

BUSTO

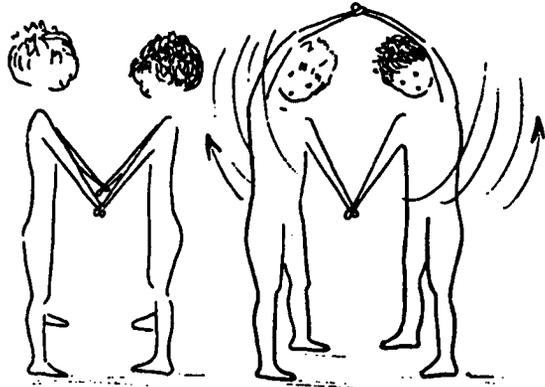
ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE

ESERCIZIO N. 2



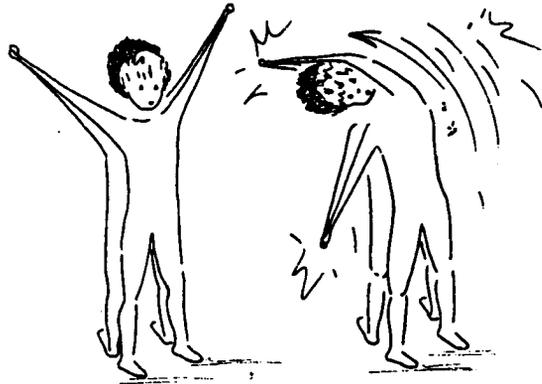
Dorso a contatto, gambe divaricate, braccia fuori, legati a mano: eseguire torsioni del busto. L'esercizio può essere effettuato anche da seduti a terra

ESERCIZIO N. 1



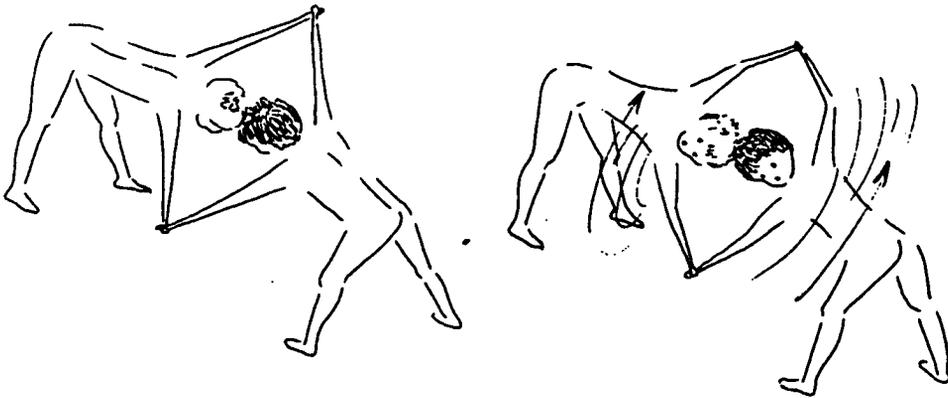
Di fronte gambe divaricate, legati a mano: eseguire torsioni del busto, con semicirconduzione delle braccia sul piano frontale, senza sollevare i talloni da terra

ESERCIZIO N. 3



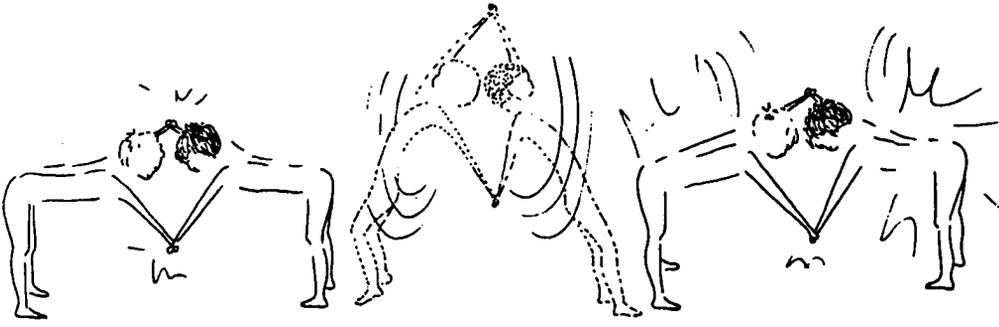
Dorso a contatto, gambe divaricate, braccia fuori alto, legati a mano: flettere il busto lateralmente

ESERCIZIO N. 4



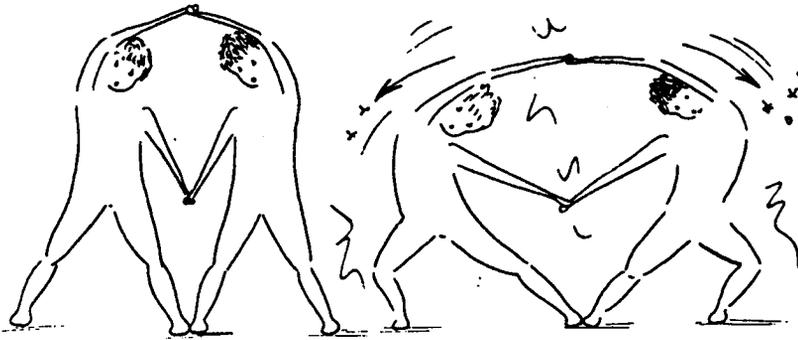
Di fronte gambe divaricate, busto inclinato avanti, braccia fuori, legati a mano: eseguire torsioni del busto

Esercizio N. 5



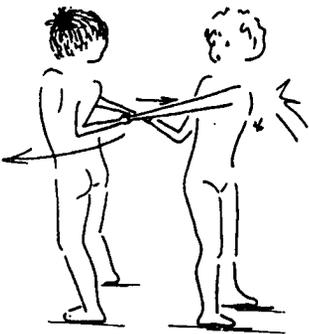
Posizione di partenza come nell'esercizio 4: effettuare un giro su se stessi, ritornando nella posizione iniziale, senza slegarsi

Esercizio N. 6



Di fianco, gambe divaricate, piede a contatto, braccio esterno sopra il capo, legati a mano: semipiegare la gamba esterna

Esercizio N. 7



Fronte opposta, ad un passo di distanza, gambe divaricate, busto in torsione a destra, legati a mano: col braccio destro eseguire delle trazioni

Esercizio N. 8



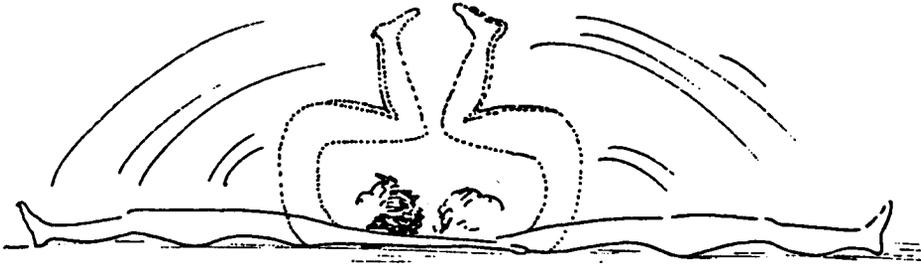
Fronte opposta, ad un passo di distanza: torsione del busto a destra toccando le spalle del compagno

Esercizio N. 9



Dorso a contatto, gambe divaricate, braccia in alto, legati a mano: eseguire circonduzioni del busto

ESERCIZIO N. 10



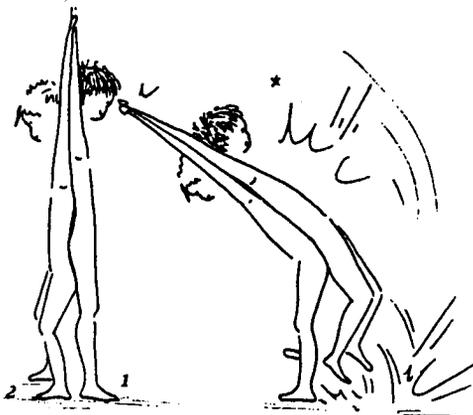
Supini, capo a contatto, le mani impugnano i gomiti del compagno: flettere le gambe avanti e sollevare il bacino fino a toccare le ginocchia del compagno

ESERCIZIO N. 11



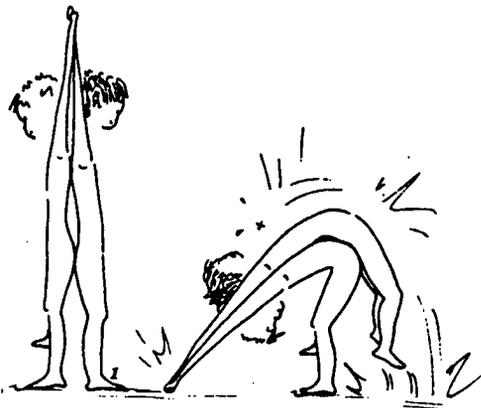
Di fronte seduti a gambe piegate uno sui piedi dell'altro, mani alle spalle del compagno: rullare sul dorso

