

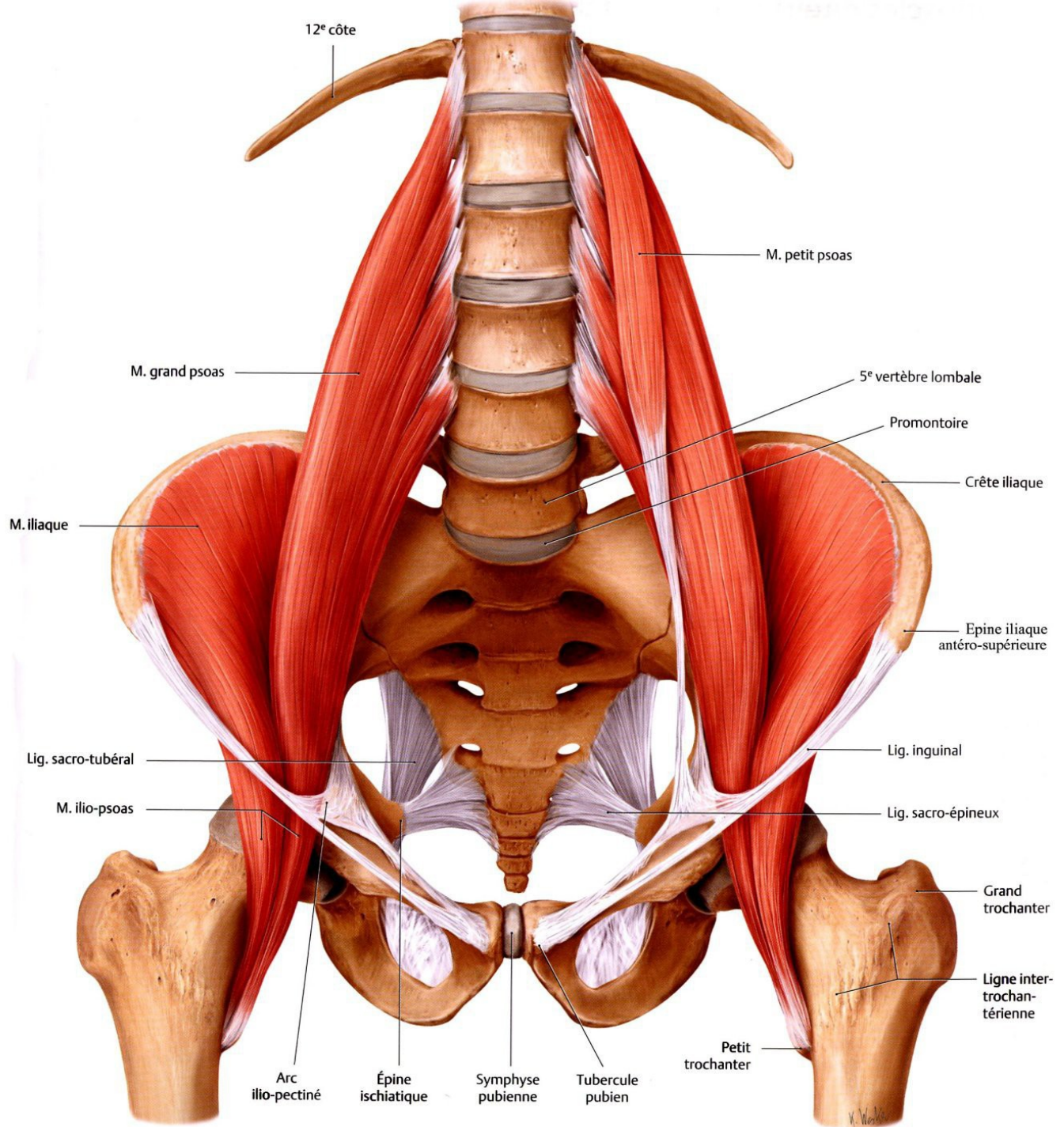
PARTE PRATICA

Ileo-psoas

Origine: origina dalle Apofisi trasverse delle 5 vertebre lombari e dalla 12° dorsale; la porzione iliaca origina invece dal bacino (fossa e cresta iliaca).

Inserzione : piccolo trocantere (femore).

