

ARTI INFERIORI

ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE

ESERCIZIO N. 1



Di fianco, con fronte opposta, in appoggio al compagno: slanci avanti e dietro della gamba esterna

ESERCIZIO N. 2



Come l'esercizio 1, con gamba flessa

ESERCIZIO N. 3



Di fronte mani in appoggio sulle spalle del compagno: slanci di una gamba in fuori e in dentro

ESERCIZIO N. 4



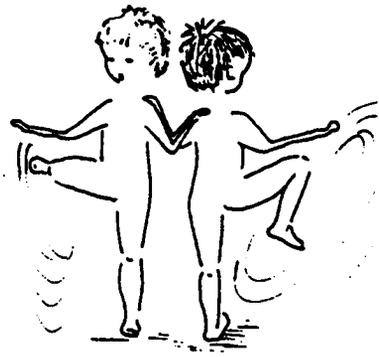
Come l'esercizio 3, con gamba flessa

ESERCIZIO N. 6



Di fianco, con fronte opposta, in appoggio al compagno: circonduzioni della gamba esterna

ESERCIZIO N. 6



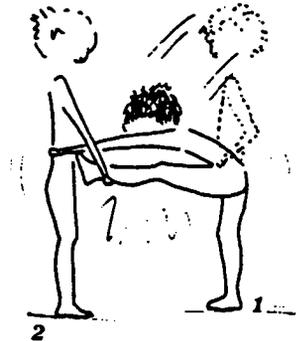
Come l'esercizio 5, con gamba flessa

ESERCIZIO N. 7



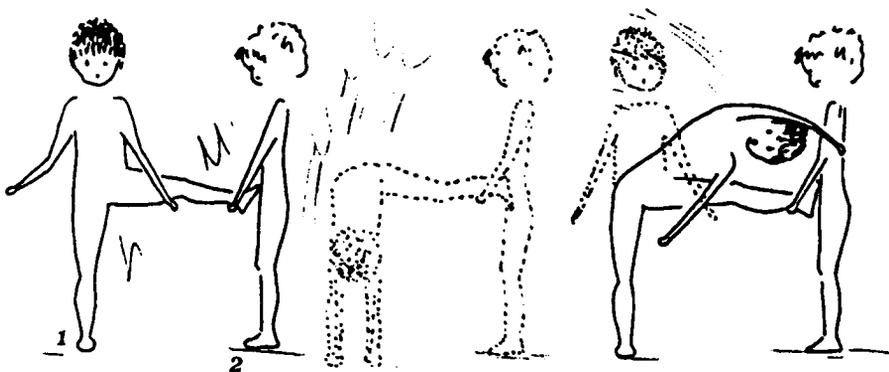
Di fronte legati a mano: contemporaneamente elevare la gamba destra e portarla all'interno delle braccia; ritorno

ESERCIZIO N. 8



Di fronte: n. 1, una gamba elevata avanti e sostenuta dal compagno, flette il busto avanti

ESERCIZIO N. 9



N. 1, una gamba elevata fuori e sostenuta dal compagno, flette il busto avanti, ritorno, flette il busto lateralmente

ESERCIZIO N. 10



Di fronte, n. 1 in appoggio dorsale alla parete, una gamba elevata avanti: n. 2 impugnando la caviglia del compagno esegue spinte verso l'avanti alto

ESERCIZIO N. 11



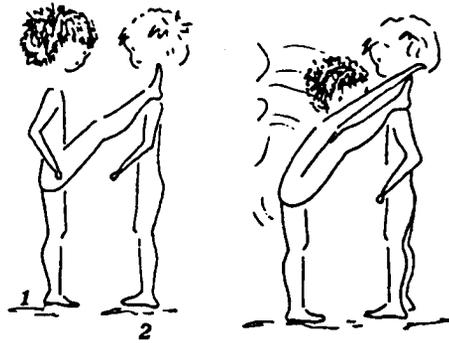
N. 1 fronte alla parete, in appoggio, una gamba elevata dietro: n. 2 impugnando la caviglia del compagno esegue trazioni verso l'alto

ESERCIZIO N. 12



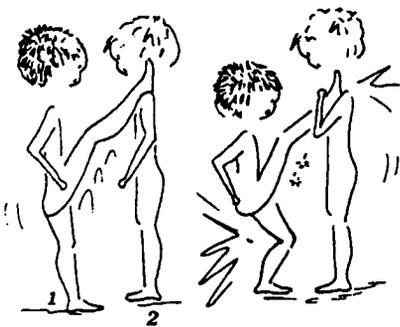
N. 1 fianco alla parete, in appoggio, una gamba elevata fuori: n. 2 impugnando la caviglia del compagno esegue spinte verso l'alto

ESERCIZIO N. 13



Di fronte: n. 1, una gamba elevata avanti, piede in appoggio sulla spalla del compagno, flette il busto avanti

