

A MATTEXP ORIGINAL SERIES



# FLEXIBILITY

## B I G F O U R



# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 25 SKILL: HIGH BRIDGE

| WARM UP                                                                                                                                                         |      |             |      |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                                                                        | SETS | REPS / TIME | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| PREPARATION                                                                                                                                                     |      |             |      |                                                                                                                                                                |
| MOBILITY<br>baby dog flex / ext<br>kneeling pelvic rotations<br>kneeling arms rotations<br><br>GROUNDWORK / FLOW<br>shin box extension<br>floor scorpion switch | 1    | 10 rep each | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
|                                                                                                                                                                 | 2    | 10 rep each | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                                 |      |                 |      |                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|------|-----------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                  | SETS | REPS / TIME     | REST | NOTES                                                                                                                    |
| ELASTICITY / PLASTICITY / STRENGTH                        |      |                 |      |                                                                                                                          |
| A1: STANDING WALL BOUNCE<br>passive - dynamic / static    | 3    | 30 rep 10" hold | NO   | spingere con le spalle, stabilizzare la zona lombare, focus su estensione toracica                                       |
| A2: SPHINX FRICTION PULL<br>active - dynamic / static     | 3    | 5 rep 10" hold  | 60 s | massima attivazione muscolatura del centro schiena, creare attrito con pavimento per generare tensione                   |
| B: THORACIC ARCH PASSIVE HOLD<br>passive - static         | 1    | 3 min hold      | \    | posizionare i blocchi a livello della zona toracica, il capo su un supporto se necessario                                |
| C1: LOW LUNGE BOUNCE<br>passive - dynamic / static        | 3    | 30 rep 10" hold | NO   | incremento progressivo di estensione d'anca, diminuire l'ampiezza del movimento progressivamente                         |
| C2: REVERSE SINGLE LEG RAISE<br>active - dynamic / static | 3    | 5 rep 10" hold  | 60 s | massima attivazione del gluteo per estendere l'anca, spingere zona inguinale nel pavimento                               |
| D: WALL SINGLE LEG HIP EXTENSION<br>passive static        | 1    | 2 min per side  | \    | trovare la corretta distanza dal muro per poter restare in posizione senza sciogliere a un livello di intensità moderato |
| SKILL                                                     |      |                 |      |                                                                                                                          |
| Feet elevated high bridge press up                        | 3    | 3 + 10" hold    | 30 s | decrementando l'altezza dello stesso da set a set progressivamente, ricercare verticalità braccia rispetto al pavimento  |
| Hands elevated high bridge press up                       | 3    | 3 + 10" hold    | 30 s | focalizzarsi sulla spinta delle spalle ed elevazione scapolare, gambe e glutei attivi                                    |
| High bridge                                               | 3    | 10" hold        | 30 s | inizializzare con 3 ripetizioni dinamiche, mantenere respirazione naturale durante l'esecuzione della posizione statica  |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| CHILD                                                                             |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 36 SKILL: PANCAKE