Funzione: Flessore dell'anca



Retto del femore

Origine: Spina iliaca antero-inferiore

Inserzione: Patella, tendine comune-tuberosità tibiale

Funzione: Flessore dell'anca - Estensore del ginocchio

Superman



Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



www.preparazionefisica.it

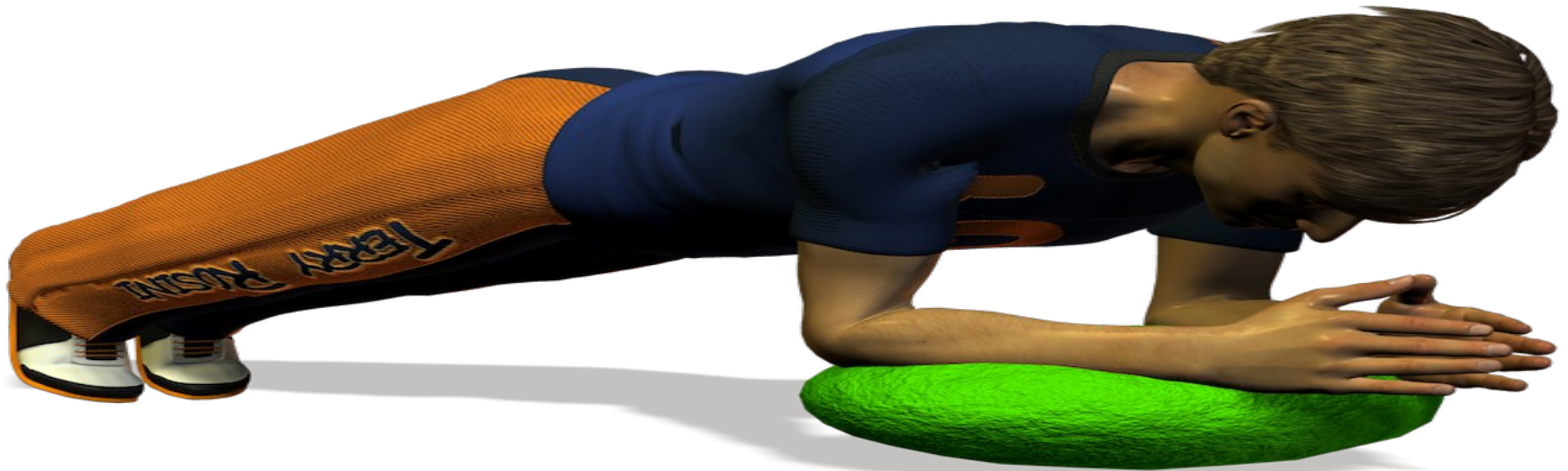
Tenuta prona



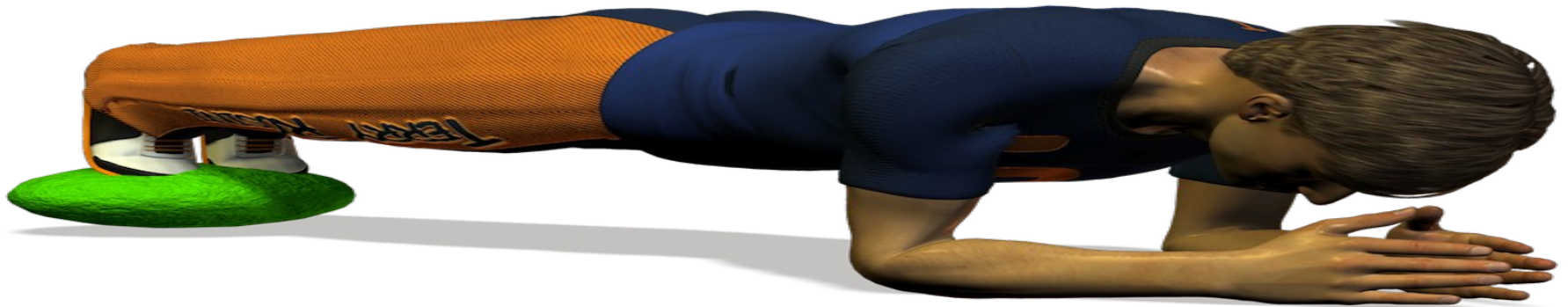
Tenuta prona con una gamba



Tenuta prona con disequilibrio anteriore



Tenuta prona con disequilibrio posteriore



Tenuta prona con SwissBall



Tenuta laterale



Tenuta laterale con gamba alta



Tenuta laterale con disequilibrio



Tenuta laterale con SwissBall



Tenuta laterale su ginocchio



Tenuta supina con gamba alta



Tenuta supina con gamba tesa



Tenuta supina con SwissBall



Crunch



Crunch a farfalla



Crunch inverso



Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



www.preparazionefisica.it

Crunch laterale



Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



www.preparazionefisica.it

Crunch laterale con instabilità



Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



www.preparazionefisica.it

Crunch con instabilità



Crunch su SwissBall



Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



www.preparazionefisica.it

Hip rise



Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



www.preparazionefisica.it