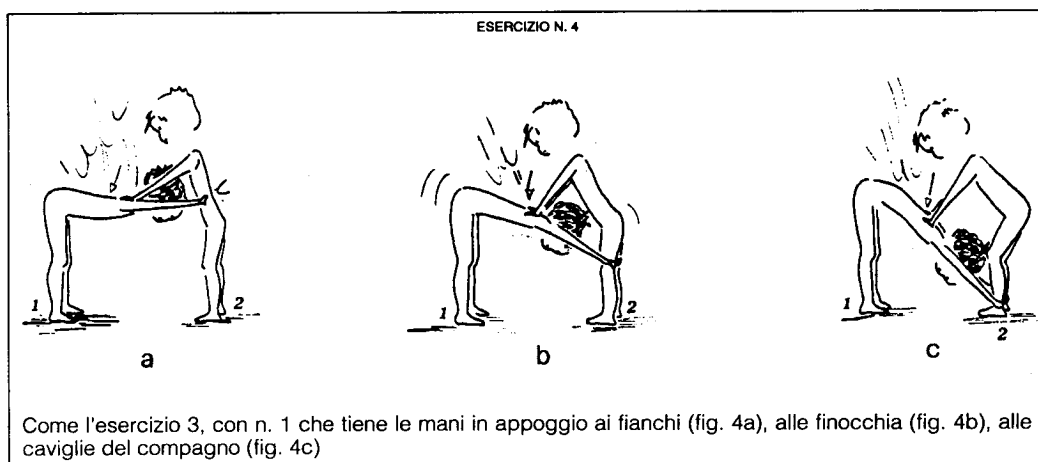
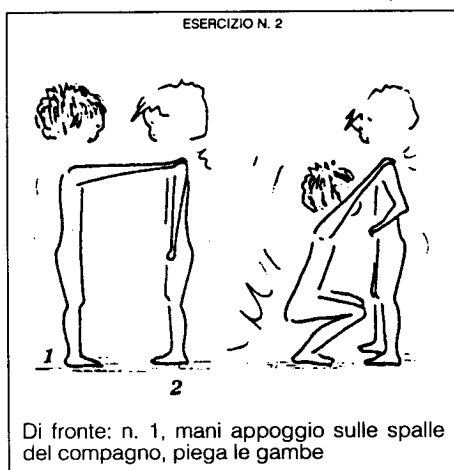
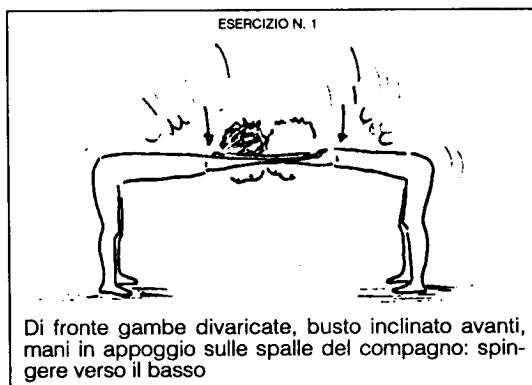
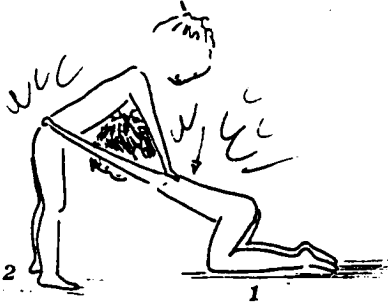


ARTI SUPERIORI

ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE



ESERCIZIO N. 5



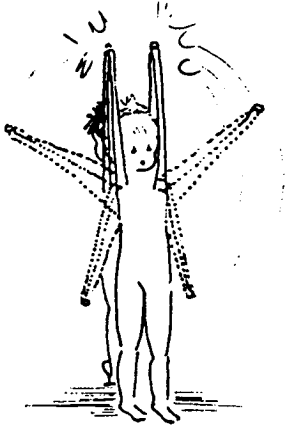
N. 1 in ginocchio, busto inclinato avanti, mani in appoggio ai fianchi del compagno: n. 2 spinge verso il basso le spalle del n. 1

ESERCIZIO N. 6



Di fronte in ginocchio, busto inclinato avanti, mani in appoggio sulle spalle del compagno: spingere verso il basso

ESERCIZIO N. 7



Dorso a contatto, legati a mano: elevare le braccia per fuori alto e riabbassare

ESERCIZIO N. 8



Dorso a contatto, legati a mano: circondare le braccia

ESERCIZIO N. 9



Dorso a contatto, braccia fuori alto, legati a mano: eseguire alternativamente trazioni delle braccia

ESERCIZIO N. 10



Come l'esercizio 9, con braccia in alto

ESERCIZIO N. 11



Dorso a contatto, braccia in alto, legati a mano: eseguire trazioni alternate delle braccia

ESERCIZIO N. 12



Gli esercizi 9, 10 e 11 possono essere eseguiti anche da seduti a terra

ESERCIZIO N. 13



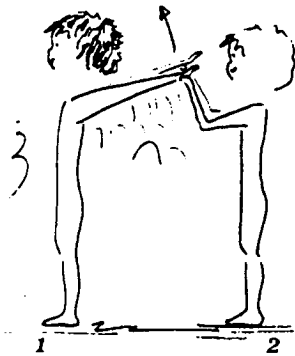
N. 1 seduto a terra, braccia in alto: n. 2 esegue trazioni delle braccia del compagno bloccandone il dorso con un ginocchio

ESERCIZIO N. 14



Dorso a contatto, braccia in alto, legati a mano: n. 2 semipiega le gambe, portando le spalle sotto le scapole del n. 1, ed esegue trazioni delle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 15

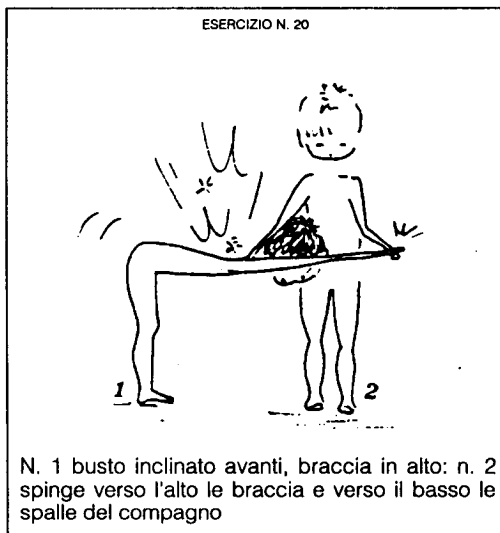
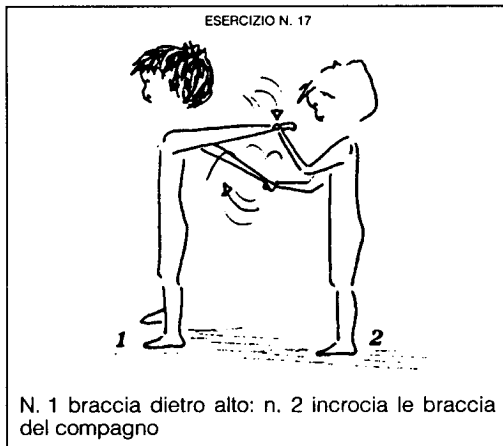


