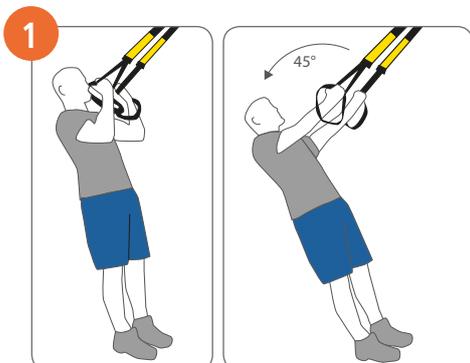
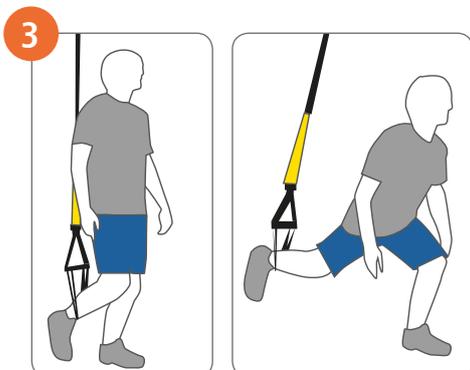


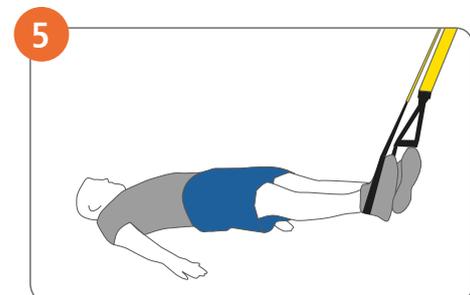
Work Out



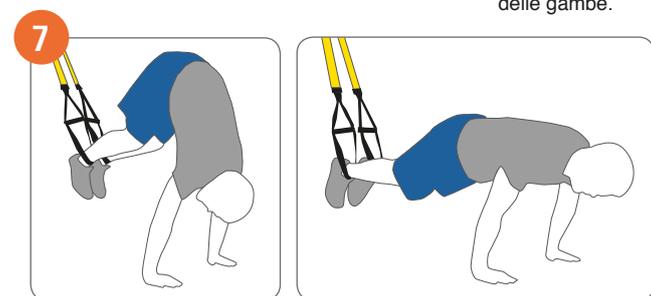
BICIPITI
Entrambe le mani sull'attrezzo per l'allenamento in sospensione, con il dorso della mano lontano dal corpo (può anche però essere eseguito con una mano). Con tensione del corpo Inclinarsi circa ad angolo di 45° all'indietro (può essere anche aumentato con allenamento crescente). Piegarlo il gomito all'altezza del torace e quindi raddrizzare il corpo.



GAMBE & SEDERE
Posizione eretta con una gamba nel cappio. La gamba nel cappio sarà sollevata e portata all'indietro, l'altro ginocchio sarà piegato.

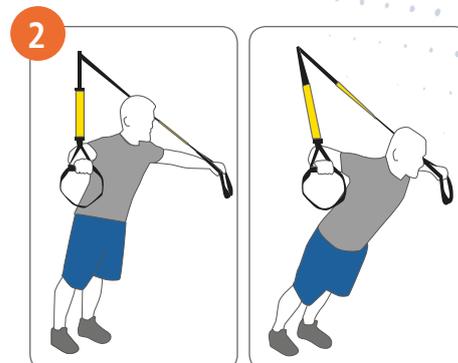


SCHIENA
Posizione della schiena con tensione del corpo, entrambe le gambe nei cappi, solo le scapole sul pavimento, le mani distese ai lati.
VARIANTE 1
Leggero sollevamento dell'anca.
VARIANTE 2
Sollevamento alternato delle gambe.

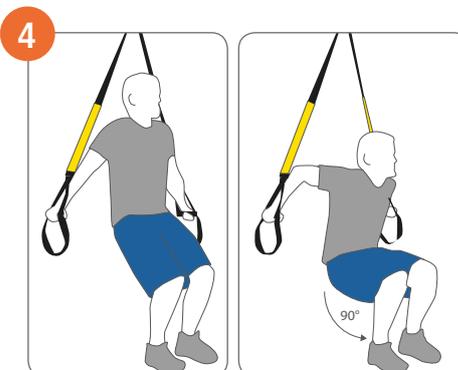


PANCIA
Posizione delle flessioni con entrambe le gambe nei cappi, le braccia diritte alla larghezza della spalla → tensione del corpo.

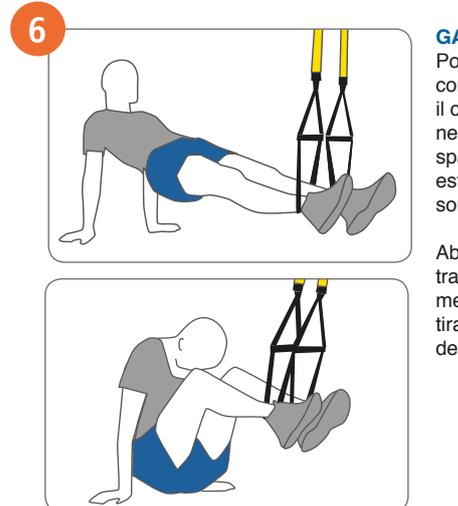
VARIANTE 1
Tirare le gambe al petto sollevando la schiena e l'anca.
VARIANTE 2
Tirare le gambe al lato con piegamento delle ginocchia e rotazione dell'anca.



PETTO
La parte superiore del corpo è leggermente piegata in avanti e sarà sostenuta da entrambe le braccia stese nel cappio. La parte superiore del corpo sarà ulteriormente piegata in avanti, mentre i gomiti sono piegati ad angolo.



TRICIPITI
Posizione, leggermente piegati nelle ginocchia con le braccia estese dal corpo, in modo che il peso corporeo si trova su entrambe le braccia. Lento abbassamento del corpo piegando i gomiti e le ginocchia fino a circa 90°.



GAMBE & SEDERE
Posizione della schiena con tensione del corpo, il corpo sarà tenuto sopra nella larghezza della spalla dalle braccia estese, entrambe le gambe sono nel cappio. Abbassamento dell'anca tra le braccia, piegamento delle ginocchia, tirandole in direzione della fronte.

SlingTraining