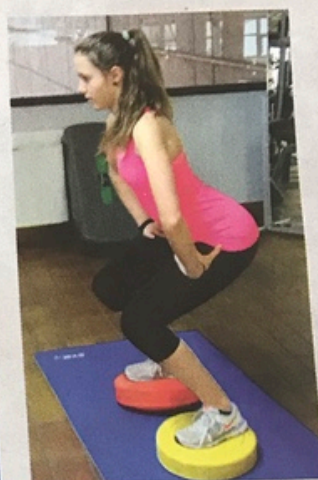


ESERCIZIO 1
1/2 SQUAT BRACCIA AVANTI
Ripetizioni: 20/25
Serie: 3
Recupero: 1'



ESERCIZIO 2
1/2 SQUAT BRACCIA AI FIANCHI
Ripetizioni: 20/25
Serie: 3
Recupero: 1'



ESERCIZIO 3
SQUAT BRACCIA AVANTI
Ripetizioni: 15/20
Serie: 3
Recupero: 1'





ESERCIZIO 4

**ECCENTRICO SU UN ARTO
CON RISALITA SU DUE GAMBE
(SCENDO CON UNA, RISALGO
CON DUE)**

Ripetizioni: 15/20 per gamba

Serie: 3

Recupero: 1'



ESERCIZIO 5

**ECCENTRICO SU UN ARTO,
SCENDO CON UNA GAMBA E
RISALGO**

Ripetizioni: 15/20 per gamba

Serie: 3

Recupero: 1'

Note: negli esercizi 4 e 5 si lavora sulla parte eccentrica della contrazione muscolare. Il lavoro eccentrico risulta fondamentale per il trail runner per allenare la muscolatura per la discesa. Queste esercitazioni richiedono un impegno muscolare importante, dunque è fondamentale rispettare la progressione consigliata e iniziare appoggiandosi a un sostegno in modo da diminuire la difficoltà.



ESERCIZIO 6

SQUAT IN DIVARICATA SAGITTAL

Ripetizioni: 20

Serie: 3

Recupero: 1'

ESERCIZIO 7
PLANK GAMBE DIVARICATE
Ripetizioni: 30"/45"
Serie: 4/6
Recupero: 1'



ESERCIZIO 8
IN POSIZIONE QUADRUPEDICA, SOLLEVO BRACCIO AVANTI E GAMBA OPPOSTA CON UNA MANO IN APPOGGIO SULLA TAVOLETTA
Ripetizioni: 15/20 per lato
Serie: 3/4
Recupero: 1'



ESERCIZIO 9
IN POSIZIONE QUADRUPEDICA, SOLLEVO BRACCIO AVANTI E GAMBA OPPOSTA CON UNA MANO E IL GINOCCHIO IN APPOGGIO SULLA TAVOLETTA
Ripetizioni: 15/20 per lato
Serie: 3/4
Recupero: 1'



ESERCIZIO 10
IN APPOGGIO CON I GOMITI SU DUE TAVOLETTE, SOLLEVO LA GAMBA TESA CON PIEDE A MARTELLO
Ripetizioni: 5x30" per arto
Serie: 3/4
Recupero: 1'



Questi sono solo alcuni dei molteplici esercizi che si possono eseguire con le tavolette propriocettive. Prima di iniziare, non dimenticate di effettuare un buon riscaldamento e una serie di esercitazioni di stretching e mobilità articolare. Ultimo consiglio, ma non meno importante: la respirazione deve essere controllata in modo che, quando contraete i muscoli, espiriate, mentre quando vi rilassate, inspiriate.