



**isostar**®

# La ROUTINE CON CORDA ED ELASTICI



## **Riscaldamento & attivazione** *10' - 15' con la corda*

Puoi eseguire questo primo esercizio partendo con il salto alternato, per arrivare al salto classico (full twister).

Inizialmente puoi dividere l'esecuzione in round da 3' - 5' per arrivare poi a non avere pause.



## **Distensioni con l'elastico sopra la testa** *3 round x 10 - 12 ripetizioni*

- Blocca l'elastico sotto i piedi
- Divarica le gambe alla larghezza delle spalle
- Porta le mani all'altezza delle spalle
- Spingi verso l'alto con le mani che si avvicinano tra loro, fino ad avere le braccia ben distese
- Ritorna nella posizione di partenza, lentamente e controllando il movimento.



## **Squat con l'elastico** *3 round x 10 - 12 ripetizioni*

- Posiziona l'elastico attorno alle caviglie, lasciandolo appoggiato al pavimento
- Mettiti in posizione eretta e con i piedi leggermente divaricati rispetto alla larghezza dei fianchi
- Ruota le punte dei piedi verso l'esterno
- Aiutati a mantenere la posizione corretta mettendo le mani sui fianchi
- Fai scorrere l'elastico appena sopra le ginocchia, creando tensione
- Piegati, mantenendo la schiena dritta rispetto al piano e scendi fino a quando le gambe formano un angolo di 90 gradi
- Mantieni la posizione contraendo gli addominali
- Torna lentamente in posizione iniziale



**BLOCCA QUI  
IL TUO KIT PER  
TUO WORKOUT  
REMISE EN FORME**

