

RICORDATE CHE DOPO OGNI SERIE DI ESERCIZI SONO NECESSARI ALMENO 20" DI RIPOSO. NON DIMENTICATE DI BERE ACQUA DURANTE IL LAVORO FISICO E RISPETTARE LE NORME IGIENICHE. APPROFITTATE DEL PERIODO DI PAUSA DAL VOLLEY PER IGIENIZZARE SCARPE DA PALESTRA, GINOCCHIERE, BORSONE.

Arti Inferiori

<p>SQUAT</p> <p>Piegare le gambe avvicinandosi il più possibile al parallelo. Eseguire la discesa lentamente (5" circa).</p>	<p>PONTE GLUTEI</p> <p>Mantenere i talloni abbastanza distanti dai glutei per massimizzare il lavoro dei muscoli flessori della coscia.</p>
<p>STEP SU PANCA</p> <p>Salire e scendere da una panca (sedia in alternativa). Controllare bene l'arto della gamba di appoggio nel momento della salita.</p>	<p>SQUAT JUMP</p> <p>Esercizio uguale allo Squat, ma nella fase di salita effettuare un salto verso l'alto. Appoggiare bene i piedi a terra prima di effettuare un altro squat.</p>

Arti Superiori

<p>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</p> <p>Eseguire il movimento più profondo possibile senza perdere l'allineamento della schiena.</p>	<p>ESTENSIONI IN QUADRUPEDIA</p> <p>Eseguire movimenti lenti con braccio e gamba opposta. Mantenere la posizione in estensione un paio di secondi.</p>
<p>PULLEY CON ELASTICO</p> <p>Spingere entrambi i gomiti all'indietro, mantenendo le scapole addotte per tutto il movimento. Fissare l'elastico ad una maniglia o supporto altezza gomito.</p>	<p>ESTENSIONI PRONO</p> <p>Eseguire movimenti lenti con braccio e gamba opposta.</p>

Braccia

<p>SPINTE IN ALTO CON ELASTICO</p> <p>Eseguire la spinta con movimento lento e controllare anche la discesa. <u>Alternativa</u>: pesi da 2 kg o bottiglie da 1,5 l.</p>	<p>CURL CON ELASTICO</p> <p>Eseguire l'alzata con movimento lento e controllare anche la discesa. Tenere i gomiti aderenti al corpo. <u>Alternativa</u>: pesi da 2 kg o bottiglie da 1,5 l.</p>
<p>ALZATE LATERALI CON ELASTICO</p> <p>Eseguire l'alzata con movimento lento e controllare anche la discesa. Non alzare l'elastico sopra la linea della spalla. <u>Alternativa</u>: pesi da 2 kg o bottiglie da 1,5 l.</p>	<p>DIPS SU PANCA</p> <p>Eseguire il movimento a gambe tese se si è in grado, altrimenti piegare le ginocchia.</p>

Addominali

<p>CRUNCH</p> <p>Controllare bene la respirazione (espirazione in salita ed inspirazione in discesa).</p>	<p>PLANK</p> <p>Mantenere il corretto allineamento della schiena.</p>
<p>CRUNCH OBLIQUO</p> <p>Controllare bene la respirazione (espirazione in salita ed inspirazione in discesa). Il gomito deve toccare il ginocchio opposto.</p>	<p>PLANK LATERALE</p> <p>Fare attenzione a non ruotare la schiena e mantenere in asse spalla, anca, ginocchio e caviglia.</p>