

Descrizione

allenamento alice venditti

	Esercizi	Note
Riscaldamento	• circonduzioni indietro unilaterali 5 per lato • gobba e sella con “giusta” enfasi sul collo • gobba e sella con “giusta” enfasi anca • panca inclinata 60° piedi su erba – respirazione: toracica/costale/diaframmatica • press-out • rolling-foot • spikin ball	
Pre-attivazione	• mobilità collo panca inclinata: fless-estens / rotazione / torsione • esercizi di kegel : normale / ascensore / anale	
Parte bassa	• abd in piedi • abd su panca inclinata • squat con contrazione pelvica / affondi (NO Valsalva) • circuito defluente	
Parte alta	– lat avanti 2-3 set x 10 rip con 3 ” iso (adduzione scapolare e apertura del petto) – rematore elastico giallo 2-3 x 10 rip per braccio (l’altro braccio teso a lato in leggera extrarotazione ,pollice indietro)	
Addome		
NO		
Defaticamento		

Esercizi

Note

- gobba e sella enfasi collo
- stretching petto
- respirazione diaframmatica con stretching petto

Note:

- Esercizi da evitare: manovra di valsalva , carichi pesanti , ginnastica ipopressiva , esercizi in decubito laterale lato dx , troppo tempo in posizione a terra supina

Progressioni

1

2

3

Massimali

1

2

3