ESERCIZIO N. 12



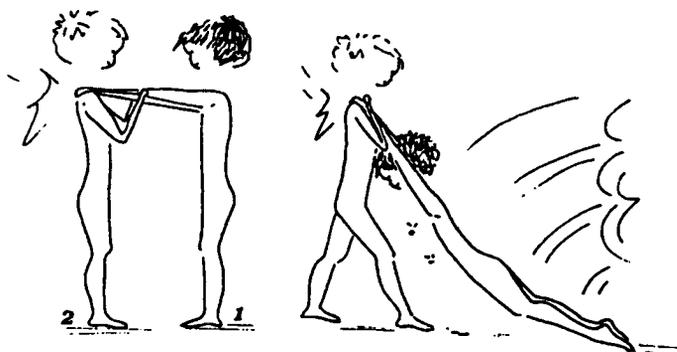
Dorso a contatto, braccia in alto legati a mano, n. 2 gambe semipiegate, spalle sotto le scapole del n. 1: n. 2 estende le gambe e inclina il busto avanti sollevando il compagno

ESERCIZIO N. 13



Dorso a contatto, braccia in alto, legati a mano, n. 2 a gambe divaricate: n. 2 flettendo il busto avanti e semipiegando le gambe solleva il compagno e lo porta a toccare terra con le mani

Esercizio N. 14



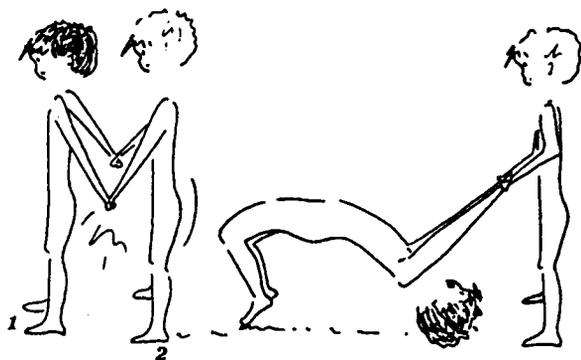
Di fronte, n. 1 braccia avanti, mani in appoggio sulle spalle del compagno: n. 2 fa un passo indietro, n. 1 si lascia cadere in avanti

Esercizio N. 15



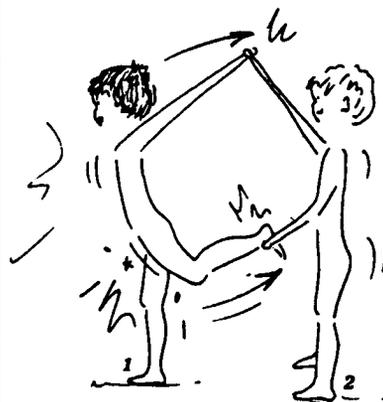
N. 1 dorso al compagno, braccia fuori basso, legati a mano: n. 2 fa un passo indietro e sostiene il n. 1 che si porta in arco dorsale con braccia in alto

Esercizio N. 16



Come l'esercizio 15, con n. 1 che avvicina il più possibile il capo a terra

Esercizio N. 17

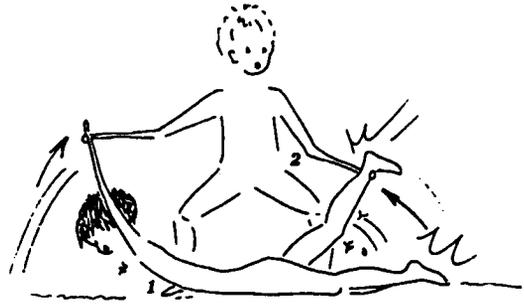


N. 1 dorso al compagno, braccia in alto, una gamba flessa dietro: n. 2 impugnando le mani e la caviglia del n. 1 esegue delle trazioni

ESERCIZIO N. 18



a



b

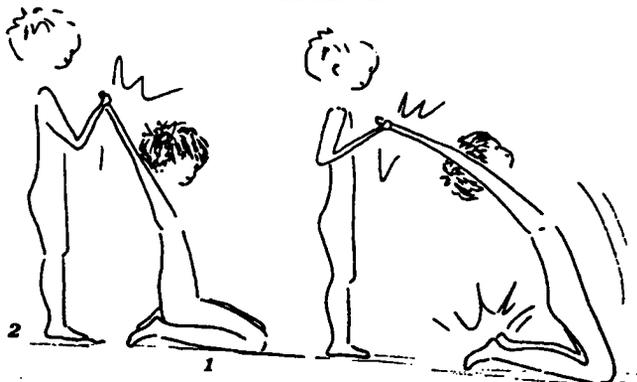
Come l'esercizio 17, con n. 1 in orizzontale prona, una gamba elevata dietro, (fig. 18a) o disteso prono a terra (fig. 18b)

ESERCIZIO N. 19



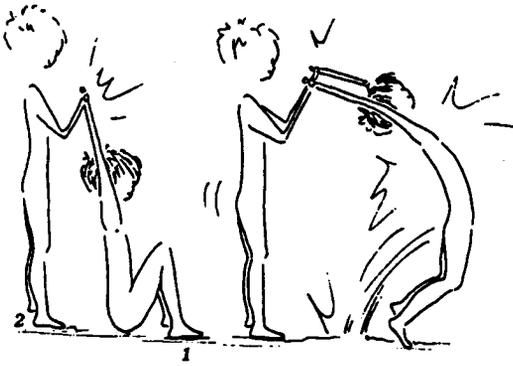
N. 1 supino, per mano al n. 2 ritto alle sue spalle: n. 1 si porta seduto, busto in iperestensione

ESERCIZIO N. 20



N. 1 in ginocchio seduto sui talloni, braccia in alto, per mano al n. 2 ritto alle sue spalle: n. 1 sollevando il bacino flette il busto dietro

ESERCIZIO N. 21



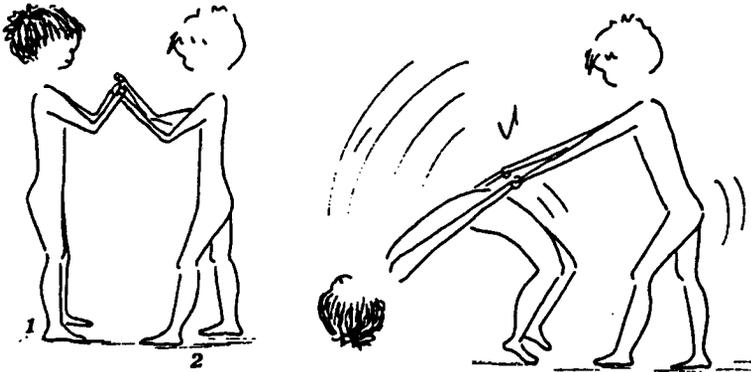
N. 1 seduto a terra, gambe piegate, braccia in alto, per mano al n. 2 ritto alle sue spalle: n. 1 si rizza in arco dorsale

ESERCIZIO N. 22



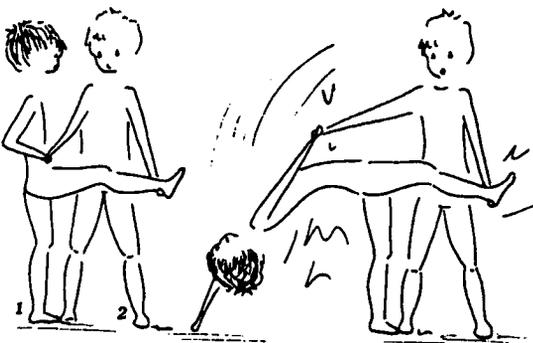
Di fronte in ginocchio, legati a mano: n. 1, aiutato dal compagno, flette il busto dietro avvicinando il capo a terra

ESERCIZIO N. 23



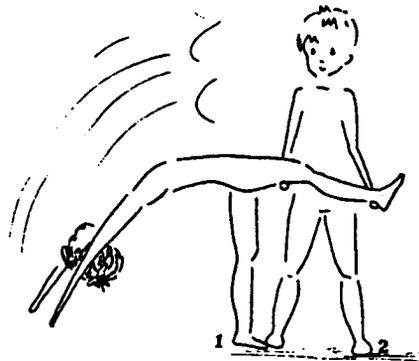
Di fronte in ginocchio, legati a mano: n. 1, aiutato dal compagno, flette il busto dietro avvicinando il capo a terra

ESERCIZIO N. 24



N. 1 una gamba elevata avanti, legato ad una mano col n. 2 che lo sostiene alla caviglia: n. 1 flette il busto dietro

ESERCIZIO N. 25



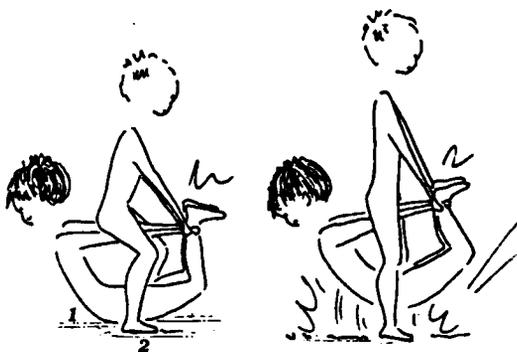
Come l'esercizio 24, con n. 1 a braccia in alto