N. 1 braccia dietro: n. 2 spinge le braccia del compagno verso l'alto

ESERCIZIO N. 16



N. 1 mani ai fianchi: n. 2, mani ai gomiti del n. 1, esegue trazioni delle braccia del compagno

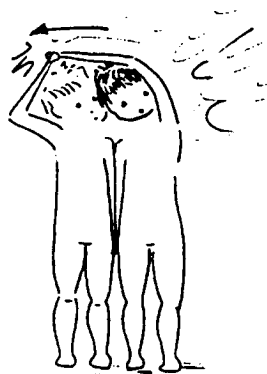


ESERCIZIO N. 21



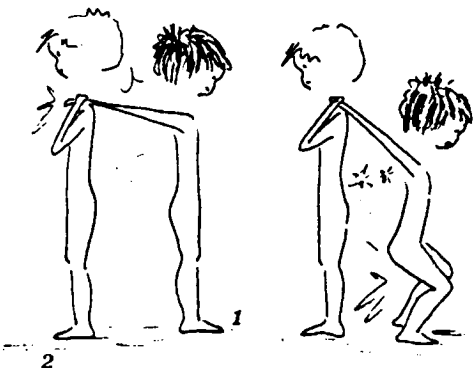
N. 1 un braccio dietro il capo e l'altro dietro il dorso: n. 2 esegue trazioni delle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 22



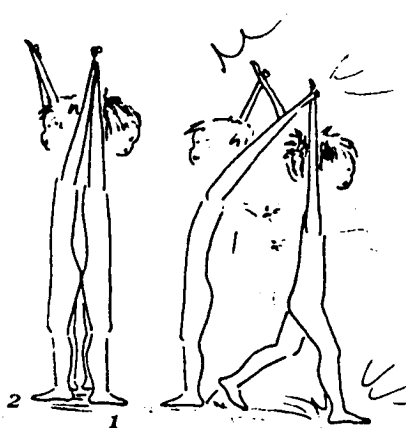
Di fianco, braccio esterno sopra il capo, legati a mano: alternativamente eseguire trazioni del braccio

ESERCIZIO N. 23



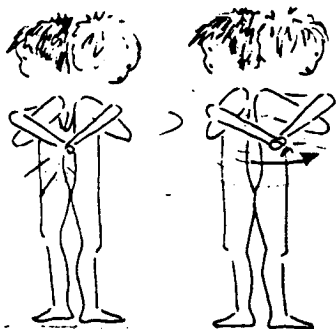
Fronte opposta: n. 1, braccia dietro, mani in appoggio sulle spalle del compagno, semipiega le gambe

ESERCIZIO N. 24



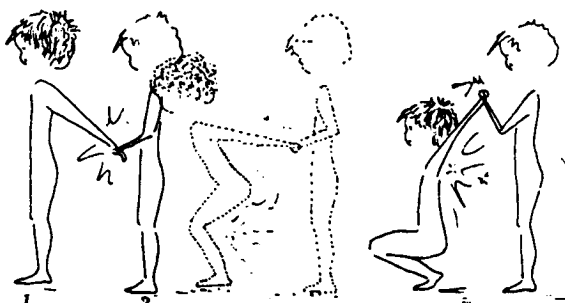
Dorso a contatto, braccia fuori alto, legati a mano: n. 1 esegue un passo avanti

ESERCIZIO N. 25



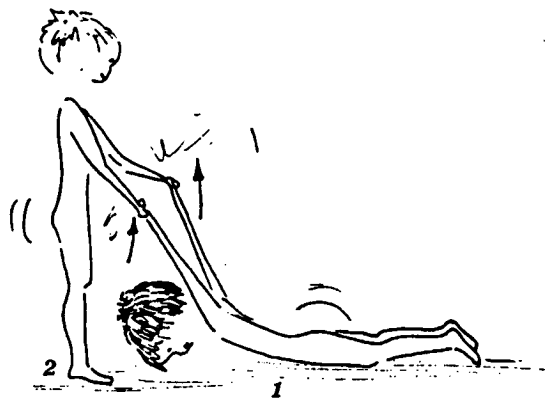
Dorso a contatto, braccia incrociate avanti, legati a mano: alternativamente eseguire trazioni delle braccia

ESERCIZIO N. 26



N. 1 braccia dietro, per mano al n. 2: n. 1 piega le gambe elevando contemporaneamente le braccia per fuori; ritorno alla posizione di partenza

ESERCIZIO N. 27



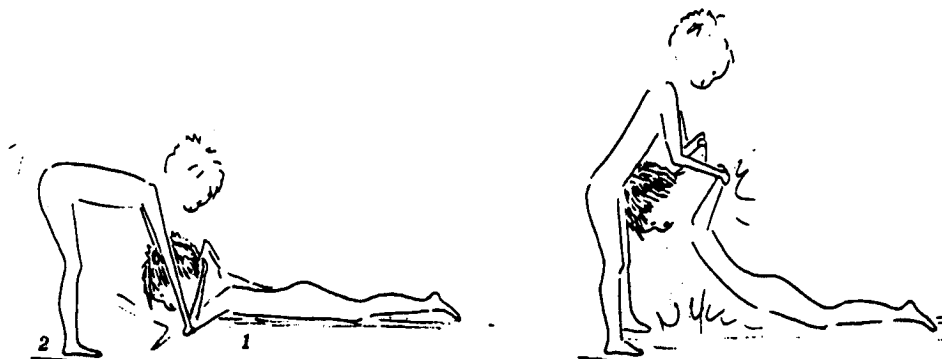
N. 1 prono, braccia fuori alto: n. 2 spinge verso l'alto le braccia del compagno