ESERCIZIO N. 14



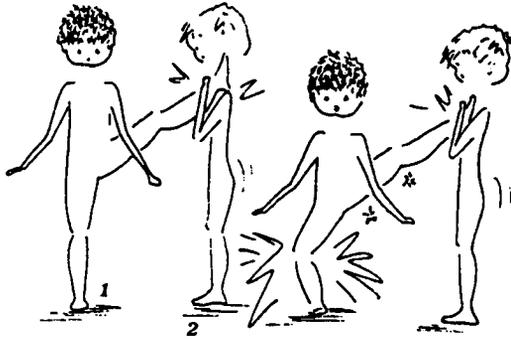
Di fronte: n. 1, una gamba elevata avanti, piede in appoggio sulla spalla del compagno, semipiega l'altra gamba (può eseguire anche dei saltelli)

ESERCIZIO N. 15



N. 1, una gamba elevata fuori e sostenuta dal compagno, semipiega l'altra gamba

ESERCIZIO N. 16



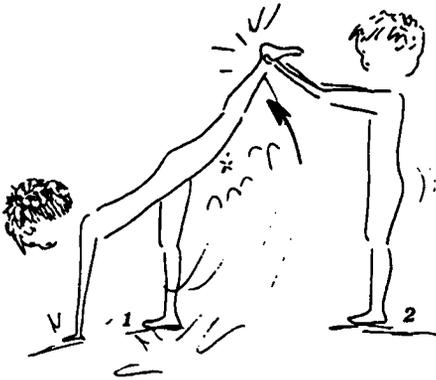
Come l'esercizio 15, con n. 1 che appoggia il piede sulla spalla del compagno

ESERCIZIO N. 17



Di fronte: n. 1, busto flesso avanti, mani alle caviglie del compagno, una gamba flessa dietro: n. 2 impugnando la caviglia e la coscia del n. 1 esegue delle trazioni

ESERCIZIO N. 18



N. 1 dorso al compagno, busto flesso avanti, mani in appoggio a terra, una gamba elevata dietro: n. 2 impugnando la caviglia del n. 1 esegue spinte verso l'avanti

ESERCIZIO N. 19



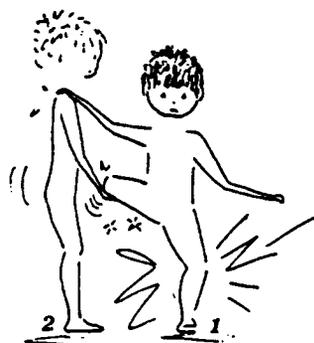
Di fronte, una gamba elevata avanti, piede in appoggio sulla spalla del compagno: eseguire dei saltelli

ESERCIZIO N. 20



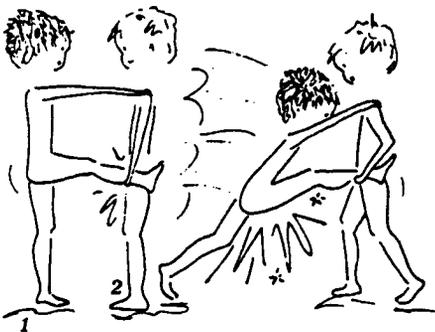
N. 1 fianco al compagno, in appoggio, una gamba elevata fuori ad ostacolo: n. 2 sostiene ginocchio e piede del compagno ed esegue spinte verso l'alto

ESERCIZIO N. 21



Posizione di partenza come nell'esercizio 20: n. 1 semipiega la gamba a terra

ESERCIZIO N. 22



Di fronte, n. 1 mani in appoggio alle spalle del n. 2, una gamba elevata avanti e sostenuta dal compagno: n. 1, aiutato dal n. 2 con un passo dietro, cade in avanti mantenendo il corpo in linea

ESERCIZIO N. 23



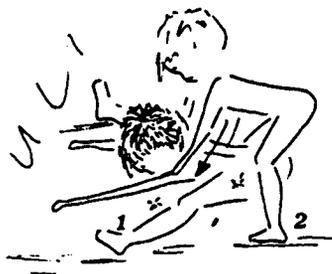
N. 1 in massima divaricata sagittale, mani in appoggio a terra: n. 2 solleva la gamba anteriore del compagno

ESERCIZIO N. 24



Fronte opposta, gambe divaricate a contatto, busto flesso avanti, legati a mano: eseguire alternativamente trazioni delle braccia. L'esercizio può essere eseguito anche a gambe unite, legati a mano esternamente

ESERCIZIO N. 25



N. 1 seduto a terra, gambe divaricate tese, busto flesso avanti: n. 2 spinge verso il basso le spalle del n. 1. L'esercizio può essere eseguito dal n. 1 anche a gambe unite tese

ESERCIZIO N. 26



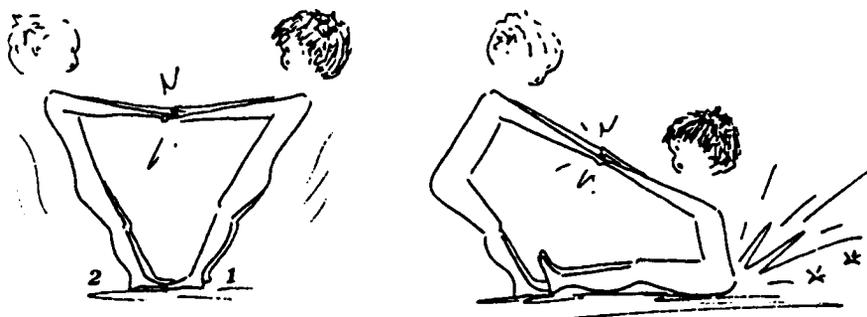
Come l'esercizio 25, con n. 1 gamba ad ostacolo

