

RIVISTA ITALIANA
IGIENE DENTALE

in collaborazione con

elmex[®]

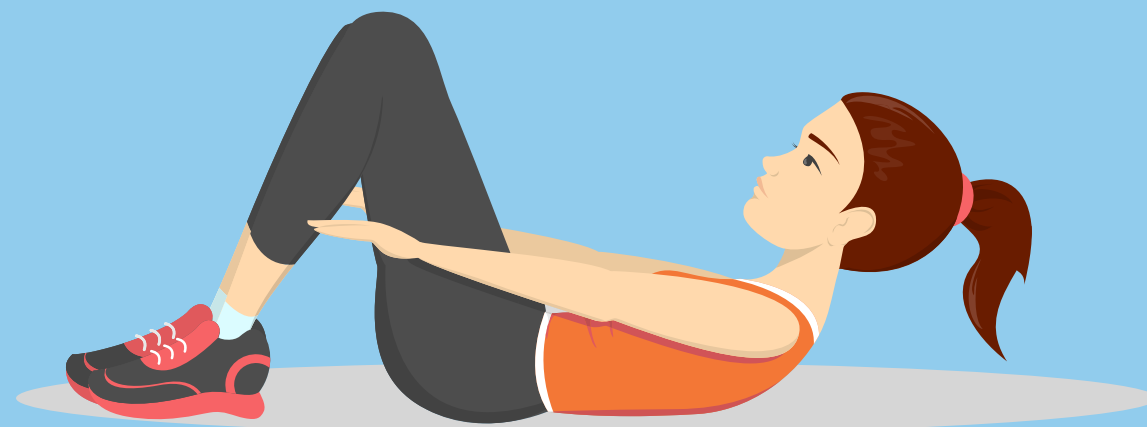


#iorestoacasa

Workout

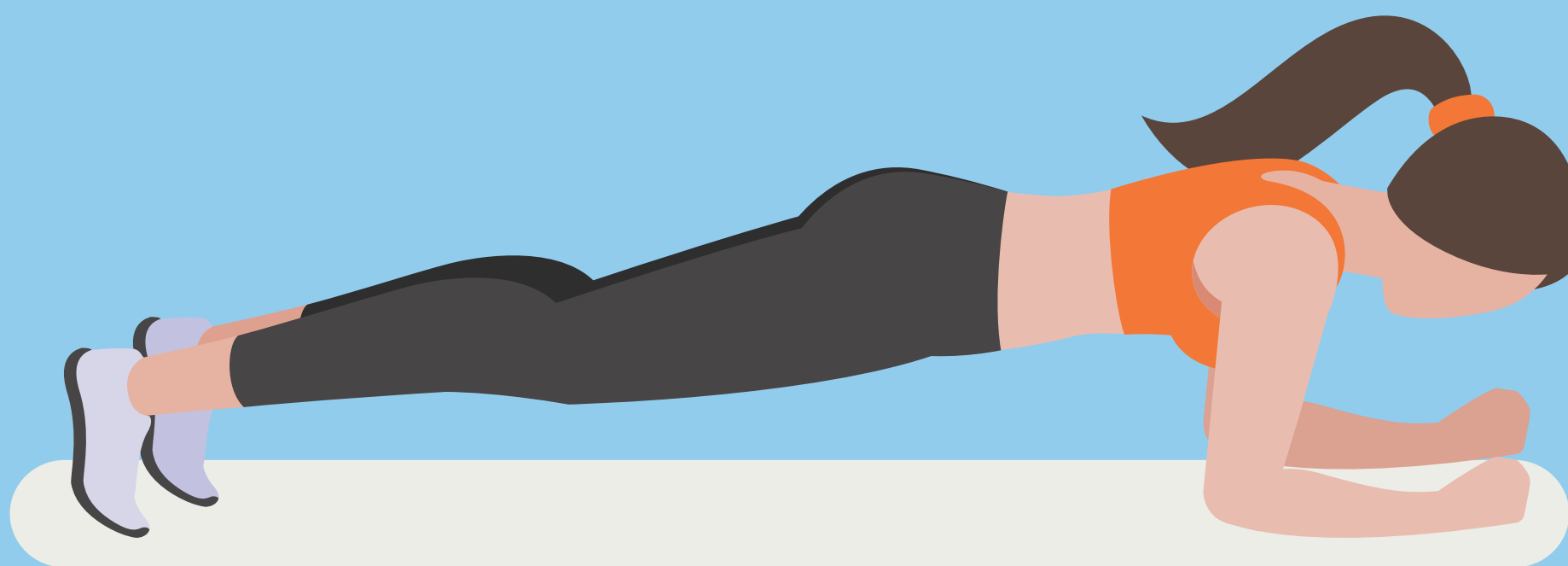


Da supini, con la schiena completamente in appoggio e le gambe divaricate e piegate all'altezza dei fianchi, sollevare il busto verso il bacino