ESERCIZIO N. 28



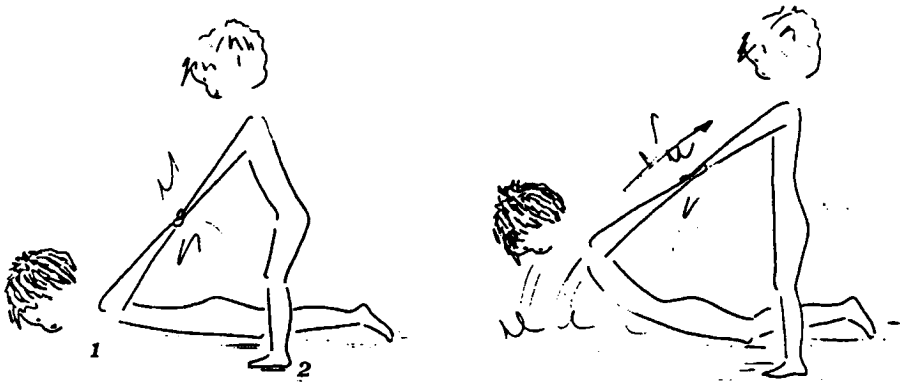
N. 1 prono, mani alla nuca: n. 2 in ginocchio solleva il busto del compagno tenendolo ai gomiti

ESERCIZIO N. 29



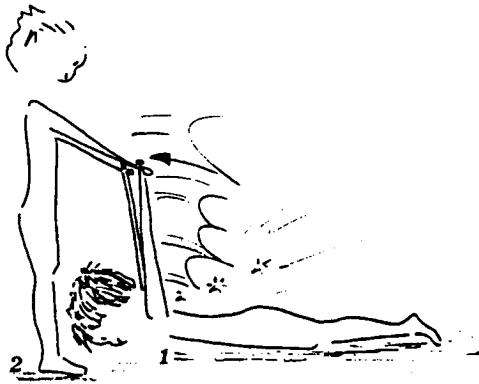
Come l'esercizio n. 28, con n. 2 in piedi di fronte al compagno

ESERCIZIO N. 30



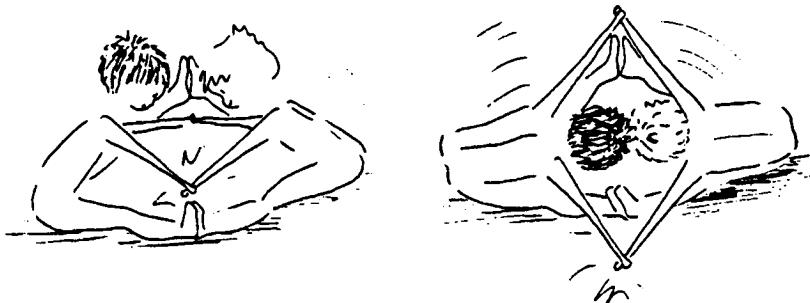
N. 1 prono frammezzo al n. 2, braccia dietro, per mano al compagno: n. 2 solleva il busto del n. 1

ESERCIZIO N. 31



N. 1 prono, braccia dietro: n. 2 esegue trazioni delle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 32



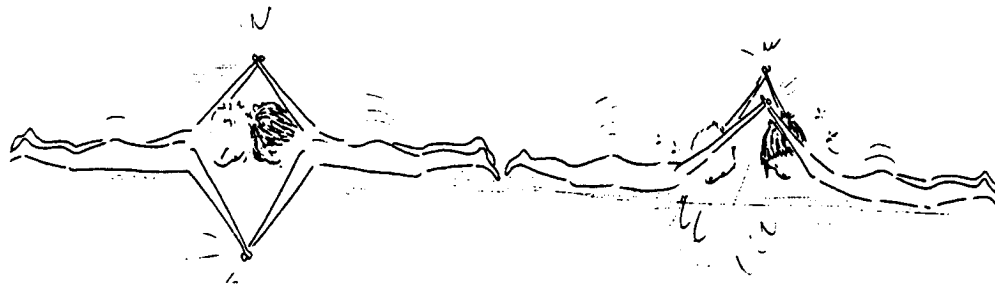
Seduti di fronte, gambe divaricate, pianta dei piedi a contatto, legati a mano: flettere il busto avanti portando le braccia fuori

ESERCIZIO N. 33



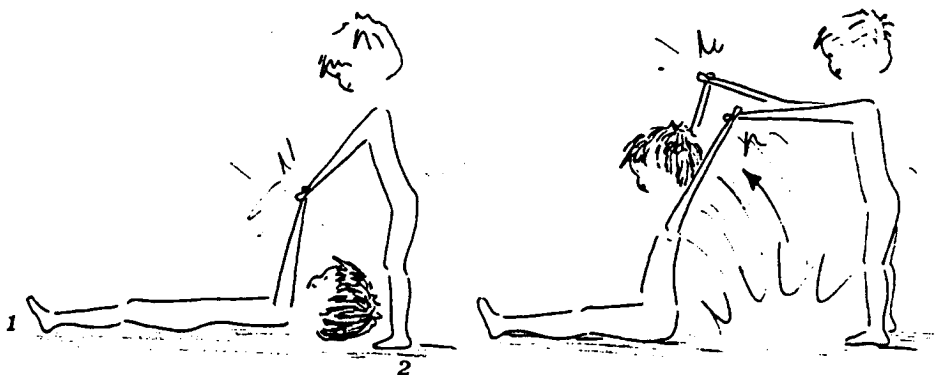
Di fronte in ginocchio seduti sui talloni, busto flesso avanti, braccia fuori, legati a mano: elevare le braccia

ESERCIZIO N. 34



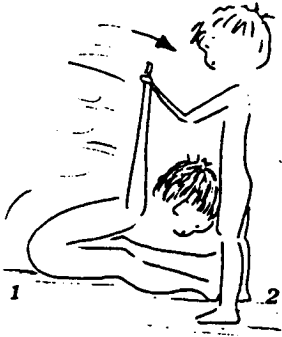
Proni di fronte, braccia fuori, legati a mano: elevare le braccia

ESERCIZIO N. 35



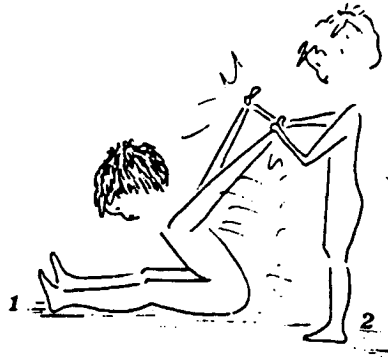
N. 1 supino, braccia avanti, per mano al n. 2: n. 1 si porta seduto, braccia fuori alto; ritorno alla posizione di partenza