ESERCIZIO N. 27



N. 1 seduto a terra, gambe divaricate flesse, pianta dei piedi a contatto: n. 2 sale sulle ginocchia del compagno

ESERCIZIO N. 28



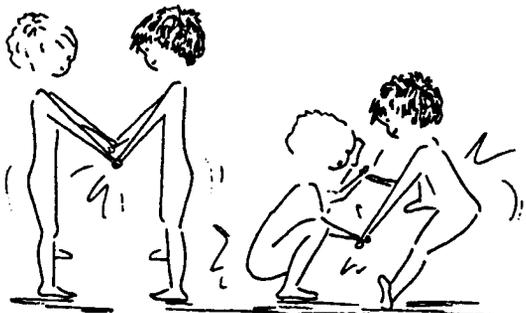
Di fronte piedi a contatto, legati a mano: n. 1 mantenendo le gambe tese si siede a terra

ESERCIZIO N. 29



N. 1 supino, gambe a massima squadra, mani alle caviglie del n. 2 che a sua volta impugna una caviglia del compagno: n. 1 mantenendo le gambe tese porta la gamba libera a terra

ESERCIZIO N. 30



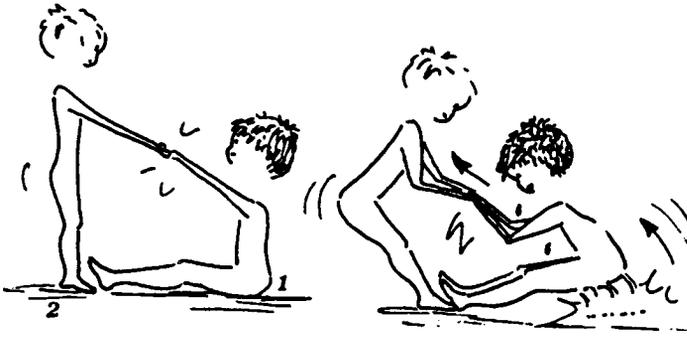
Di fronte gambe molto divaricate, legati a mano: contemporaneamente piegare la gamba destra, ritorno, piegare la gamba sinistra

ESERCIZIO N. 31



Come l'esercizio 30, arrivando ogni volta seduti a terra

ESERCIZIO N. 32



Di fronte piedi a contatto, n. 1 seduto a terra gambe unite tese, legati a mano: n. 1, aiutato dal compagno, si solleva da terra mantenendo le gambe tese. L'esercizio può essere eseguito anche a gambe divaricate

ESERCIZIO N. 33

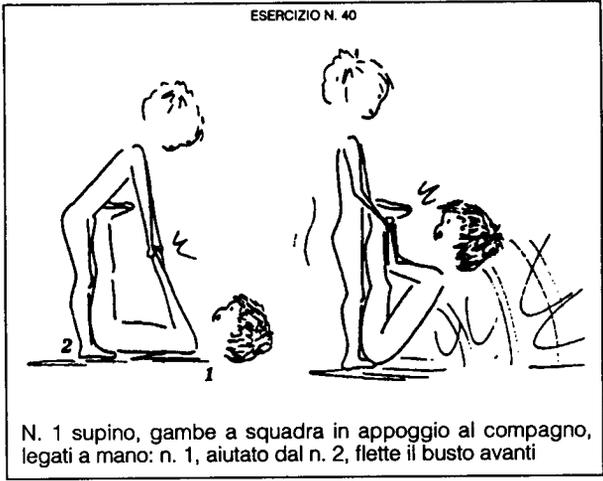
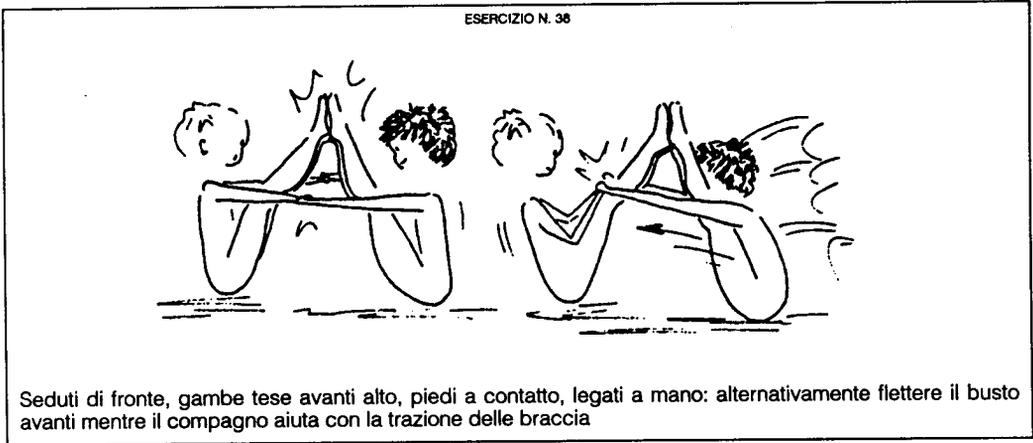
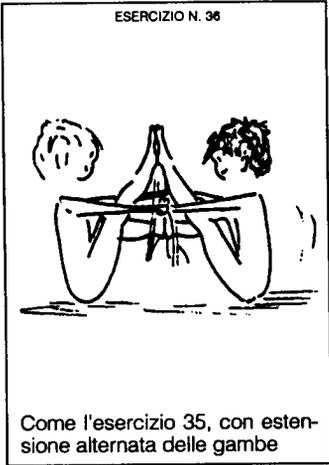
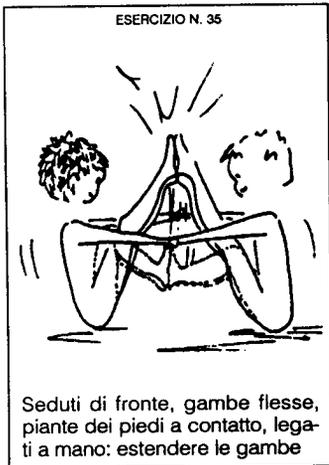