ESERCIZIO N. 26



Gli esercizi 24 e 25 possono anche essere eseguiti dal n. 1 con un piede in appoggio sulla spalla del compagno

ESERCIZIO N. 27



N. 1 prono, mani che impugnano le caviglie: n. 2 solleva il compagno

ESERCIZIO N. 28



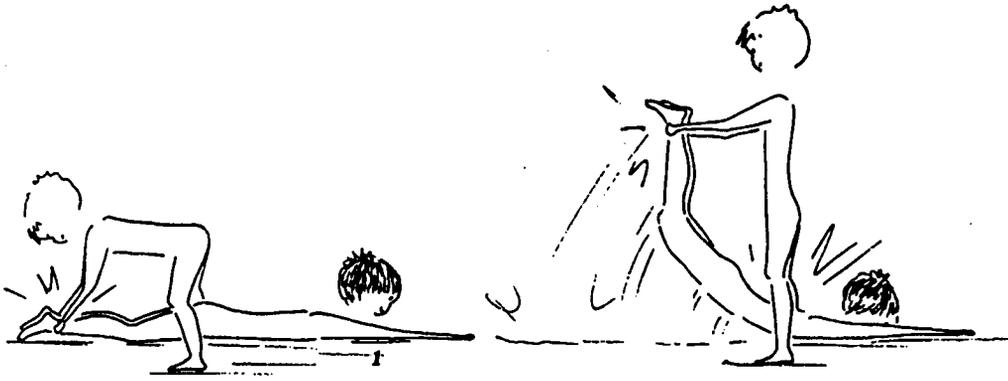
N. 1 supino frammezzo al n. 2 che allaccia le mani sotto le spalle del compagno: n. 2 solleva il n. 1 che tiene il corpo rilassato ed il capo a terra.

ESERCIZIO N. 29



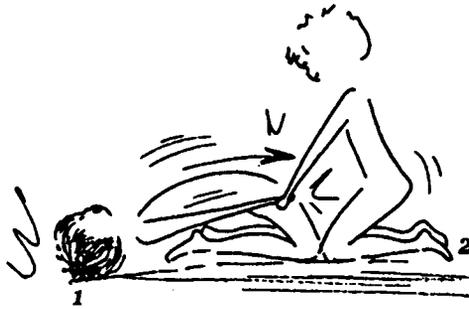
N. 1 prono frammezzo al n. 2, braccia in alto, legati a mano: n. 2 solleva il busto del compagno

ESERCIZIO N. 30



N. 1 prono frammezzo al n. 2 che gli impugna le caviglie: n. 2 solleva le gambe del compagno

ESERCIZIO N. 31

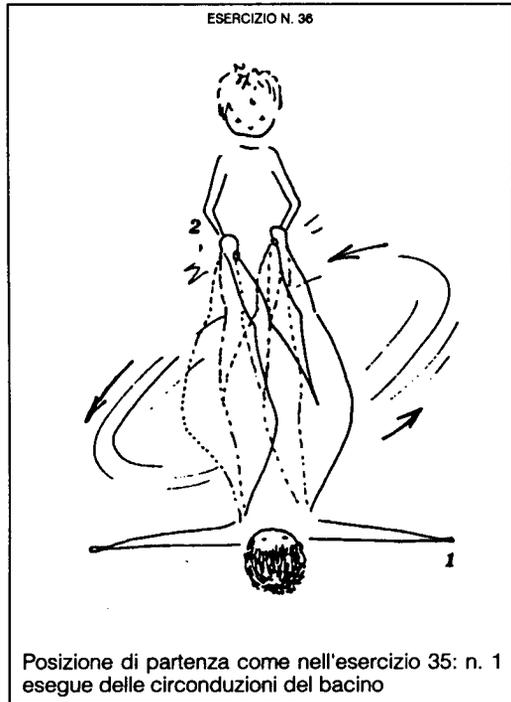
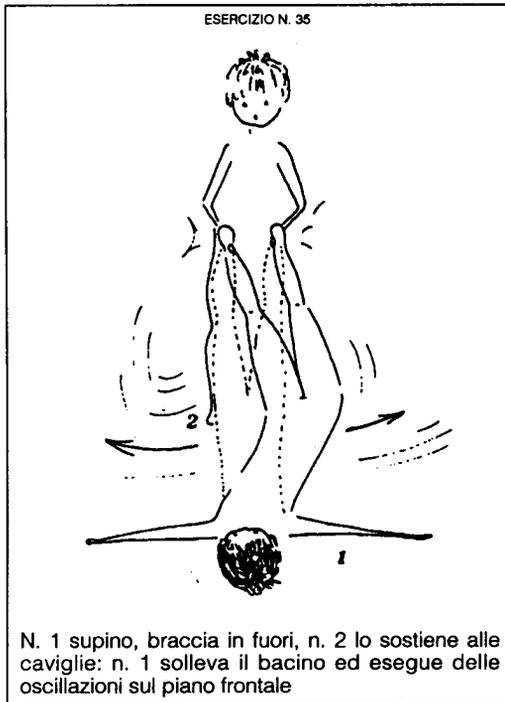


Di fronte in ginocchio, legati a mano, n. 1 in arco dorsale capo a terra: n. 2 esegue trazioni delle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 32



N. 1 supino, braccia in alto, per mano al n. 2 ritto alle sue spalle: n. 1 esegue dei rotolamenti verso destra e verso sinistra, aiutato dal compagno che lo solleva.



ESERCIZIO N. 37



Posizione di partenza come nell'esercizio 35: n. 1 esegue delle torsioni del bacino

ESERCIZIO N. 38



Seduti di fianco, gamba interna ad ostacolo, ginocchia a contatto, l'altra gamba tesa avanti, piede a contatto, legati a mano: portando il braccio esterno sopra il capo estendere il busto. Da questa posizione possono essere anche eseguite delle trazioni delle braccia

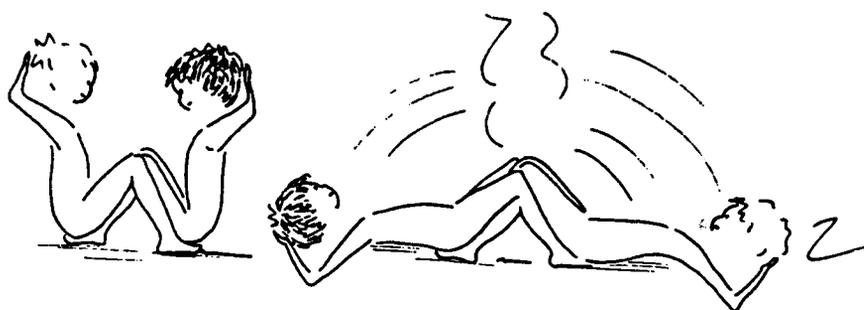
ESERCIZIO N. 39



Posizione di partenza come nell'esercizio 38, legati a mano con braccia incrociate: n. 1 portando il braccio esterno sopra il capo esegue una torsione del busto verso l'esterno; dopo aver cambiato l'incrocio delle braccia esegue il n. 2

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE DELLA MUSCOLATURA ADDOMINALE

ESERCIZIO N. 40



Di fronte, seduti a gambe piegate uno sui piedi dell'altro, mani alla nuca: portarsi supini e ritorno

ESERCIZIO N. 41



Di fronte, n. 1 seduto a gambe piegate, mani alla nuca, n. 2 in ginocchio seduto sui piedi del compagno: n. 2 spinge indietro il busto del n. 1

ESERCIZIO N. 42



N. 1 supino, gambe a squadre, mani alla nuca, n. 2 gli impugna le caviglie: n. 1 flette il busto avanti e ritorno

ESERCIZIO N. 43



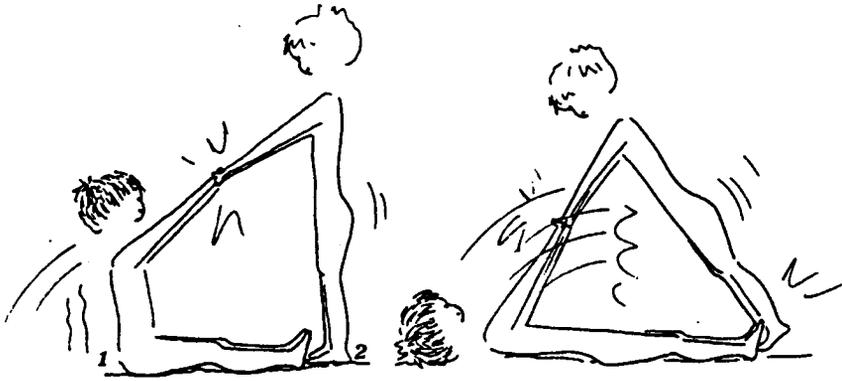
Supini, gambe elevate avanti, pianta dei piedi a contatto, braccia in alto: flettere il busto avanti e ritorno