ESERCIZIO N. 36



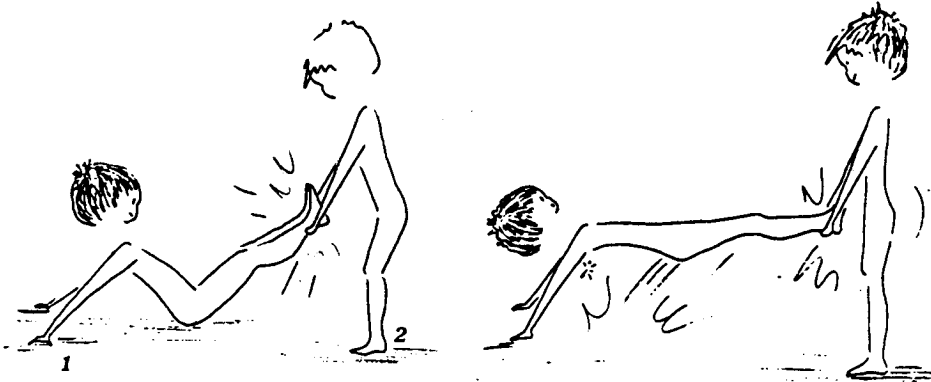
N. 1 seduto, busto flesso avanti, braccia dietro: n. 2 esegue trazioni delle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 37



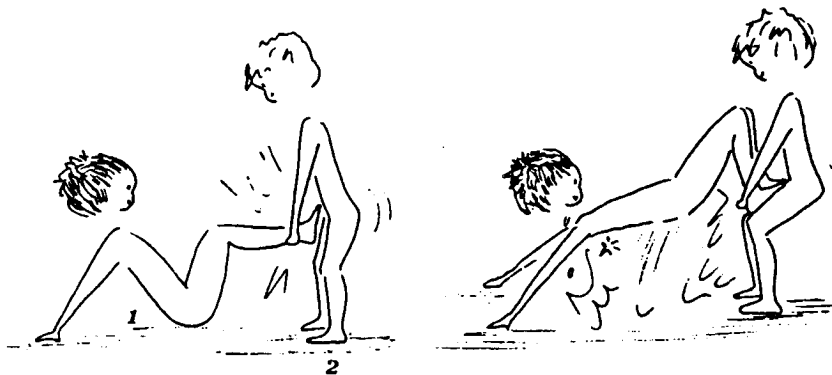
N. 1 seduto, braccia fuori alto, per mano al n. 2: n. 1 flette il busto avanti, n. 2 gli tiene ferme le braccia

ESERCIZIO N. 38



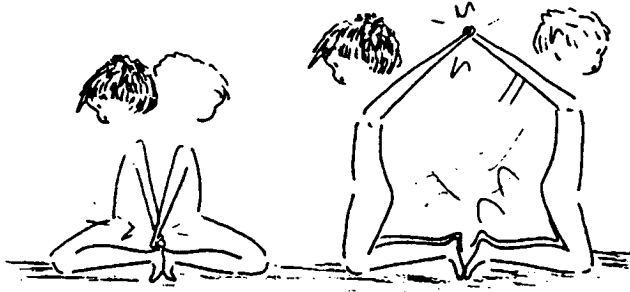
N. 1 seduto, gambe tese, mani in appoggio dietro, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 solleva il bacino portando il corpo in linea

ESERCIZIO N. 39



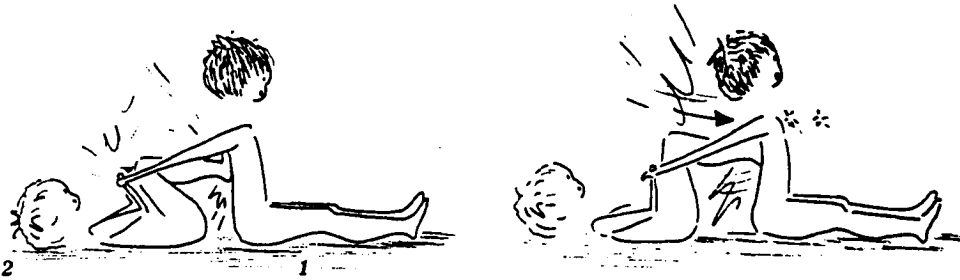
N. 1 seduto, gambe semiflesse, piedi sulle cosce del compagno, mani in appoggio dietro: n. 1 solleva il bacino piegando contemporaneamente le gambe

ESERCIZIO N. 40



Fronte opposta, in ginocchio seduti sui talloni, pianta dei piedi a contatto, legati a mano: portarsi in ginocchio elevando le braccia per fuori

ESERCIZIO N. 41



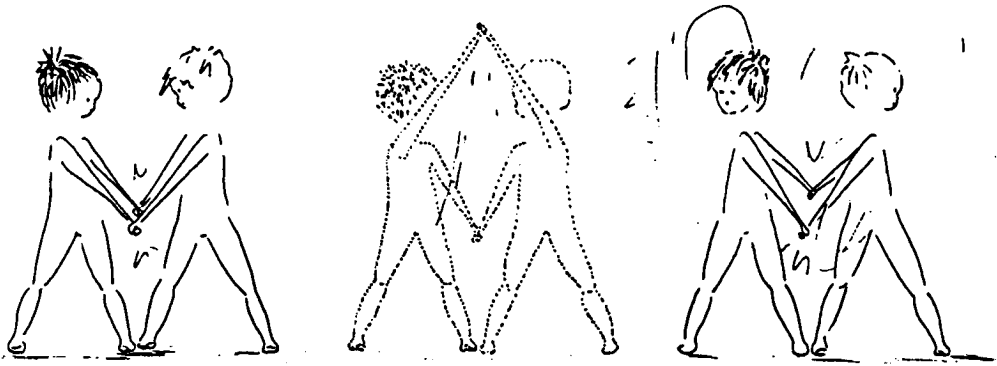
N. 1 seduto, braccia fuori, per mano al n. 2 supino dietro, gambe flesse, piedi in appoggio al dorso del compagno: n. 2 spinge con i piedi verso l'avanti

ESERCIZIO N. 42



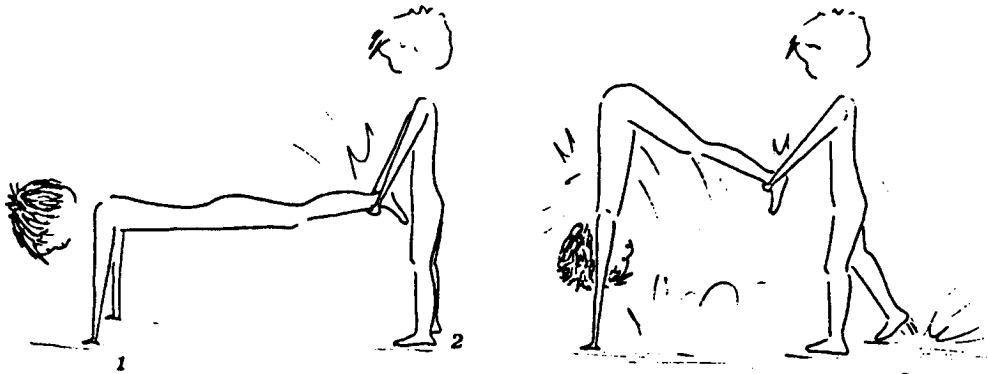
N. 2 in quadrupedia, n. 1 supino sopra il compagno, legati a mano: n. 2 incurvando il dorso spinge con le spalle sotto le scapole del n. 1