Seduti di fronte, gambe divaricate, piedi a contatto, legati a mano: n. 2 si porta supino, n. 1 contemporaneamente si solleva da terra

ESERCIZIO N. 34



Come l'esercizio 33, con mani in appoggio sulle spalle del compagno

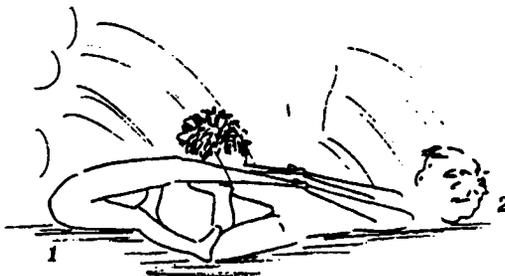
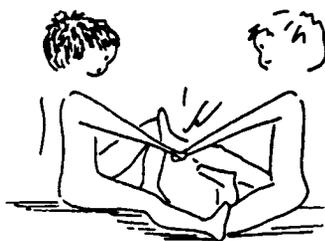


ESERCIZIO N. 41



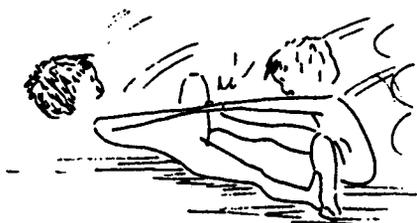
Seduti di fronte, gambe divaricate piegate, piedi a contatto, legati a mano: alternativamente flettere il busto avanti mentre il compagno aiuta con la trazione delle braccia

ESERCIZIO N. 42



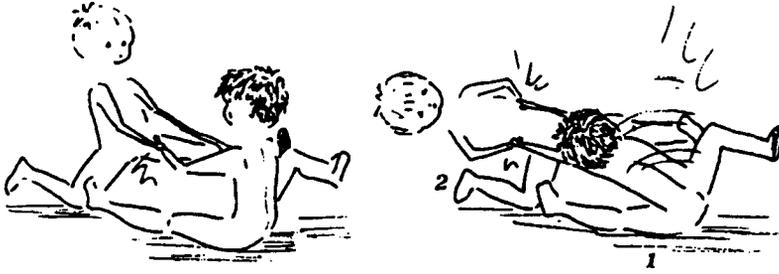
Seduti di fronte, una gamba flessa in dentro con piede in appoggio alla coscia, l'altra tesa avanti con piede in appoggio al ginocchio del compagno, legati a mano: n. 1 flette il busto avanti, n. 2 contemporaneamente si porta supino

ESERCIZIO N. 43



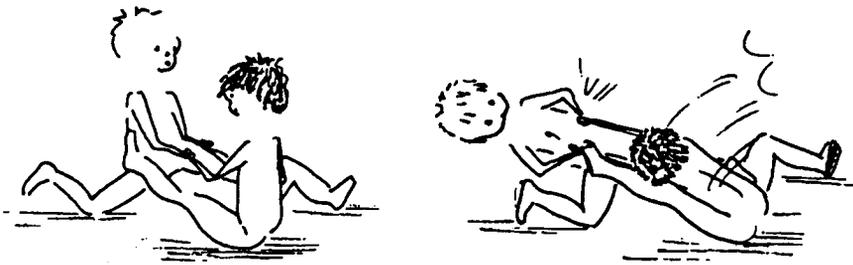
Come l'esercizio 42, con gamba piegata in fuori

ESERCIZIO N. 44



Seduti di fronte, una gamba ad ostacolo, l'altra tesa avanti con piede in appoggio al ginocchio del compagno, legati a mano: n. 1 flette il busto avanti, n. 2 contemporaneamente si porta supino

ESERCIZIO N. 45



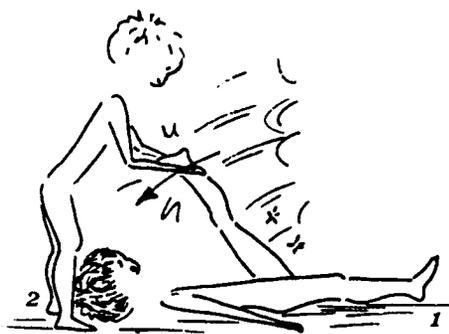
Come l'esercizio 44, con piede in appoggio sull'anca del compagno