ESERCIZIO N. 44



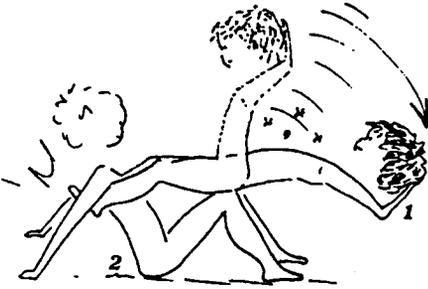
Supini, gambe a squadra a contatto, legati a mano: aiutandosi con la trazione delle braccia flettere il busto avanti

ESERCIZIO N. 45



Di fronte, n. 1 seduto a gambe tese, braccia tese, legati a mano: n. 1 si porta lentamente supino, n. 2 mantiene il corpo in linea

ESERCIZIO N. 46



N. 2 seduto a terra, gambe semipiegate, mani in appoggio dietro, n. 1 seduto sulle ginocchia del compagno con i piedi agganciati sotto le ascelle, mani alla nuca: n. 1 si porta supino e ritorno

ESERCIZIO N. 47



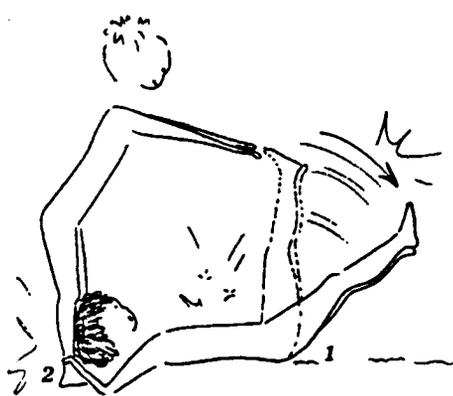
N. 1 in ginocchio, braccia in alto, inclina il corpo dietro mentre il compagno gli tiene ferme le ginocchia

ESERCIZIO N. 48



N. 1 a gambe divaricate, di fianco al n. 2 seduto a terra, legati a mano: n. 1 flette il busto lateralmente, n. 2 oppone leggera resistenza

ESERCIZIO N. 49



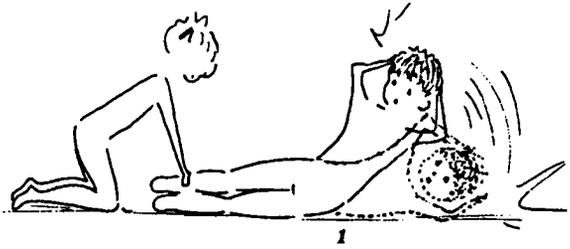
N. 1 supino, mani alle caviglie del compagno ritto alle sue spalle: n. 1 eleva le gambe a squadra, n. 2 le spinge a terra

ESERCIZIO N. 50



Posizione di partenza come nell'esercizio 49: n. 1 mantenendo le gambe a squadra esegue torsioni del bacino

ESERCIZIO N. 51



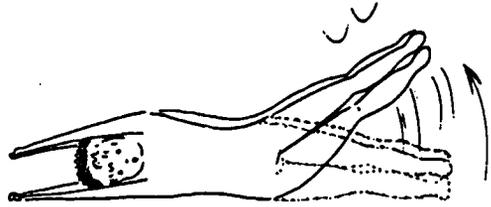
N. 1 in decubito laterale, mani alla nuca, n. 2 in ginocchio gli tiene ferme le caviglie: n. 1 flette il busto lateralmente

ESERCIZIO N. 52



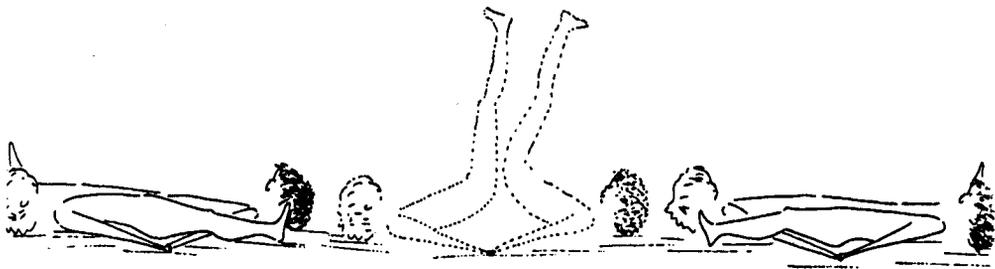
N. 1 fianco al n. 2, una gamba elevata fuori e sostenuta dal compagno: n. 1 flette il busto lateralmente

ESERCIZIO N. 53



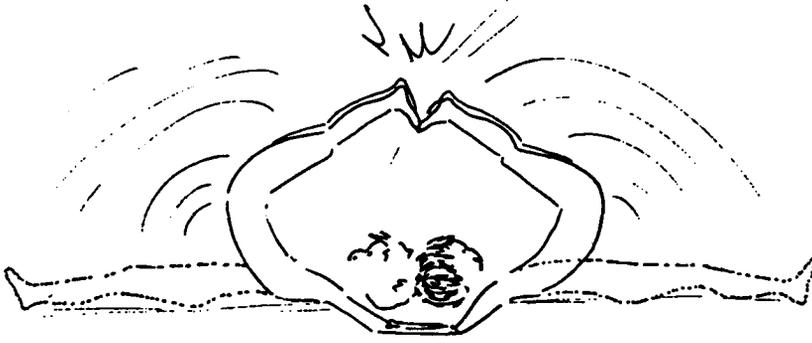
Decubito laterale, dorso a contatto, braccia in alto, legati a mano: elevare le gambe, ritorno, flettere il busto lateralmente

ESERCIZIO N. 54



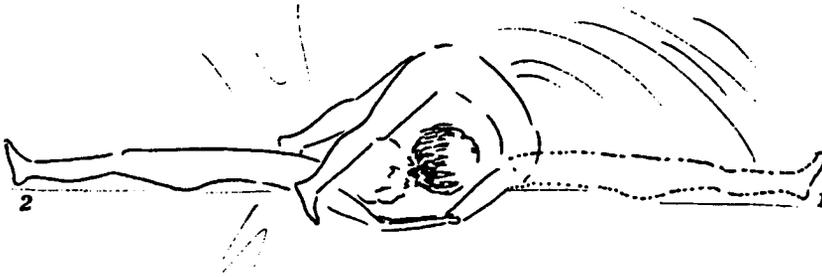
Supini di fianco, capo in direzione opposta, braccio interno sotto le gambe del compagno, legati a mano: elevare le gambe a squadra e sollevando il bacino portare le gambe a terra dall'altra parte

ESERCIZIO N. 55



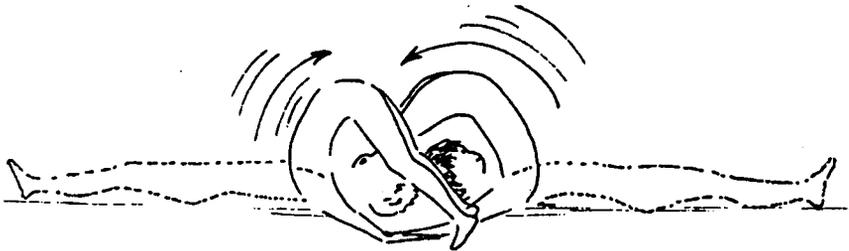
Supini, capo a contatto, le mani impugnano i gomiti del compagno: elevare le gambe e il bacino fino a toccare i piedi del compagno e ritorno

ESERCIZIO N. 56



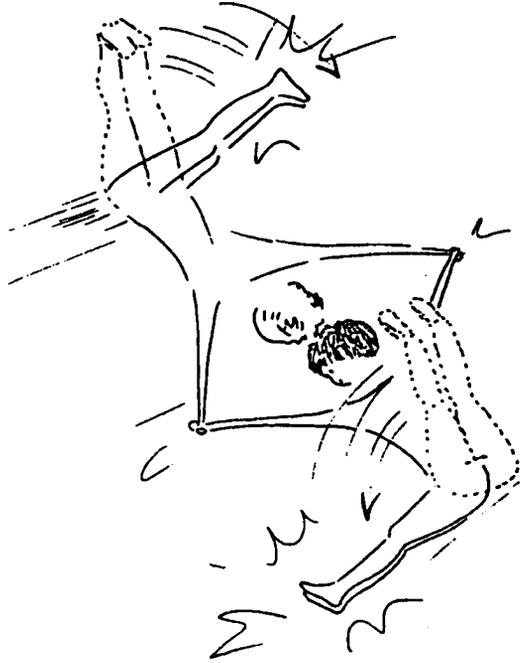
Posizione di partenza come nell'esercizio 55: n. 1 eleva le gambe a massima squadra divaricandole; ritorno mentre il n. 2 esegue a sua volta l'esercizio