ESERCIZIO N. 43



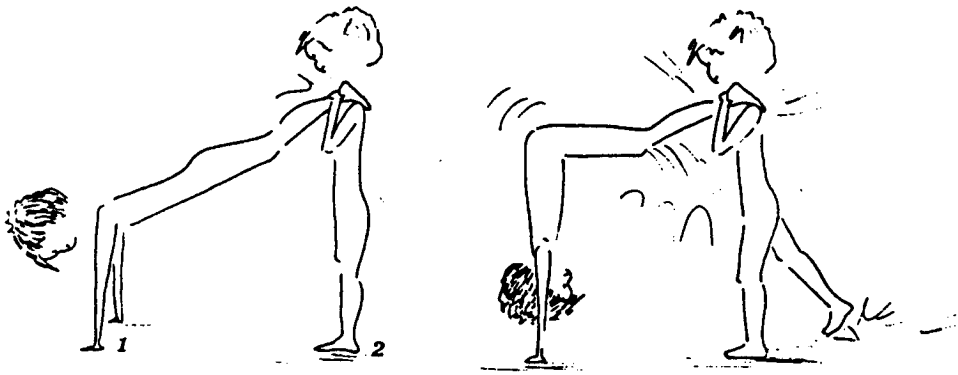
Di fianco, gambe divaricate, piede interno a contatto, legati a mano: eseguire una semicirconduzione delle braccia per alto e ritorno

ESERCIZIO N. 44



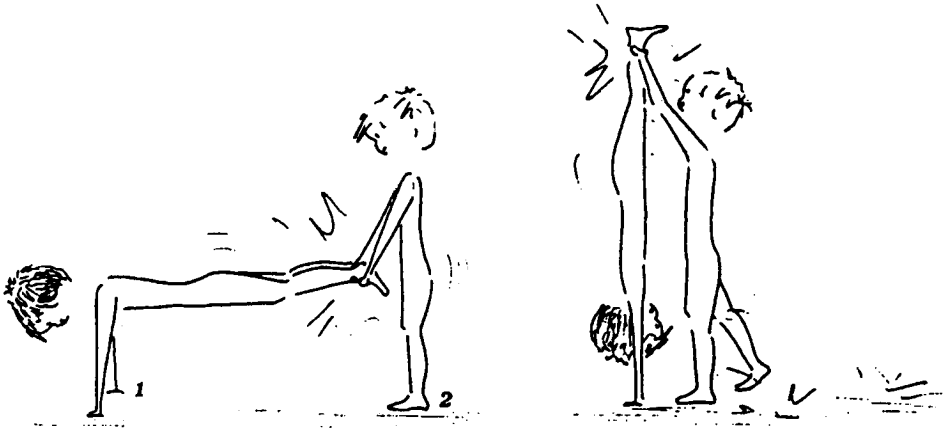
N. 1 corpo proteso dietro, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 solleva il bacino portando il busto in verticale e spinge in avanti le spalle

ESERCIZIO N. 45



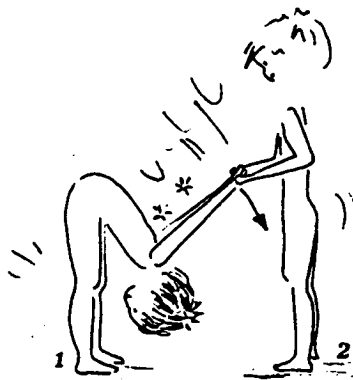
Come l'esercizio n. 44, con n. 1 piedi in appoggio sulle spalle del compagno

ESERCIZIO N. 46



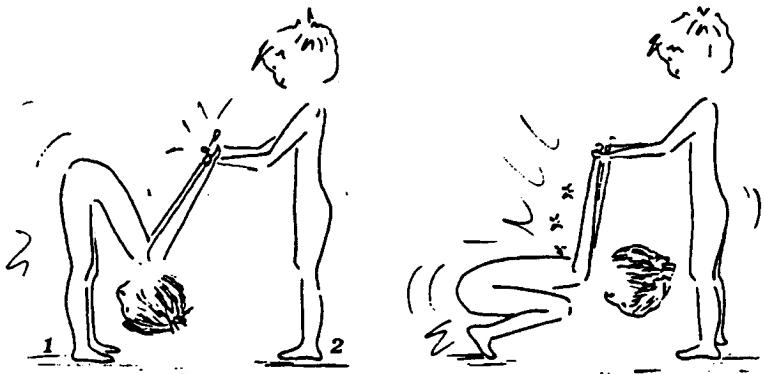
N. 1 corpo proteso dietro, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 aiuto dal compagno si porta in verticale e spinge in avanti le spalle

ESERCIZIO N. 47



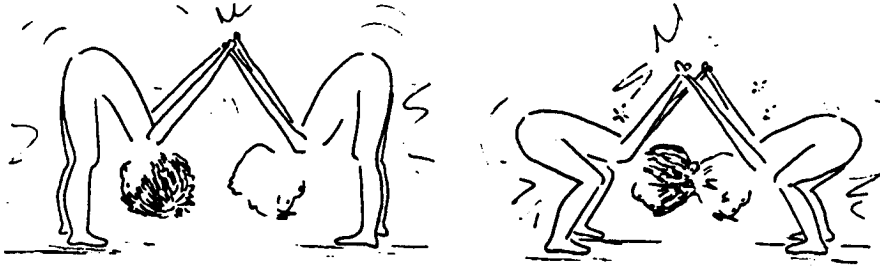
Di fronte, n. 1 busto flesso avanti, braccia dietro: n. 2 esegue trazioni delle braccia del compagno

ESERCIZIO N. 48



Di fronte, n. 1 busto flesso avanti, braccia dietro, per mano al n. 2: n. 1 piega le gambe

ESERCIZIO N. 49



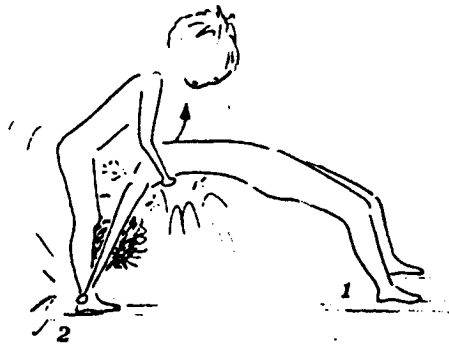
Di fronte, busto flesso avanti, braccia dietro, legati a mano: semipiegare le gambe