ESERCIZIO N. 46



Come l'esercizio 44, con piede in appoggio sulla spalla del compagno

ESERCIZIO N. 47



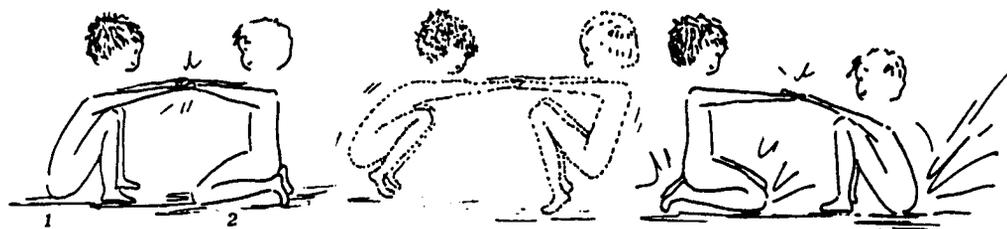
N. 1 supino, una gamba a squadra: n. 2 impugnando la caviglia del compagno esegue delle trazioni

ESERCIZIO N. 48



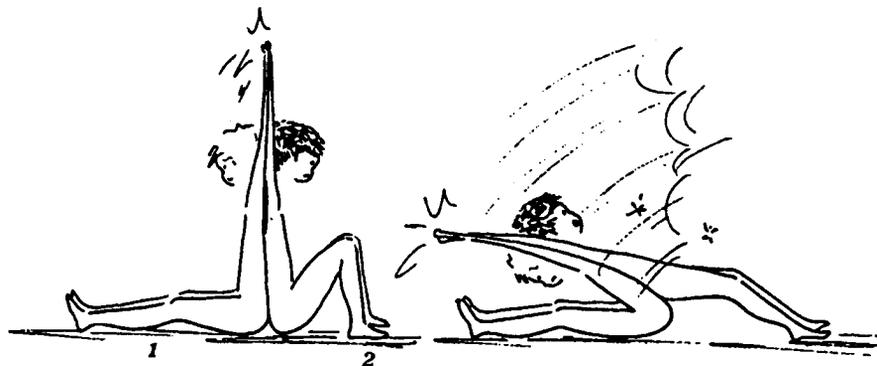
N. 1 supino, una gamba a squadra in appoggio alla spalla del compagno: n. 2 spinge verso l'avanti la gamba del n. 1 e con un ginocchio gli mantiene tesa a terra l'altra gamba

ESERCIZIO N. 49



Di fronte, n. 1 seduto a gambe divaricate piegate, n. 2 in ginocchio divaricato, seduto sui talloni, legati a mano: cambiare reciprocamente posizione

ESERCIZIO N. 50



Seduti a terra, dorso a contatto, braccia in alto, legati a mano, n. 1 gambe unite tese, n. 2 gambe piegate: n. 1 flette il busto avanti sollevando il compagno che estende le gambe

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

ESERCIZIO N. 51

Di fronte: n. 1, una gamba elevata avanti e sostenuta dal n. 2, esegue piegamenti della gamba a terra aiutato dal compagno

ESERCIZIO N. 52

Come l'esercizio 51, eseguito da entrambi contemporaneamente

ESERCIZIO N. 53

Di fronte: n. 1, una gamba elevata avanti e sostenuta dal n. 2, si siede a terra e si rialza aiutato dal compagno

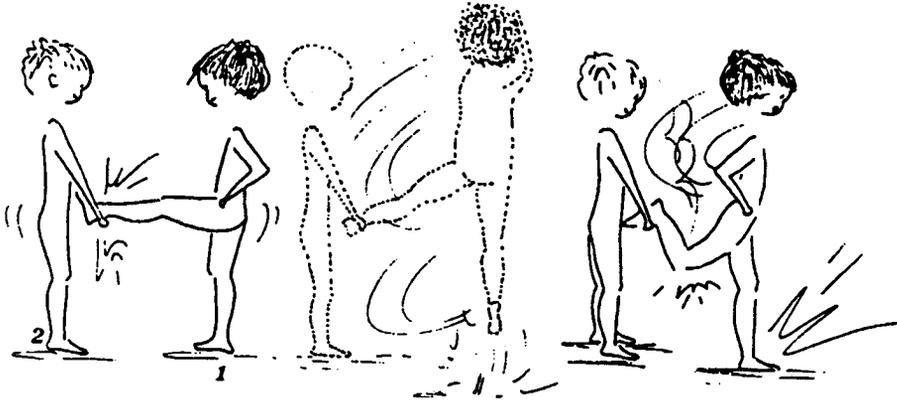
ESERCIZIO N. 54

N. 1, una gamba elevata dietro e sostenuta dal n. 2, esegue piegamenti della gamba a terra aiutato dal compagno

ESERCIZIO N. 55

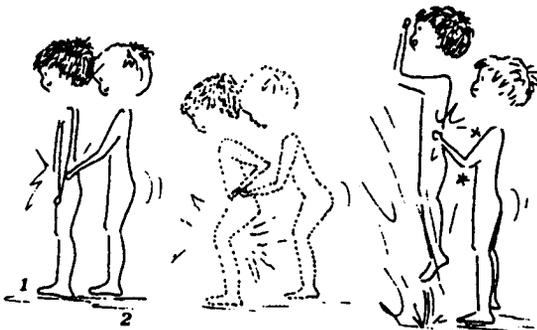
Di fronte: n. 1, una gamba elevata avanti e sostenuta dal n. 2, esegue dei salti

ESERCIZIO N. 56



Come l'esercizio 55, con n. 1 che esegue mezzo giro in volo ad ogni salto.

