



**GAMBE E GLUTEI** - sul pavimento con la palla di fronte a voi. Appoggiate le caviglie sulla parte superiore della palla braccia lungo i fianchi. Ora raddrizzate gambe e caviglie irrigidendole. Fate salire il bacino verso il soffitto e tenetelo sollevato. Flattate le gambe e caviglie rilassandovi per tornare alla posizione iniziale di partenza.



**GAMBE E BUSTO** - posizionate la palla in modo che le scapole sono centrate sulla parte superiore della sfera. Ginocchia piegate a 90 gradi. Sollevare il bacino verso il soffitto fino a quando non è parallelo con il pavimento. Ora inspirate e lasciare che il bacino scenda giù verso il pavimento, poi espirate ed aumentate fino a ritornare alla posizione iniziale.



**DORSALI** - impugnate due pesi in dotazione uno per ogni mano. Piedi paralleli e larghi come le spalle. Inclinate il busto mantenendo la schiena dritta in avanti parallela con il soffitto, le ginocchia sono leggermente piegate. Lentamente fate delle flessioni verso l'alto con il busto mantenendo la schiena dritta.



**AFFONDI** - impugnate due pesi in dotazione uno per ogni mano. Dalla posizione eretta, portare una gamba in avanti di un passo mentre l'altra resta ferma, il tallone dell'ultima si alza da terra. Scendere lentamente con il ginocchio fino a terra e ritornare sempre lentamente nella posizione iniziale. Ripetere dall'altro lato.



**REVERSE FLY** - sedetevi sulla palla. Inclinate il busto in avanti ed impugnate le maniglie degli elastici in dotazione una per ogni mano. Appoggiate il torace sulle cosce. Allargate le braccia verso l'esterno ed a questo punto a braccia tese salite verso l'alto fino all'altezza delle spalle, tornate alla posizione più bassa molto lentamente.



**BENT-OVER-ROW** - posizionarsi in piedi accanto alla palla con un manubrio nella mano destra. Appoggiare ginocchio e mano sinistra sulla sfera. Mantenere la schiena dritta e lasciare il braccio destro cadere verso il basso. Tenere accostato e dritto il gomito verso corpo, a questo punto tirate verso il petto il peso impugnato. Rilasciare e tornare alla posizione di partenza. Ripetere dall'altro lato.



**LOMBARI** - sdraiatevi sopra la palla in modo che il ventre è collocato sulla parte superiore della sfera. Stendete le gambe dritte e tese e puntate i piedi sulle punte. Adagiate le mani dietro testa. Espirate e sollevare il busto verso il soffitto. Inspirare e tornate alla posizione inferiore di partenza.



**TRAZIONI CON BRACCIA** - posizionatevi a lato della palla. Appoggiate il ginocchio e mano sinistra sulla parte superiore della palla ed afferrate la maniglia di destra con la mano destra. Capo, collo e colonna vertebrale sono perpendicolari alla palla. Tirare la mano destra verso la spalla. Rilasciare la trazione dell'elastico per tornare alla posizione iniziale. Ripetere dall'altro lato.



**PULL OVER** - impugnate un peso in dotazione. Posizionatevi sulla palla in modo che la testa, collo e spalle siano nella parte alta e centrale della sfera. Allungate le braccia dietro la testa tese impugnando il peso in modo da essere paralleli al terreno. Iniziate a portare il peso verso il petto piegando i gomiti espirando. Inspirare ritornando alla posizione iniziale.



**ADDOMINALI CRUNCH** - posizionatevi fronte alla palla sulla schiena a terra mettendo le gambe piegate a 90° sulla palla stessa. Mettete le mani dietro la nuca. Tenere le gambe rilassate sulla palla, iniziamo a flettere il busto portando la testa vicino alle ginocchia facendo il movimento "addominale". Espirate quanto salite ed inspirate quando scendete fino alla posizione di partenza.



**SIT TWIST** - seduti sulla palla impugnate le maniglie degli elastici. Tirate con entrambe le braccia dritte e mantenete in tensione le fasce elastiche portando le mani a livello delle spalle. Iniziare una torsione del busto mantenendo fermo il sedere e ruotando solo la parte alta testa e braccia comprese per quanto più possibile a destra e poi a sinistra.



**ADDOMINALI CRUNCH** - sedersi sulla palla e scivolare in avanti mantenendo l'equilibrio con i piedi e la naturale curvatura della colonna vertebrale a contatto con la sfera. Portate le mani dietro la testa tenendo ben allargati i gomiti. Espirate portando la testa verso le ginocchia ed inspirate lentamente ritornando alla posizione iniziale.



**FLESSIONI** - con la palla di fronte inginocchiarsi e posizionare le mani sulla parte centrale alta distanti come le spalle. Fate il movimento di flessione piegando i gomiti avvicinando il torace alla sfera e ritornando a braccia distese.



**CHEST PRESS** - sdraiato sulla palla la schiena è appoggiata sulla parte centrale superiore, assicurarsi che testa, collo e colonna vertebrale siano ben appoggiate. Impugnare le maniglie degli elastici una per mano. Posizione di partenza con gomito flesso, spingere verso l'alto le braccia fino alla massima estensione. Tornare alla posizione di partenza lentamente.



**CHEST FLY** - appoggiate spalle collo e testa sulla palla. Impugnare i pesi in dotazione uno per mano. Portare le mani all'altezza delle spalle con i gomiti allargati all'esterno e palmi rivolti verso il centro. Spingere verso l'alto i pesi con entrambe le braccia sopra il torace. Tornare lentamente al punto di partenza.



**SPALLE** - seduti sulla palla mantenere la schiena dritta e verticale. Impugnare le maniglie degli elastici una per mano con il palmo rivolto in alto. Estendere le braccia lateralmente in basso. Spingere verso l'alto fino all'altezza delle spalle. Ritornare alla posizione iniziale lentamente.



**TRICIPITI** - seduti sulla palla mantenere la schiena dritta e verticale. Impugnare le maniglie degli elastici una per mano con il palmo rivolto in alto, portare le mani dietro testa con il gomito piegato verso il basso. Estendete contemporaneamente le braccia fino alla completa distensione del gomito verso l'alto. Tornate alla posizione iniziale lentamente.



**TRICIPITI DIP** - sedetevi sulla palla. Appoggiate le mani sulla palla lateralmente ai fianchi, dita e pollice rivolto in avanti. Lentamente spostate il sedere in avanti fuori la palla restando appoggiati solo con le mani. Iniziate a piegare i gomiti. Scendendo con il corpo verso il pavimento. Spingete lentamente per tornare alla posizione iniziale senza sedersi e ripetere.



**BICIPITI** - sulla palla mantenere la schiena dritta e verticale Impugnare le maniglie degli elastici una per mano con il palmo rivolto in alto. Tenere i gomiti vicino al busto e fletterli a 90°. Mantenendo sempre i gomiti attaccati al busto, portare le mani al collo lentamente. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.



**BICIPITE SINGOLO** - seduti sulla palla mantenere la schiena dritta e verticale posizionare le gambe divaricate quanto le spalle. Impugnare un manubrio in dotazione nella mano destra ed appoggiare il gomito sulla coscia destra. Con il palmo rivolto all'interno, portare il peso fino alla spalla lentamente. Ritornare alla posizione iniziale lentamente. Ripetere dall'altro lato.