ESERCIZIO N. 50



Di fronte, piedi a contatto, n. 1 busto flesso avanti, braccia dietro, n. 2 impugna i polsi del compagno: n. 1 piega le gambe e si siede a terra

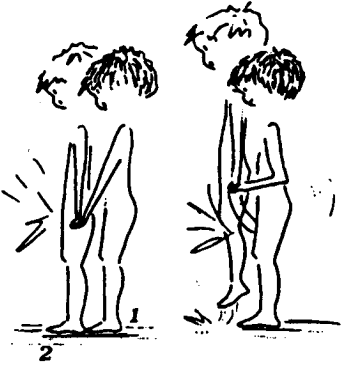
ESERCIZIO N. 51



N. 1 in posizione di ponte, mani alle caviglie del n. 2: n. 2 esegue trazioni verso l'alto delle spalle del compagno

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

ESERCIZIO N. 52



N. 2 braccia tese lungo i fianchi, mani a pugno: n. 1, impugnando le mani del compagno, lo solleva

ESERCIZIO N. 53



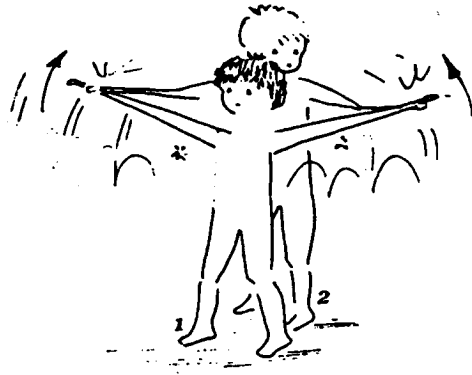
N. 1 cerca di elevare le braccia per fuori, n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 54



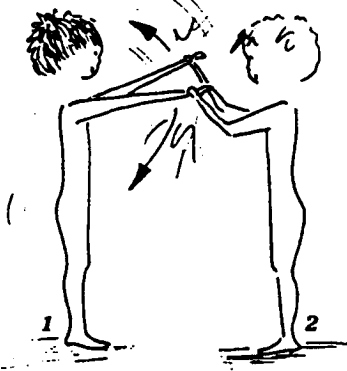
N. 1 da braccia in fuori cerca di portare le braccia avanti, n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 55



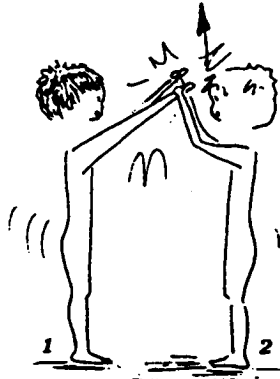
N. 1 da braccia in fuori cerca di portare le braccia in alto (o in basso), n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 56



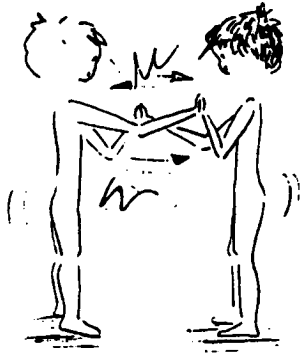
N. 1 da braccia avanti cerca di portare le braccia in fuori, n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 57



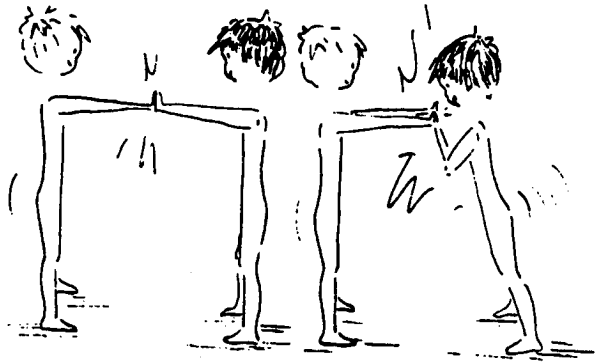
N. 1 da braccia avanti cerca di portare le braccia in alto (o in basso), n. 2 oppone resistenza

ESERCIZIO N. 58



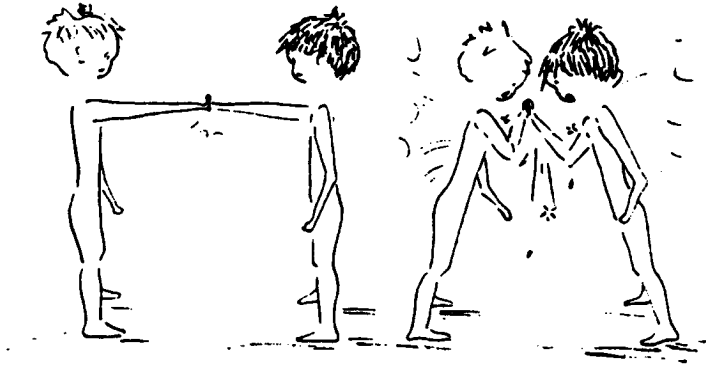
Di fronte legati a mano, un braccio teso avanti e l'altro flesso: eseguire flessione ed estensione alternata delle braccia con opposizione del compagno

ESERCIZIO N. 59



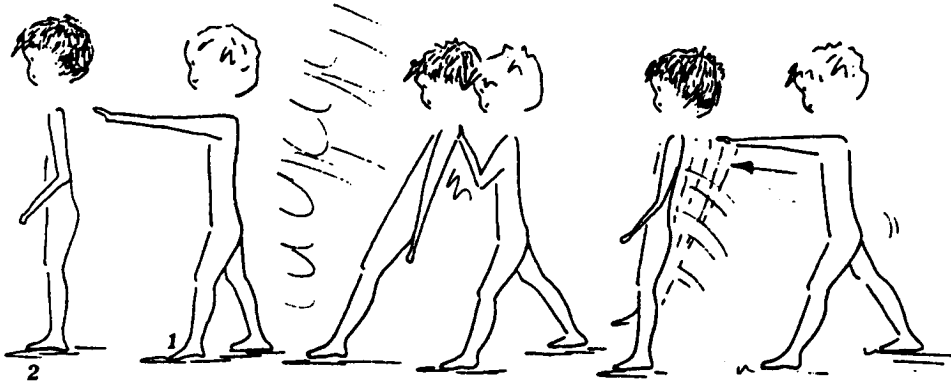
Di fronte braccia tese avanti, legati a mano: alternativamente piegare ed estendere le braccia

