

**LAVORO DI STABILITA'
RINFORZO DEL "CORSETTO ADDOMINALE"
(core)**



SISTEMA RMP



attivazione parte sup tronco
M.RETTO(porzione sup.)

attivazione parte superiore del tronco con un BSS A.S. (due schemi di estensione adduzione intra) ed inferiore del tronco con un BSS A.I.(due schemi di flessione adduzione intra)

MM. RETTO ED OBLIQUI



Stabilità parte superiore del tronco con un BSS A.S. (due schemi di estensione abduzione intra) e mobilità parte inferiore del tronco con un BSS A.I.(due schemi di flessione adduzione extra)
MM.RETTO, TRASVERSO