ESERCIZIO N. 57



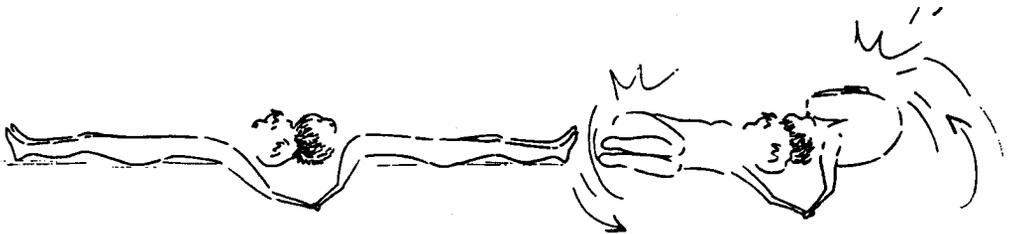
Posizione di partenza come nell'esercizio 55: elevare le gambe a massima squadra portando i piedi a destra del compagno, ritorno, eseguire dall'altra parte

ESERCIZIO N. 58



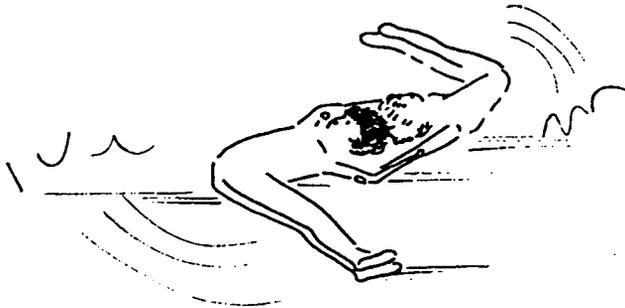
Supini, capo a contatto, gambe a squadre, braccia fuori alto, legati a mano: mantenendo le gambe a squadre eseguire torsioni del bacino

ESERCIZIO N. 59



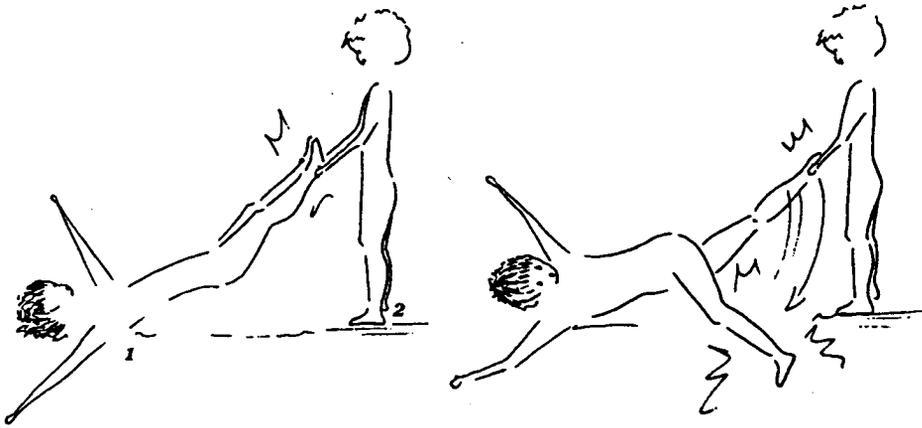
Supini, capo a contatto, braccia fuori alto, legati a mano: flettere le gambe a destra, ritorno, flettere le gambe a sinistra

ESERCIZIO N. 60



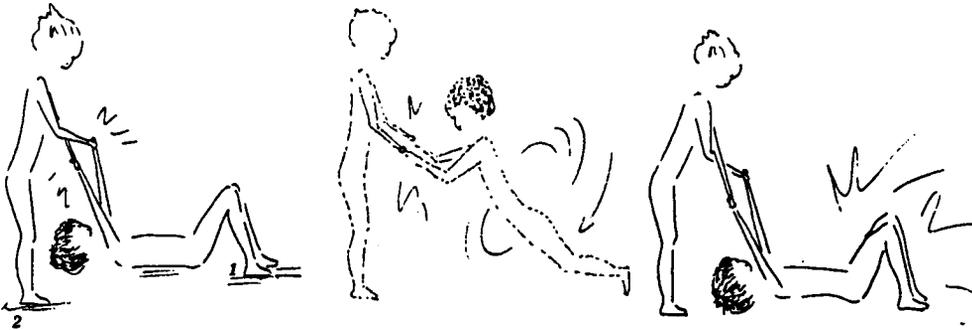
Posizione di partenza come nell'esercizio 59: portare le gambe a squadra a destra, ritorno, portare le gambe a squadra a sinistra

ESERCIZIO N. 61



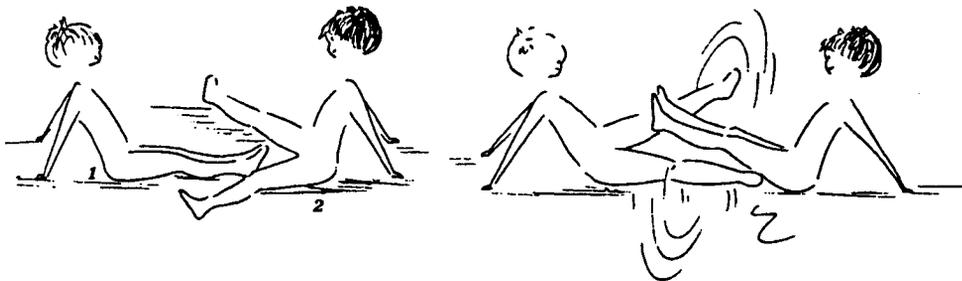
N. 1 supino, braccia fuori, bacino sollevato, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 con torsione del bacino incrocia una gamba sull'altra

ESERCIZIO N. 62



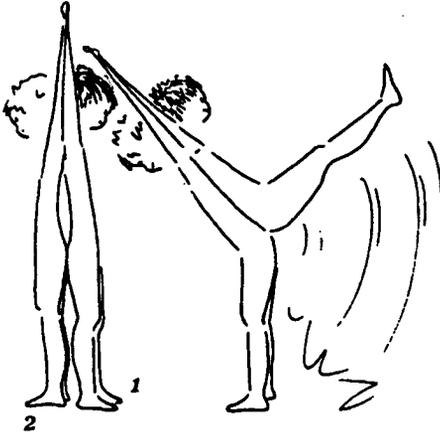
N. 1 supino, gambe semipiegate, per mano al n. 2, che ha le braccia incrociate, ritto alle sue spalle: n. 1 sollevandosi, aiutato dal compagno, esegue un giro su se stesso e ritorna supino

ESERCIZIO N. 63



Seduti di fronte, mani in appoggio dietro, n. 1 gambe unite tese, n. 2 gambe divaricate: sollevare le gambe ed eseguire circonduzioni divaricando e riunendo in maniera alternata

ESERCIZIO N. 64



N. 2 solleva il compagno, n. 1 eleva le gambe a squadra

ESERCIZIO N. 65



N. 1 dorso a n. 2, braccia in alto allacciate al collo del compagno: n. 1 eleva le gambe a massima squadra

ESERCIZIO N. 66



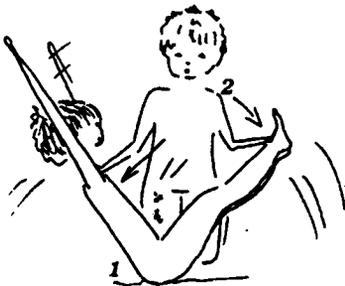
N. 2 in posizione quadrupedica, le mani impugnano i piedi del n. 1 seduto sul suo dorso, mani alla nuca: n. 1 flette il busto dietro e ritorno

ESERCIZIO N. 67



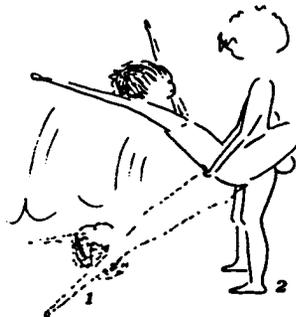
N. 2 in posizione quadrupedica seduto sui talloni, n. 1 seduto sul dorso del compagno con fronte opposta, mani alla nuca, piedi sotto le cosce del n. 2: n. 1 flette il busto dietro e ritorna nella posizione iniziale aiutato dal n. 2 con movimenti del capo

