenza

n°10: Lateralmente, una mano dietro la nuca, sollevare il busto da un lato, e ritornare nella posizione iniziale.

#### Progressione:

Eseguire nella 1^ settimana 1 serie da 20 ripetizioni x ogni esercizio – nella 2^ settimana 1 serie da 25 rip – nella 3^ settimana 2 serie da 20 rip – nella 4^ settimana 2 serie da 25rip