ESERCIZIO N. 60



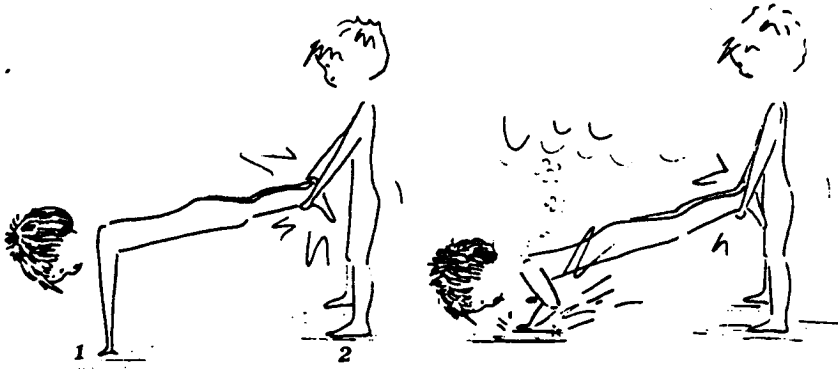
Di fronte braccio destro teso avanti, legati ad una mano: contemporaneamente piegare ed estendere il braccio

ESERCIZIO N. 61



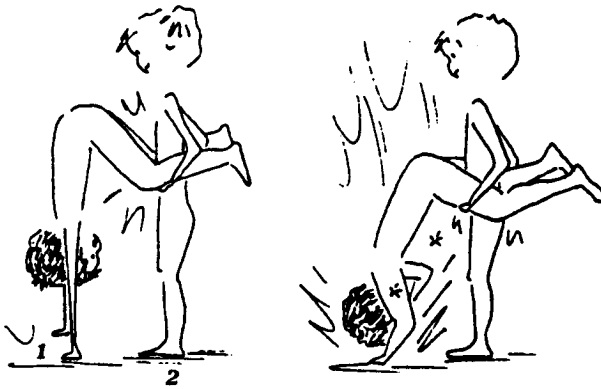
N. 2, dorso al compagno, si lascia cadere indietro mantenendo il corpo in linea, n. 1 lo sostiene flettendo le braccia e lo spinge poi in avanti estendendo le braccia

ESERCIZIO N. 62



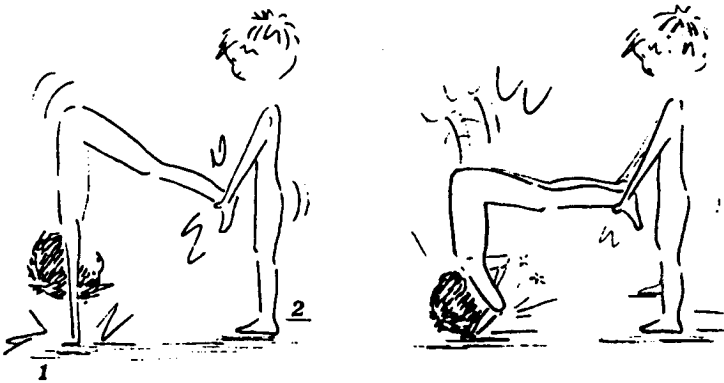
Come l'esempio 62 con n. 1 che appoggia i piedi sulle spalle del compagno

ESERCIZIO N. 63



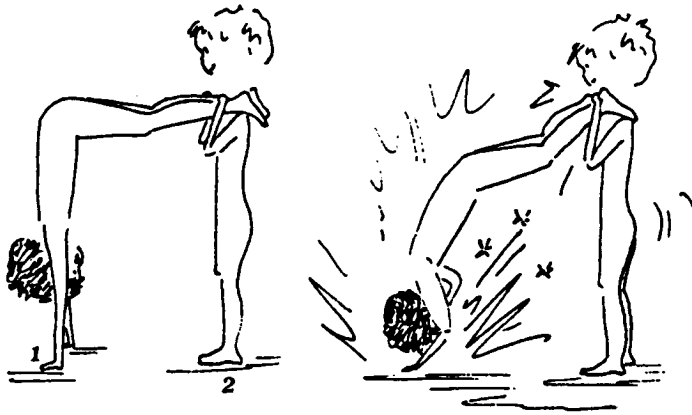
Come l'esercizio n. 62, con n. 1 che allaccia le gambe ai fianchi del compagno

ESERCIZIO N. 64



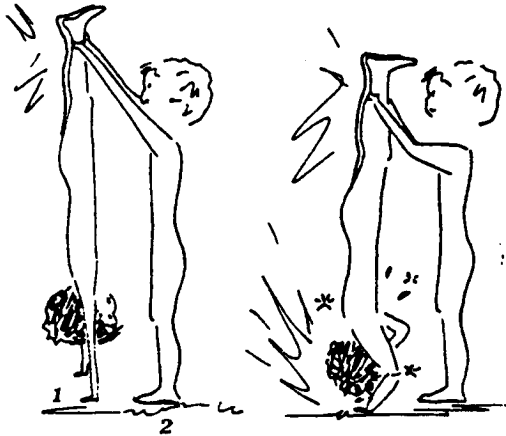
Come l'esercizio n. 62, con n. 1 corpo a squadra

ESERCIZIO N. 65



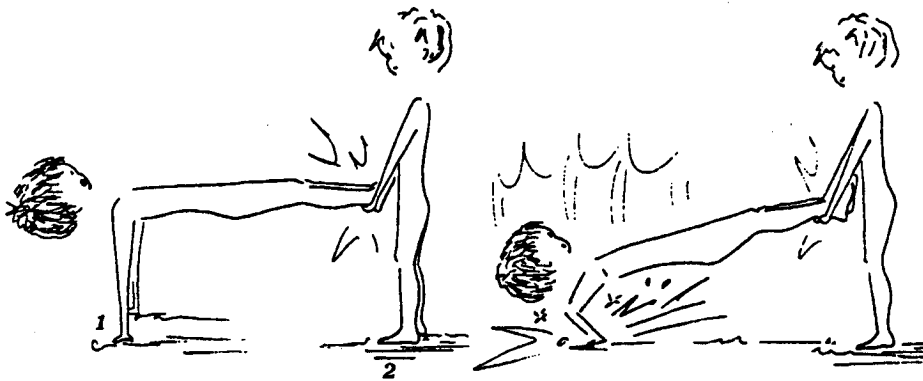
Come l'esempio 62 con n. 1 che appoggia i piedi sulle spalle del compagno