ESERCIZIO N. 68



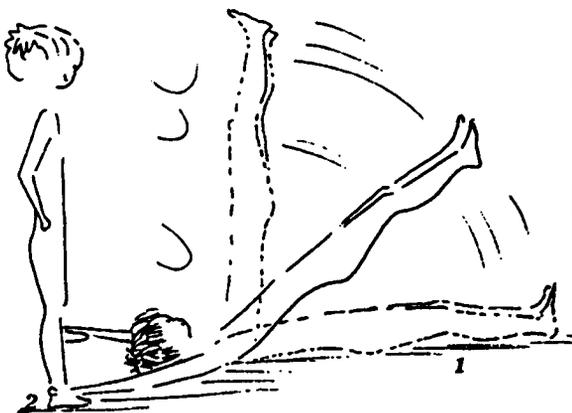
N. 1 seduto in squadra equilibrata: n. 2 spinge verso terra il busto e le gambe del compagno

ESERCIZIO N. 69



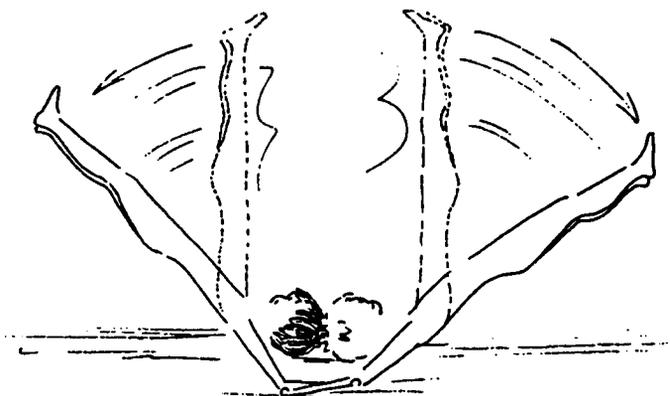
N. 1 supino, gambe allacciate ai fianchi del n. 2: n. 1, aiutato dal compagno, flette il busto avanti

ESERCIZIO N. 70



N. 1 supino, mani alle caviglie del n. 2 ritto alle sue spalle: n. 1 si porta in posizione di candela e mantenendo il corpo in linea ritorna lentamente supino

ESERCIZIO N. 71



Come l'esercizio 70, eseguito da entrambi contemporaneamente

ESERCIZIO N. 72



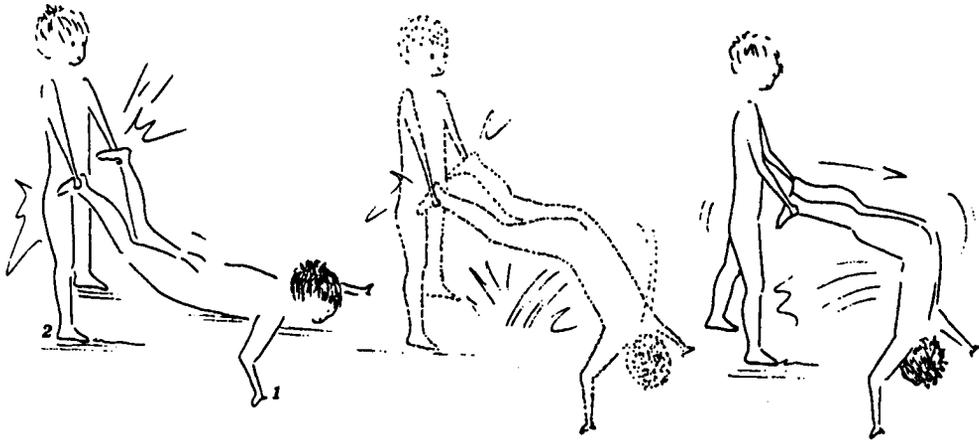
N. 1 esegue torsioni del busto con n. 2 in decubito laterale sulle sue spalle

ESERCIZIO N. 73



N. 1 partendo dalla verticale si porta in presa poplitea sulle spalle del compagno: n. 1 flette il busto avanti mentre il n. 2 gli tiene le gambe

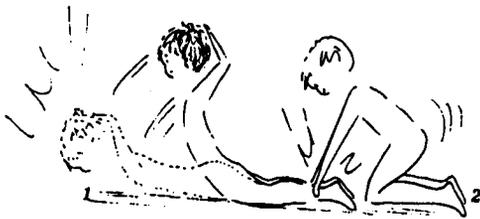
ESERCIZIO N. 74



N. 1 prono, braccia fuori alto, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 aiutandosi anche con le braccia solleva il corpo a squadra

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE DELLA MUSCOLATURA DORSALE

ESERCIZIO N. 75



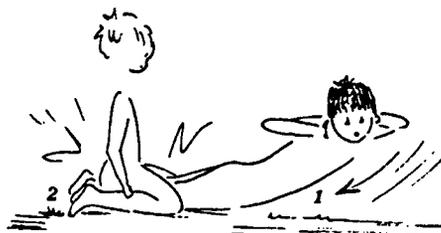
N. 1 prono, n. 2 gli tiene ferme le caviglie: n. 1 flette il busto dietro

ESERCIZIO N. 76



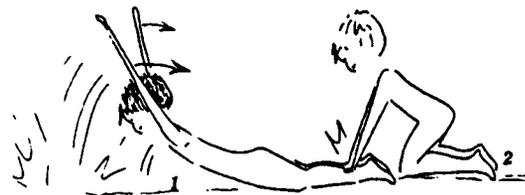
Posizione di partenza come nell'esercizio 75: n. 1 esegue torsione e flessione del busto dietro

ESERCIZIO N. 77



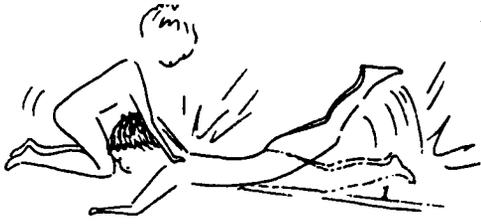
N. 1 prono, busto flesso dietro, mani alla nuca, n. 2 gli tiene ferme le caviglie: n. 1 esegue flessioni laterali del busto

ESERCIZIO N. 78



Posizione di partenza come nell'esercizio 77: n. 1 esegue movimenti delle braccia (slanci in fuori e indietro, circonduzioni, spinte).

ESERCIZIO N. 79



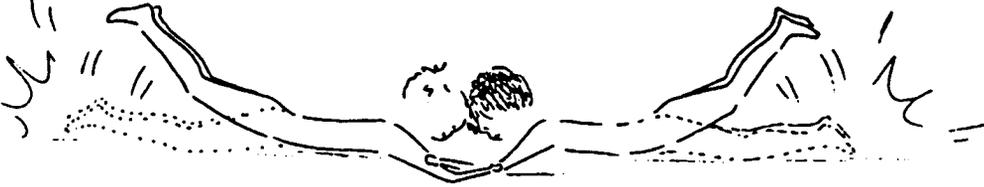
N. 1 prono, n. 2 gli tiene ferme le spalle: n. 1 eleva le gambe

ESERCIZIO N. 80



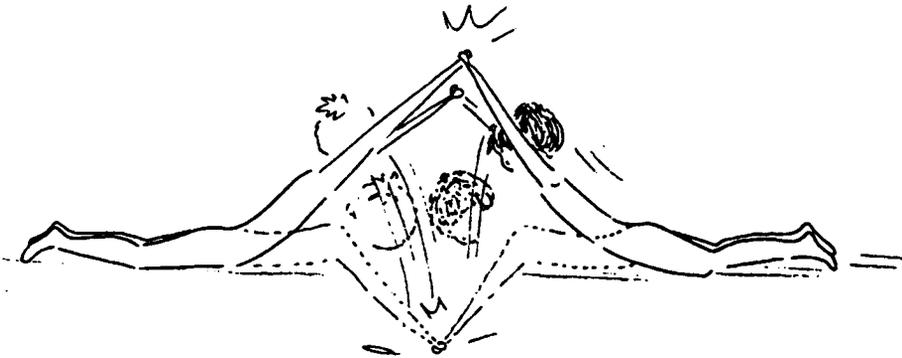
Posizione di partenza come nell'esercizio 79: n. 1 esegue movimenti delle gambe (sforbiciate, circonduzioni, oscillazioni, incroci)

ESERCIZIO N. 81



Gli esercizi 79 e 80 possono essere eseguiti anche contemporaneamente da n. 1 e n. 2, proni di fronte, mani che impugnano i gomiti del compagno

ESERCIZIO N. 82



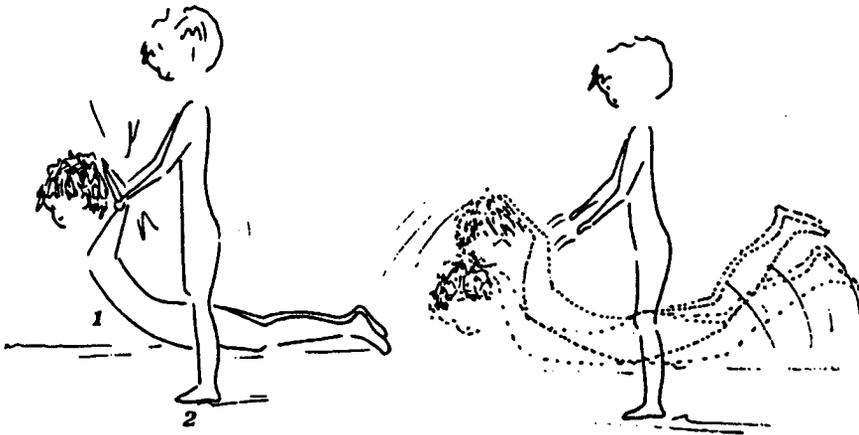
Proni di fronte, braccia fuori alto, legati a mano: elevare il busto e le braccia

