

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 62 ELASTICITY: SFL

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
Kneeling spinal flexion Kneeling side bend Kneeling shoulder squeeze Kneeling spinal twist Kneeling spinal rotation Kneeling elbow circles Kneeling wrist circles Hips circles Knee circles Revolving table Seated shoulder circles Seated hip internal rotation Ankles rotations	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS	REST	NOTES
ELASTICITY				
BLOCCO A A1: Kneeling ankles Bounce A2: Baby Dog / Down Dog Bounce A3: Up Dog Bounces	2 / 3	20 rep each	NO rest tra gli esercizi 2 min alla fine del blocco	Come eseguire gli esercizi: 1. Esegui gli esercizi di ogni blocco in sequenza e senza pausa tra gli esercizi 2. mantenere un intervallo di ripetizioni compreso tra 10 e 30 per ogni movimento 3. una volta completate tutte le ripetizioni, passare da un esercizio all'altro Panoramica del respiro: mantieni il respiro in coordinazione con il ritmo del movimento espirando durante l'allungamento RITMO: il movimento deve essere continuo senza pause o ritardi. AMPIEZZA: il movimento dovrebbe avere una larghezza ridotta sia nella direzione della tensione del tessuto che nella direzione in cui la tensione viene rimossa.
BLOCCO B B1: Pike Ankles Bounce B2: Down Dog / Up Dog Bounce B3: Arms Pumps	2 / 3	20 rep each	NO rest tra gli esercizi 2 min alla fine del blocco	
BLOCCO C C1: Standing Line Pumps C2: Lying Mid Back Pumps	2 / 3	20 rep each	NO rest tra gli esercizi 2 min alla fine del blocco	
BLOCCO D D1a: High bridge bounce (elevated) D1b: High Bridge bounce	3 / 5	10 rep	60 sec tra i set	

RESTORING focus sul respiro, spendere 2 min nelle prime due posizioni e 5 minuti nell'ultima
CHILD SIDE BELLY TWIST CORPSE