

## CIRCUITO A TUTTO GAMBE

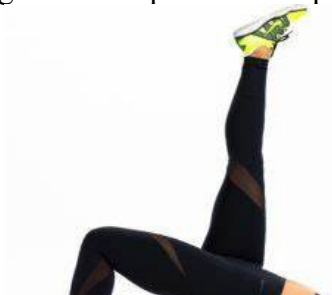
Il circuito gambe è composto da 6 esercizi da svolgere uno dopo l'altro, alla fine dei 6 esercizi 1 minuto di riposo e ripetere il tutto per 5 volte.

Per tutti gli esercizi controllare l'appoggio corretto del piede (peso sul tallone) e tenere la schiena e il collo in posizione neutra senza sovraccaricare questi ultimi. Aiutarsi con le immagini per la posizione anche delle braccia, collo e schiena.

ESERCIZIO 1: ponte glutei 30" dinamico, ponte glutei 30" in isometria ferme



ESERCIZIO 2: ponte glutei monopodalico 30" per lato isometria ferme



ESERCIZIO 3: squat dinamico 30", squat 30" isometria ferme



ESERCIZIO 4: affondi 30" dx, affondi 30" sx dinamici



ESERCIZIO 5: affondi laterali alternati dx e sx 1'



ESERCIZIO 6: slanci posteriori a gamba tesa isometria ferme sx 30",30"dx  
(gluteo contratto ,gamba tesa,ombelico risucchiato e bacino aprallelo al pavimento)



stretching :pike 60" schiena dritta ,gambe tese



stretching: glutei 60" x lato