ESERCIZIO N. 83



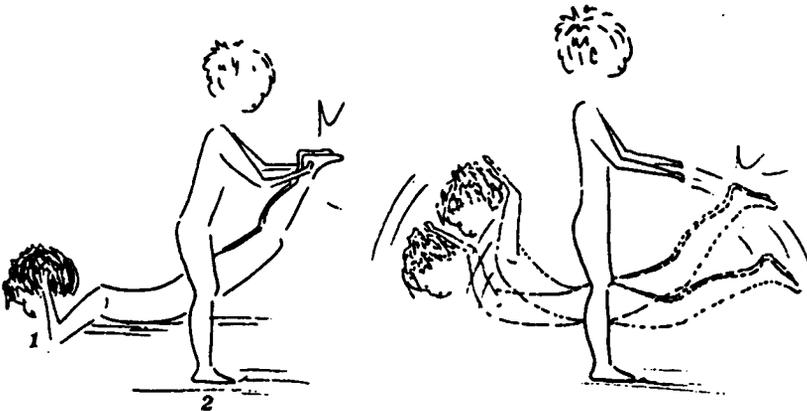
Proni di fronte, braccia fuori, legati a mano: rotolare mantenendo busto e gambe sollevati da terra

ESERCIZIO N. 84



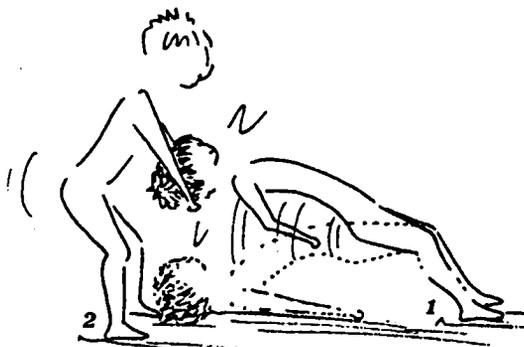
N. 1 prono, in arco dorsale, mani alla nuca: n. 2 solleva il busto del n. 1, lasciando poi che il compagno dondoli sull'addome

ESERCIZIO N. 85



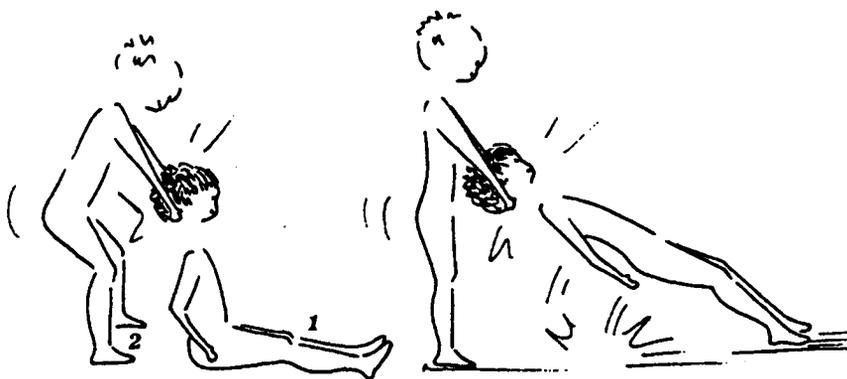
Come l'esercizio 84, con n. 2 che solleva le gambe del compagno

ESERCIZIO N. 90



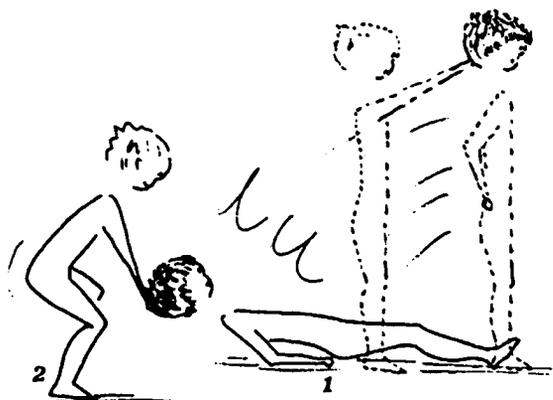
N. 1 supino, gambe semipiegate, bacino sollevato da terra: n. 2 sostenendo il compagno alla nuca lo solleva

ESERCIZIO N. 91



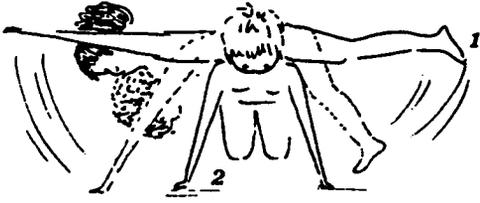
N. 1 seduto, gambe tese, n. 2 alle sue spalle lo sostiene alla nuca: n. 1 sollevando il bacino porta il corpo in linea

ESERCIZIO N. 92



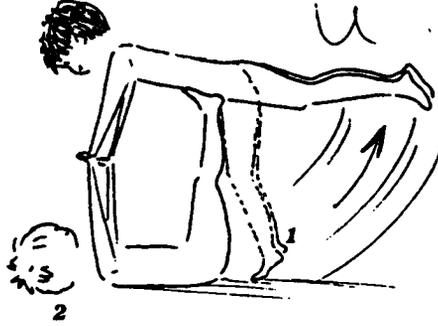
N. 1, dorso al compagno, si lascia cadere indietro mantenendo il corpo in linea, n. 2 lo sostiene alla nuca, lo accompagna a terra e lo riporta in piedi

ESERCIZIO N. 66



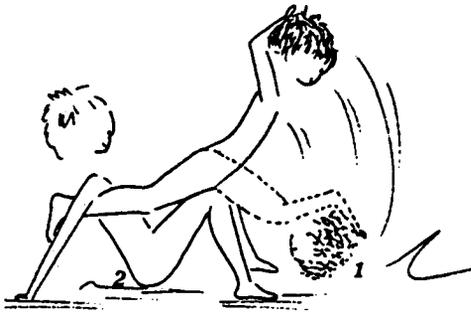
N. 2 in posizione quadrupedica, n. 1 prono sul dorso del compagno, mani e piedi in appoggio a terra: n. 1 si porta orizzontale

ESERCIZIO N. 67



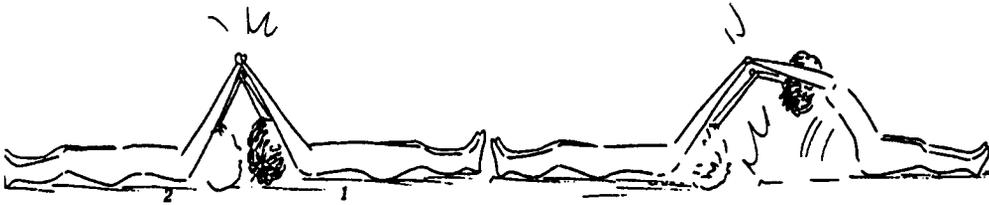
N. 2 supino, gambe a squadra, n. 1 in appoggio sui piedi del compagno, legati a mano: n. 1 eleva le gambe

ESERCIZIO N. 68



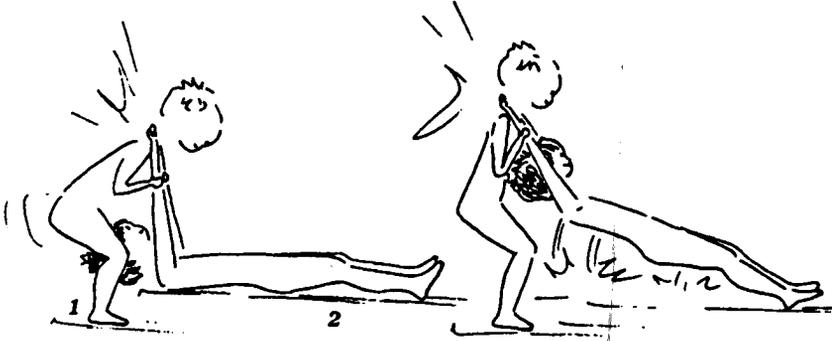
N. 2 seduto, gambe semipiegate, mani in appoggio dietro, n. 1 prono in appoggio sulle ginocchia del compagno, gambe sotto le ascelle, mani alla nuca: n. 1 flette il busto dietro