ESERCIZIO N. 66



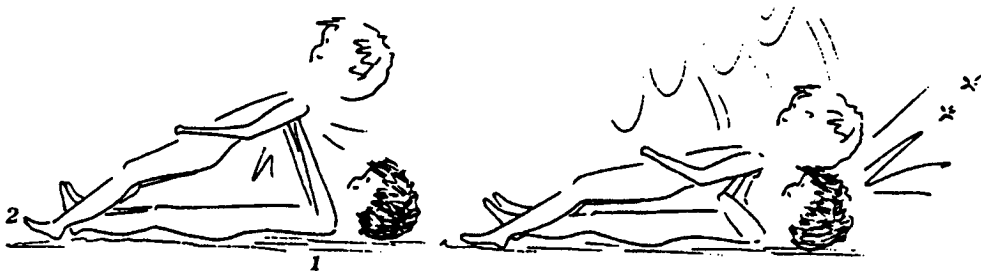
N. 1 in verticale, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 esegue piegamenti sulle braccia

ESERCIZIO N. 67



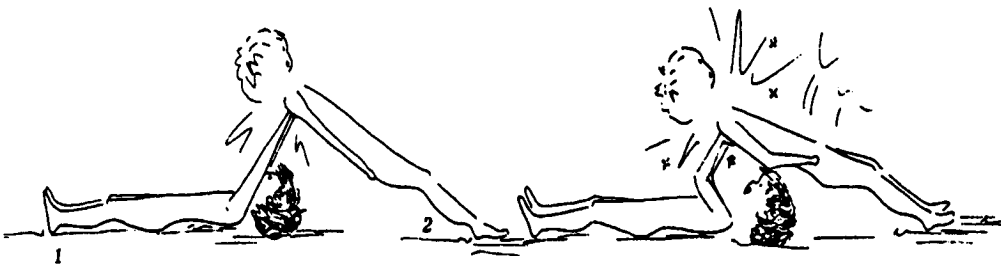
N. 1 corpo proteso avanti, n. 2 lo sostiene alle caviglie: n. 1 esegue piegamenti sulle braccia

ESERCIZIO N. 68



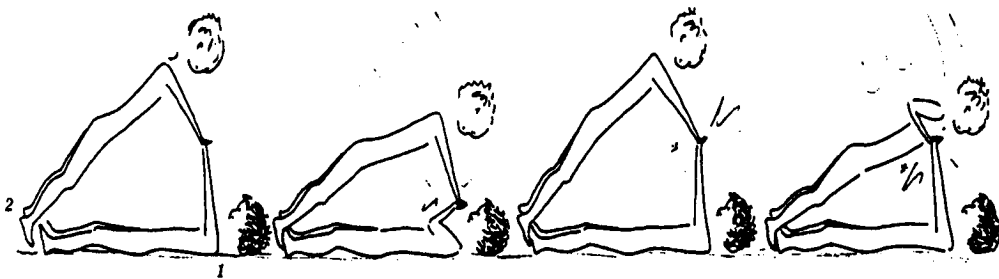
N. 1 supino, braccia avanti, n. 2 dorso in appoggio sulle mani del compagno, corpo proteso avanti: n. 1 flette ed estende le braccia

ESERCIZIO N. 69



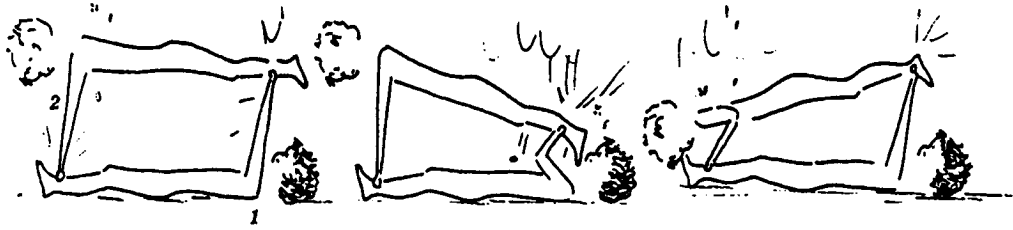
Come l'esercizio 68, con n. 2 con fronte opposta

ESERCIZIO N. 70



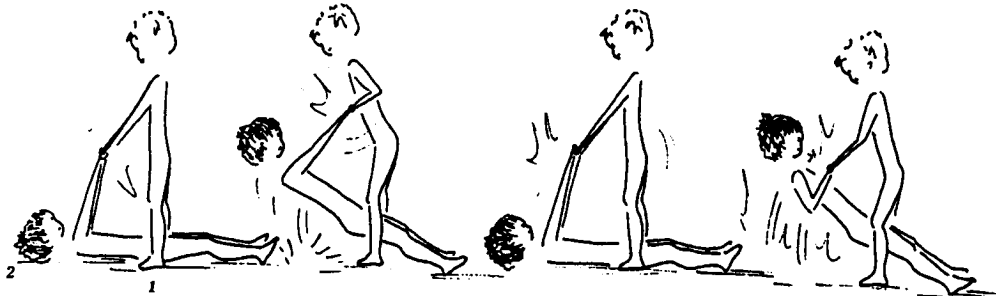
N. 1 supino, braccia avanti, n. 2 corpo proteso dietro, mani in appoggio su quelle del compagno: n. 1 flette ed estende le braccia, successivamente n. 2 piega ed estende le braccia

ESERCIZIO N. 71



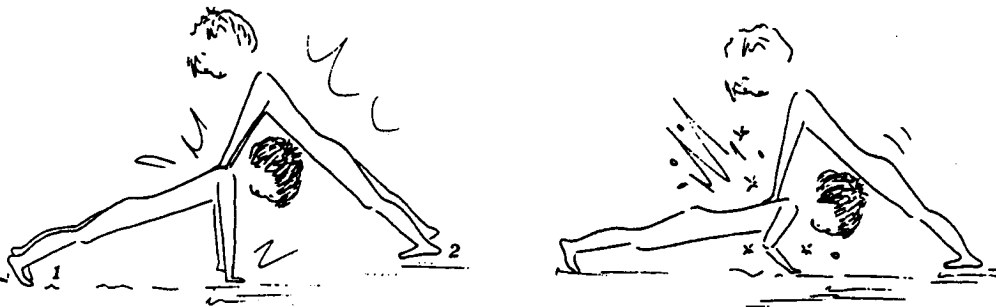
N. 1 supino, braccia avanti, sostiene alle caviglie il n. 2 che è a corpo proteso dietro, mani in appoggio sulle caviglie del compagno: alternativamente (o contemporaneamente) n. 1 flette ed estende le braccia, n. 2 piega ed estende le braccia

ESERCIZIO N. 72



N. 2 supino frammezzo al n. 1, legati a mano: n. 1 flette le braccia sollevando il compagno che mantiene il corpo in linea; ritorno; n. 2 piega le braccia e si solleva da terra

ESERCIZIO N. 73



Corpo proteso dietro, n. 2 mani in appoggio sul dorso del compagno: alternativamente (o contemporaneamente) eseguire dei piegamenti sulle braccia