Crunch 3 x 20

In posizione prona in appoggio su piedi e avambracci sollevare petto, bacino e ginocchia a formare una linea retta dalla testa ai piedi. Mantenere la posizione per 30 secondi e ripetere 3 volte



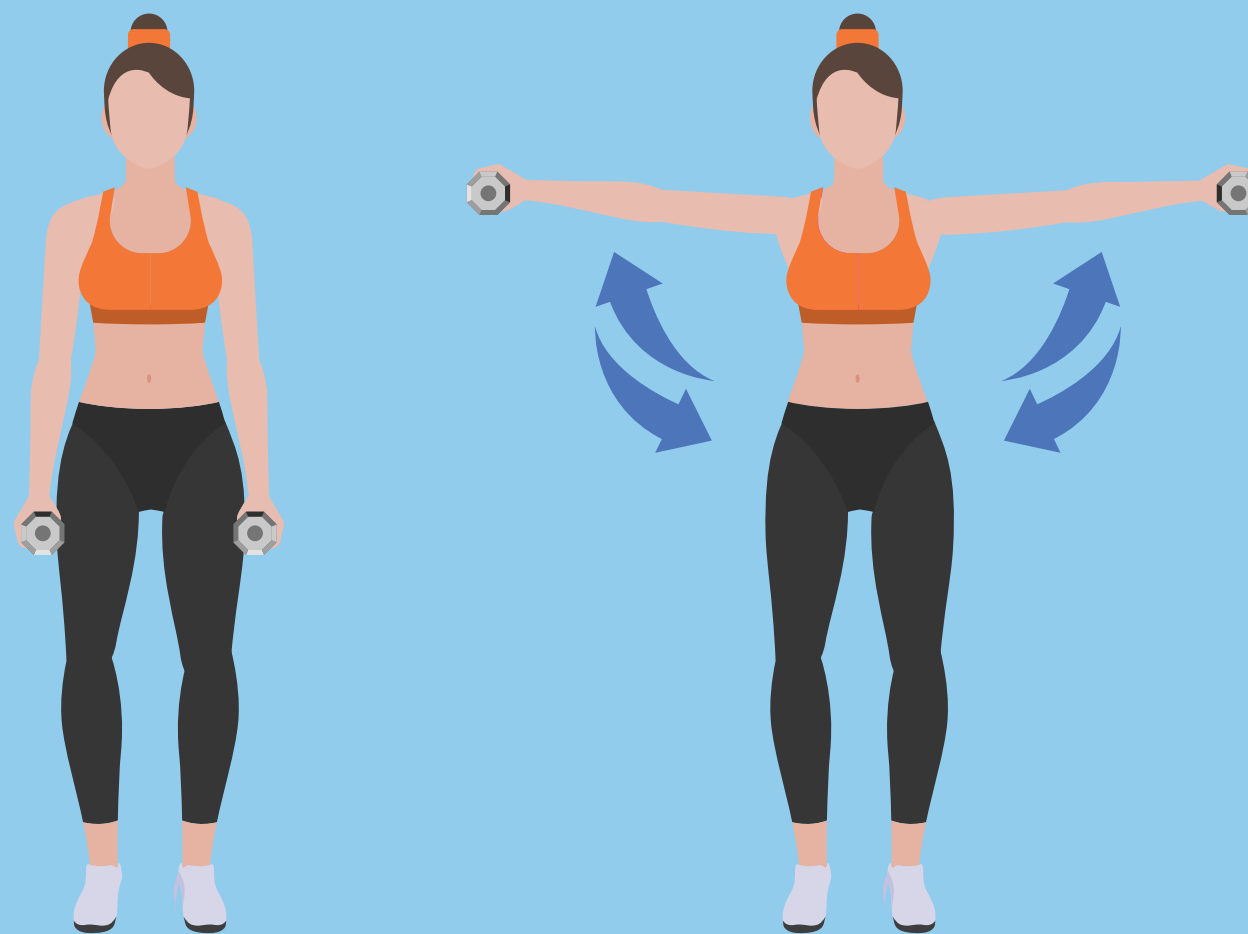
Plank 3 x 30''

Partendo dalla posizione del plank con le braccia tese perpendicolari al pavimento e il corpo allineato, si piega un ginocchio verso il petto, mantenendo la schiena dritta, alternando le gambe



Mountain climbing 3 x 20

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, spalle distese, schiena dritta, sollevare le braccia, aperte e tese, fino all'altezza delle spalle, tenendo in mano due bottiglia d'acqua. Tenere la posizione per 5 secondi e riabbassare lentamente le braccia



Alzate laterali per le spalle 3 x 15

RIVISTA ITALIANA
IGIENE DENTALE



#iorestoacasa

in collaborazione con

elmex[®]
