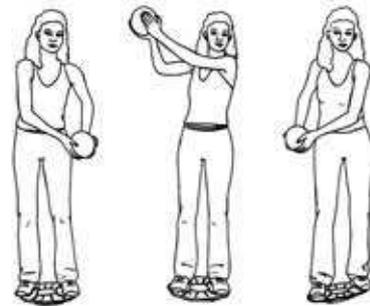


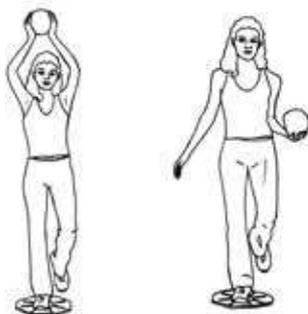
BALANCE BOARD
ESERCIZI

1



Esercizi di sollevamento diagonale delle braccia con palla da fitness.

2



Esercizi di sollevamento verticale della palla da fitness con entrambe le mani e con una sola mano restando in equilibrio su una sola gamba.

3



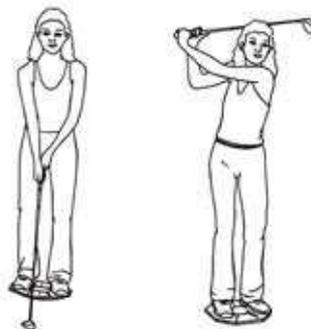
Stringendo la palla con entrambe le mani, piegare le ginocchia e lanciare l'oggetto a un partner che dovrà restituirvela. Mantenere il corpo fermo.

4



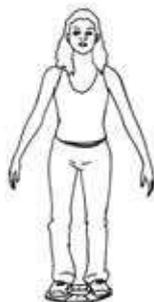
Esercizi di equilibrio in posizione eretta leggermente inclinata all'indietro alzando una gamba per volta in modo che il piede stia al di fuori della tavola. Mantenere la posizione per 5 secondi.

5



Esercizi di posizionamento sulla tavola con una mazza da golf o un bastone ed eseguendo un movimento all'indietro mantenendo fermo il resto del corpo.

6



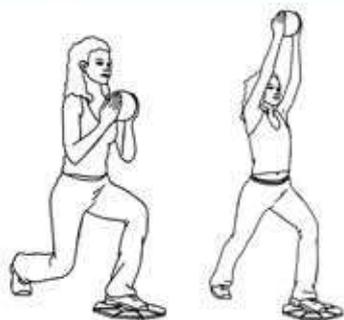
Esercizi di posizionamento mantenendo rigido il corpo e spostandolo in avanti e indietro ma con i piedi ben fermi sulla tavola.

7



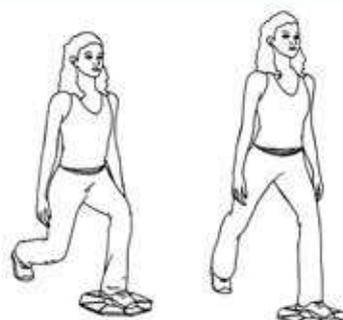
Posizionarsi sulla tavola con entrambe le ginocchia. Afferrare la palla da fitness ed eseguire una serie di flessioni.

8



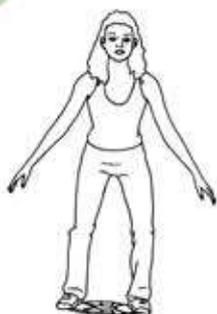
Posizionare il piede sinistro sulla tavola e piegare le ginocchia. Quindi alzarsi portando la palla da fitness sopra la testa.

9



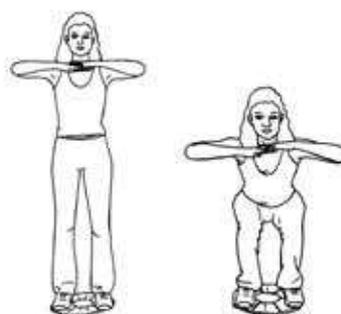
Posizionare il piede sinistro sulla tavola e chinatevi. Quindi ritornate alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio col piede destro.

10



Posizionatevi sulla tavola cercando di mantenere l'equilibrio e cercando di non toccare il pavimento. Tenere le braccia lungo i fianchi per mantenere l'equilibrio.

11



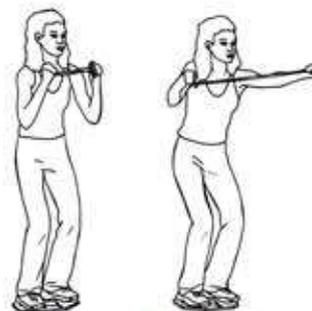
Posizionatevi in equilibrio sulla tavola e, con le braccia piegate come da figura, piegatevi sulle ginocchia senza toccare il pavimento.

12



Stando seduti e cercando di mantenere l'equilibrio, allargate le braccia, sollevate lentamente le gambe piegando le ginocchia. Mantenete l'equilibrio in questa posizione per qualche secondo.

13



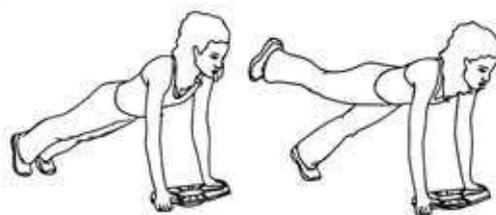
Posizionatevi in equilibrio sulla tavola con le gambe leggermente piegate e con l'aiuto di un elastico da fitness allargate le braccia più volte.

14



Posizionatevi sulla tavola e cercando di mantenere l'equilibrio chinatevi e alzatevi afferrando la palla da fitness. Ripetete l'esercizio più volte.

15



Come da figura posizionatevi in equilibrio impugnando la tavola alle sue estremità. Alzate, mantenendola diritta, la gamba destra. Ripetere poi l'esercizio con la sinistra.