ESERCIZIO N. 57



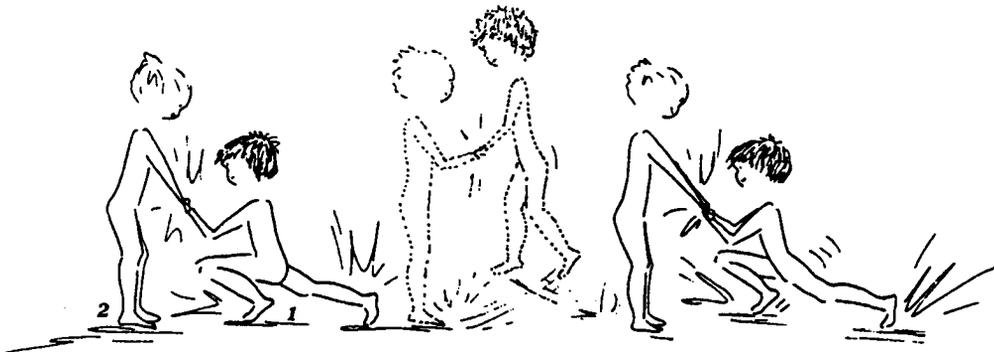
N. 1 salta verso l'alto aiutato dal n. 2 che lo sostiene ai fianchi. N. 1 può anche eseguire dei movimenti in volo (divaricata, raccolta delle ginocchia al petto, slancio delle gambe avanti)

ESERCIZIO N. 58



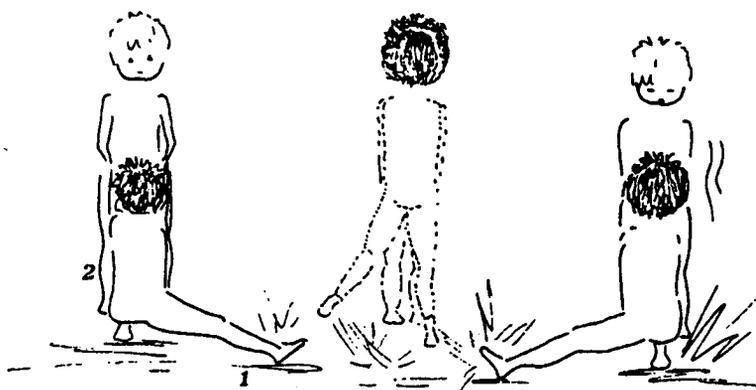
Come l'esercizio 57, con n. 1 che parte da gambe piegate

ESERCIZIO N. 59



Di fronte legati a mano, n. 1 una gamba piegata avanti e l'altra tesa dietro: n. 1 con un salto inverte la posizione delle gambe

ESERCIZIO N. 60



Come l'esercizio 59, con n. 1 gamba tesa fuori

ESERCIZIO N. 61



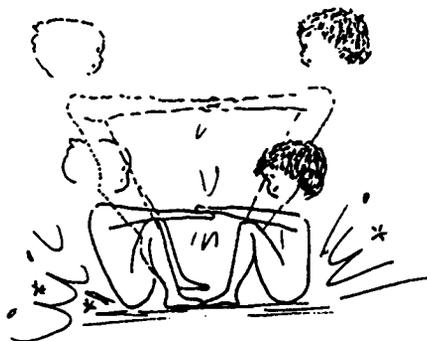
Di fronte gambe piegate, legati a mano: con piccoli balzi descrivere una circonferenza. L'esercizio può essere eseguito anche estendendo le gambe ad ogni balzo

ESERCIZIO N. 62



Di fronte piedi a contatto, corpo inclinato indietro, legati a mano: piegare ed estendere le gambe

ESERCIZIO N. 63



Come l'esercizio 62, sedendosi ogni volta a terra

ESERCIZIO N. 64



Dorso a contatto, braccia allacciate: piegare ed estendere le gambe

ESERCIZIO N. 65



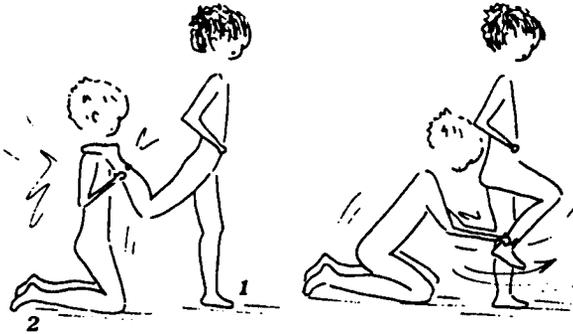
Dorso a contatto, gambe piegate, braccia allacciate: con piccoli balzi descrivere una circonferenza

