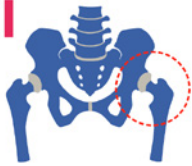


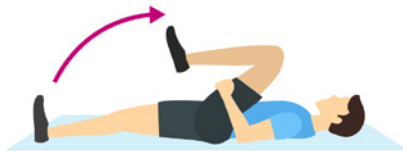
8 ESERCIZI PER LE TUE ANCHE



1.



FLESSIONE ANCA AL PETTO ESPIRANDO



10 X GAMBA X 2 SERIE

2.



CIRCONDUZIONI ANCA

TENERE GINOCCHIO FLESSO



15 X SENSO ROTAZIONE X GAMBA

3.



ABDUZIONE ANCA

TENERE GINOCCHIO PIEGATO



15 X GAMBA X 2 SERIE

4.



SLANCIO FRONTALE DELLA GAMBA TESA

- 1" SALITA VELOCE
- 3" DISCESA LENTA

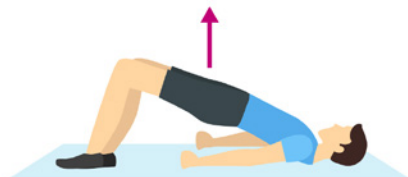


12 X GAMBA X 3 SERIE

5.



SOLLEVO IL BACINO + CONTRAGGO GLUTEI IN ESPIRAZIONE



15 X 2 SERIE

6.



ABDUZIONI ANCA GINOCCHIO IN DECUBITO LATERALE

ABDUZIONI ANCA A GINOCCHIO PIEGATO



12 X GAMBA X 3 SERIE

7.



INTRA EXTRAROTAZIONI ANCA A GAMBE DISTESE



2 MINUTI

8.



FLESSIONI ANCA CON ELASTICO ESPIRANDO



12 X GAMBA X 3 SERIE