ESERCIZIO N. 69



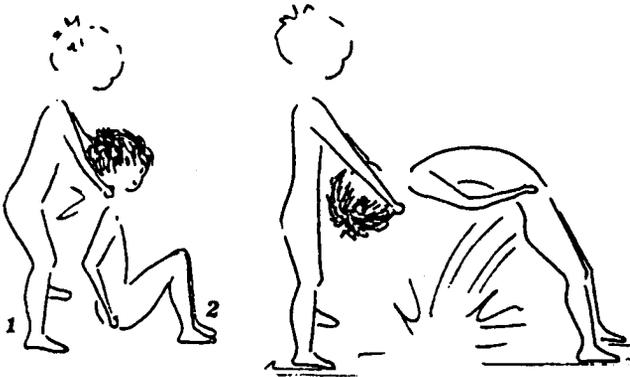
Supini, braccia avanti alto, legati a mano: n. 1 solleva il busto, ritorno, esegue il n. 2

Esercizio N. 93



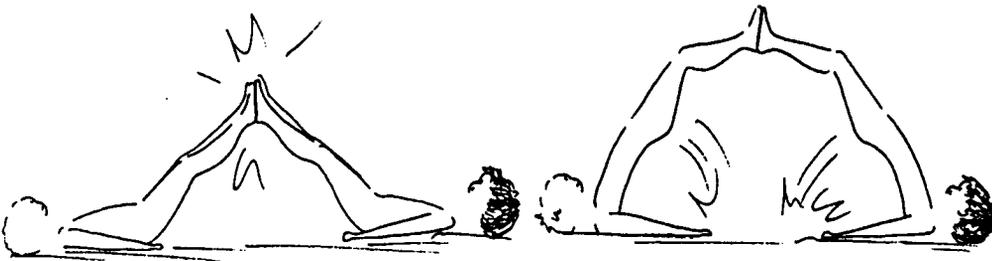
N. 2 supino, mani alla nuca del n. 1 alle sue spalle a gambe semipiegate, busto inclinato avanti: n. 1 estende il busto, sollevando il compagno che mantiene il corpo in linea

Esercizio N. 94



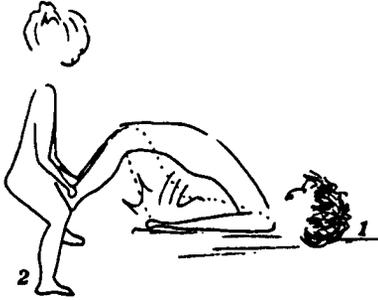
N. 1 seduto, gambe semipiegate, n. 2 lo sostiene alla nuca: n. 1 si porta in arco dorsale

Esercizio N. 95



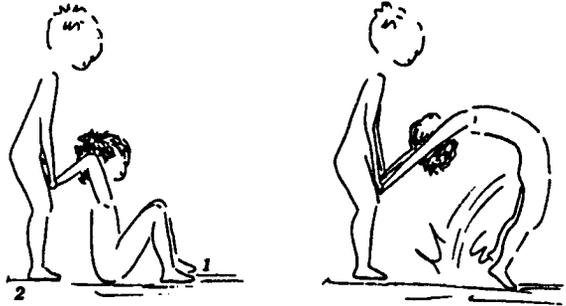
Supini, gambe elevate avanti, pianta dei piedi a contatto: sollevare il bacino portandosi in arco dorsale

ESERCIZIO N. 96



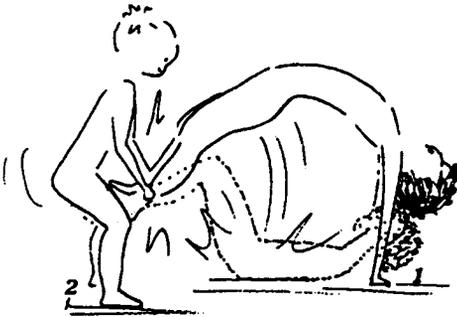
N. 1 supino, gambe semiflesse piedi in appoggio sulle cosce del compagno: n. 1 si porta in arco dorsale

ESERCIZIO N. 97



N. 1 seduto, gambe semipiegate, braccia in alto flesse, mani in appoggio sulle cosce del compagno ritto alle sue spalle: n. 1 si porta in posizione di ponte

ESERCIZIO N. 98



N. 1 supino, gambe semiflesse, piedi in appoggio sulle cosce del compagno, braccia flesse mani a terra dietro le spalle: n. 1 si porta in posizione di ponte

ESERCIZIO N. 99



N. 1 in ginocchio, mani alla nuca, n. 2 gli tiene ferme le caviglie: n. 1 inclina il busto avanti e ritorno

ESERCIZIO N. 100



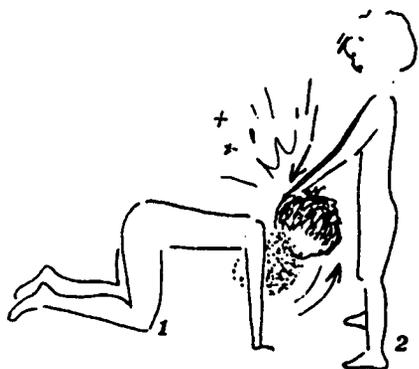
N. 2 dorso al compagno, gambe divaricate, braccia fuori alto, legati a mano: n. 2 inclinando il busto avanti solleva il compagno, n. 1 eleva le gambe dietro

ESERCIZIO N. 101



N. 1 gambe allacciate ai fianchi del n. 2: n. 2 aiutato dal compagno flette il busto dietro

ESERCIZIO N. 102



N. 1 in posizione quadrupedica, capo flesso avanti: n. 1 estende il capo, n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 103



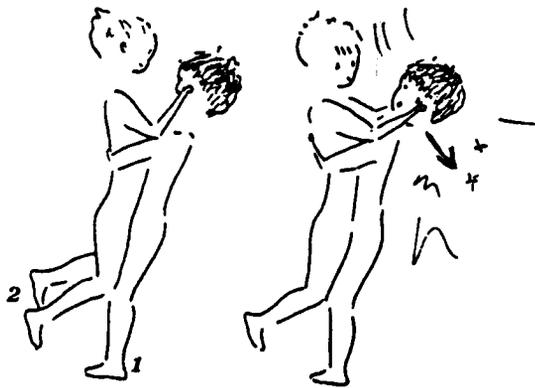
Di fronte in posizione quadrupedica, capo flesso avanti sotto una spalla del compagno: alternativamente estendere il capo

ESERCIZIO N. 104



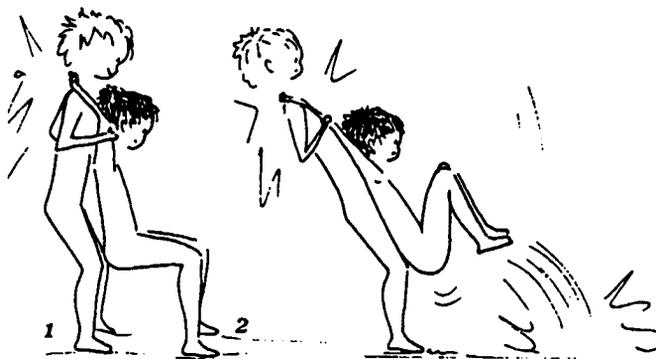
N. 1 gambe divaricate e semipiegate, n. 2 in piedi sulle cosce del compagno, mani allacciate alla sua nuca: n. 1 flette ed estende il capo

ESERCIZIO N. 106



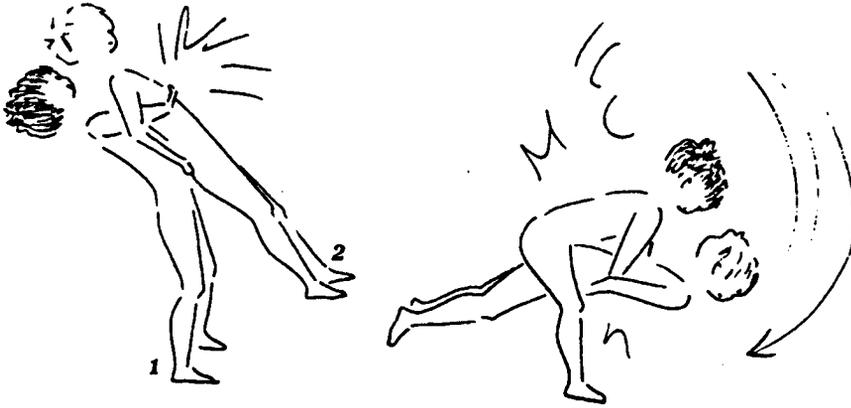
N. 1 tiene sollevato il n. 2: n. 1 esegue flessioni e torsioni del capo, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 106



N. 2 gambe piegate, braccia in alto, mani allacciate alla nuca del n. 1 alle sue spalle a gambe semipiegate, busto inclinato avanti: n. 1 estende il busto e mantiene la posizione per alcuni secondi, n. 2 flette le gambe avanti

ESERCIZIO N. 107



N. 2 dorso al compagno, n. 1 a gambe divaricate lo solleva allacciandolo al busto: n. 1 flette ed estende il busto