ESERCIZIO N. 66



N. 1 gambe piegate, n. 2 alle sue spalle: n. 1 estende le gambe, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 67



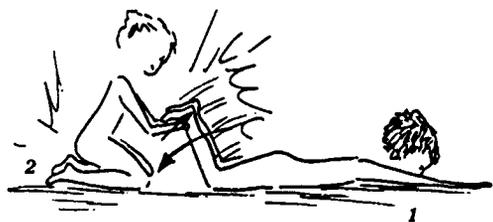
N. 1 una gamba flessa dietro, n. 2 in ginocchio gli impugna la caviglia: n. 1 flette la gamba avanti, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 68



N. 1 corpo proteso dietro, una gamba elevata dietro con n. 2 che gli impugna la caviglia: n. 1 flette la gamba avanti, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 69



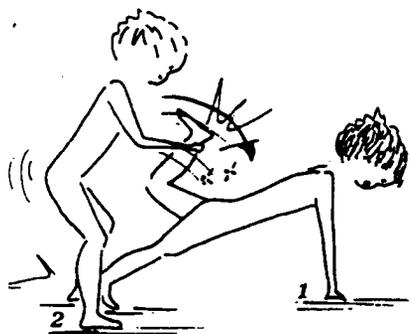
N. 1 prono, gambe flesse dietro, cerca di estendere le gambe, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 70



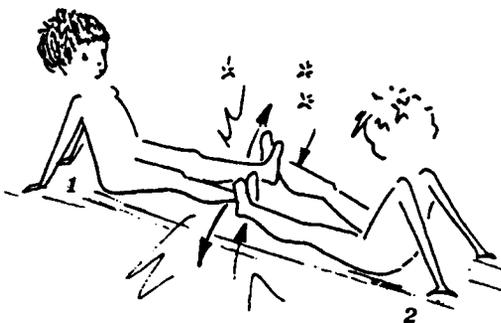
N. 1 prono, gambe semiflesse dietro, cerca di flettere completamente le gambe, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 71



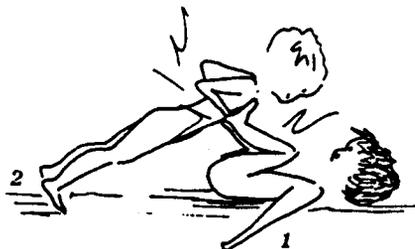
Gli esercizi 69 e 70 possono essere eseguiti dal n. 1 anche a corpo proteso dietro

ESERCIZIO N. 72



Seduti di fronte, mani in appoggio dietro, gambe tese sollevate da terra: n. 1, gambe frammezzo alle gambe del n. 2, cerca di divaricare, il compagno oppone resistenza

ESERCIZIO N. 73



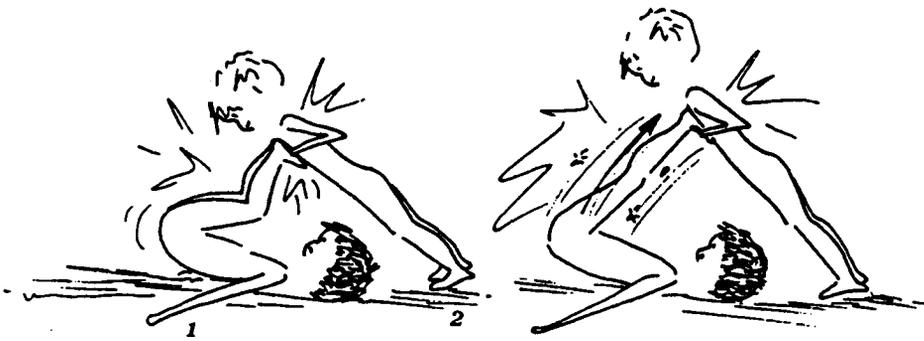
N. 1 supino, gambe flesse, n. 2 corpo in linea in appoggio sui piedi del compagno: n. 1 estende le gambe, n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 74



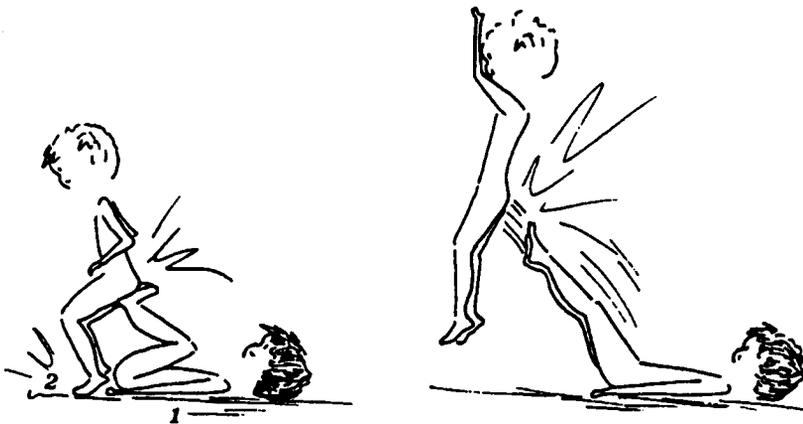
Come l'esercizio 73, eseguito dal n. 1 con una gamba

ESERCIZIO N. 75



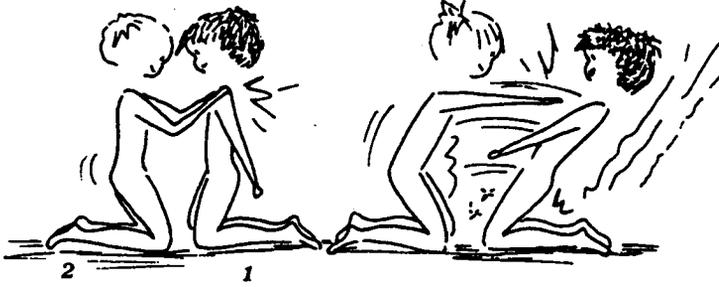
N. 1 supino, gambe flesse, bacino sollevato da terra, n. 2 corpo in linea appoggio sui piedi del compagno: n. 1 estende le gambe, n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 76



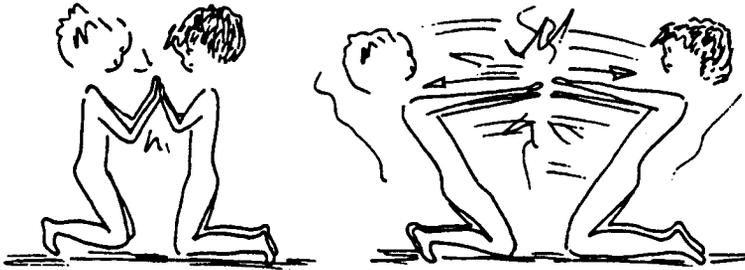
N. 1 supino, gambe flesse, n. 2 seduto sui piedi del compagno: n. 1 estende le gambe in modo dinamico, n. 2 salta a terra

ESERCIZIO N. 77



Di fronte in ginocchio: n. 2 spinge indietro il n. 1 che deve mantenere il corpo in linea

ESERCIZIO N. 78



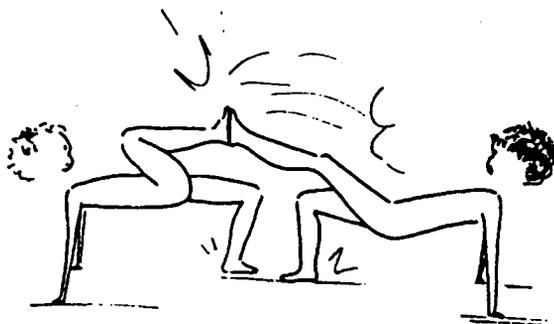
Di fronte in ginocchio, braccia flesse avanti, mani a contatto: spingersi contemporaneamente indietro e cercare di mantenere il corpo in linea

ESERCIZIO N. 79



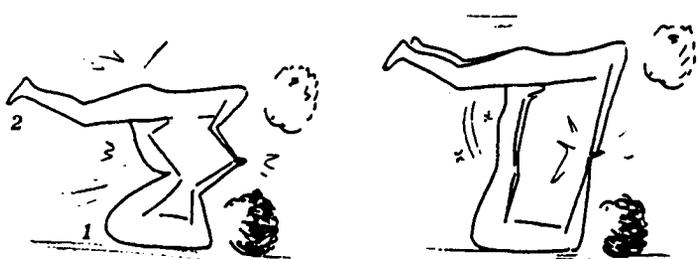
Supini, gambe semiflesse, pianta dei piedi a contatto: alternativamente estendere le gambe con opposizione del compagno

ESERCIZIO N. 80



Corpo proteso avanti, una gamba piegata in appoggio a terra, l'altra semiflessa con pianta del piede a contatto con quella del compagno: flettere ed estendere la gamba

ESERCIZIO N. 81



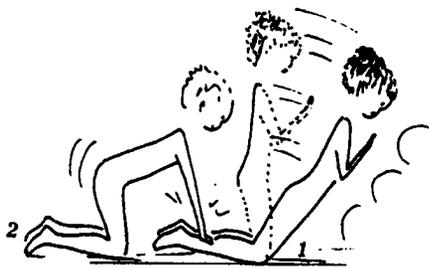
N. 1 supino, gambe flesse, n. 2 prono in appoggio sui piedi del compagno, legati a mano: n. 1 estendere e flette le gambe

ESERCIZIO N. 82



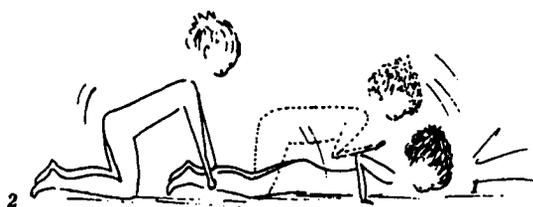
N. 1 esegue semipiegamenti o piegamenti delle gambe con il compagno seduto sulle spalle

ESERCIZIO N. 83



N. 1 in ginocchio, n. 2 gli tiene le caviglie: n. 1 inclina il corpo avanti mantenendo il busto in linea

ESERCIZIO N. 84



N. 1 in ginocchio, busto inclinato avanti, n. 2 gli tiene le caviglie: n. 1 estendendo lentamente le gambe si porta prono e poi ritorna nella posizione iniziale