| WARM UP                                                                                                     |      |                   |      |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                    | SETS | REPS / TIME       | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                                                                                      |      |                   |      |                                                                                                                                                                |
| MOBILITY SQUAT ROUTINE<br>flex / ext<br>side bend<br>spinal twist<br>int / ext hip rotation<br>lizard folds | 1    | 5 rep<br>per side | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
| ELASTICITY<br>Horse stance bounce<br>frog stance pumps<br>side lunge bounce                                 | 2    | 20 rep<br>each    | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                                     |      |                                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                      | SETS | REPS / TIME                           | REST | NOTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JOINTS INTEGRITY                                              |      |                                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| A1: Sanding single leg lift to abduction                      | 2    | 5 rep 5" hold on last rep             | NO   | gambe tese, schiena perfettamente dritta, massima contrazione flessori, max abduzione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| A2: Kneeling half straddle fold                               | 2    | 5 rep 5" hold                         | 60 s | gambe tese, schiena dritta, massima spinta del tallone verso il basso e rotazione esterna anca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Seated Straddle Hip flexion LPS (elevated)                    | 2    | 10 rep + 10" hold                     | 60 s | mantenere spinta del tallone verso il basso, rotazione esterna anca, schiena dritta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CONDITIONING / SKILL                                          |      |                                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Straddle good morning                                         | 3    | 7 / 10 rep                            | 60 s | schiena dritta, gambe tese, contrarre al massimo i quadricipiti. Aumentare la distanza tra i piedi progressivamente da set a set                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Seated good morning + hold<br>progressively loaded: T - Y - I | 3    | 7 / 10 rep + 10" iso hold on last rep | 60 s | schiena dritta, gambe tese attive, spinta verso il pavimento costante, discesa lenta in 5 secondi ogni rep                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pancake pulses + active hold + passive hold                   | 3    | 20 rep + 10" hold + 10" hold          | 2 m  | partire ad una profondità comoda e utilizzando un supporto se necessario per il bacino su cui sedersi.<br><br>Eseguire 20 bounce dinamici senza raggiungere il massimo stretch, ma incrementando l'ampiezza del movimento progressivamente.<br><br>Tenere la statica per 10 secondi attiva al massimo range e posizionando le braccia in una posizione adeguata al proprio livello di flessibilità. Abbandonarsi in posizione passiva. |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| RECLINED BOUND ANGLE                                                              |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 46 SKILL: FRONT SPLIT

| WARM UP                                                                                                     |      |                   |      |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                    | SETS | REPS / TIME       | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                                                                                      |      |                   |      |                                                                                                                                                                |
| MOBILITY SQUAT ROUTINE<br>flex / ext<br>side bend<br>spinal twist<br>int / ext hip rotation<br>lizard folds | 1    | 5 rep<br>per side | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
| ELASTICITY<br>Low Lunge bounces<br>Front kick<br>Pigeon pumps                                               | 2    | 20 rep<br>each    | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                   |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------|------|-------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                    | SETS | REPS / TIME       | REST | NOTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| JOINTS INTEGRITY                            |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| A1: Sanding single leg lift iso             | 2    | 5 rep 5" hold     | NO   | gambe tese, schiena perfettamente dritta, massima contrazione flessori anca                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A2: Standing single leg fold pull iso (box) | 2    | 5 rep 5" hold     | 60 s | gambe tese, schiena dritta, massima spinta del tallone verso il basso e trazione testa femore                                                                                                                                                                                                                                              |
| Hip flexion LPS                             | 2    | 10 rep + 10" hold | 60 s | mantenere spinta del tallone verso il basso, tirare il piede verso il busto, schiena dritta                                                                                                                                                                                                                                                |
| CONDITIONING / SKILL                        |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Split lunge press up                        | 3    | 6 rep<br>per side | 60 s | busto perfettamente verticale, gambe tese, contrarre al massimo i quadricipiti. Aumentare la distanza tra i piedi progressivamente da set a set                                                                                                                                                                                            |
| Split lunge slider                          | 3    | 6 rep<br>per side | 60 s | ginocchio delle gamba anteriore parte in linea alla caviglia, seguire lo scivolamento retrocedendo. Creare attrito con il piede anteriore per trazione il corpo in posizione iniziale                                                                                                                                                      |
| Front split bounce supported + hold         | 3    | 1 set<br>per side | 2 m  | utilizzando dei supporti per appoggiare le mani.<br><br>Eseguire 20 bounce dinamici senza raggiungere il massimo stretch, ma incrementando l'ampiezza del movimento progressivamente.<br><br>Tenere la posizione statica per 10 secondi attivando gambe al massimo range e utilizzando le mani per aiutarsi a sostenere il peso del corpo. |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| RECLINED BOUND ANGLE                                                              |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |

# MATTEXP LIVE PROGRAM

## SPECIAL 66 SKILL: MIDDLE SPLIT

| WARM UP                                                                                                                                                                                                                  |      |                |      |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                                                                                                                                                                                                 | SETS | REPS / TIME    | REST | NOTES                                                                                                                                                          |
| MOBILITY / PREPARATION                                                                                                                                                                                                   |      |                |      |                                                                                                                                                                |
| MOBILITY SQUAT ROUTINE<br>flex / ext<br>side bend<br>spinal twist<br>int / ext hip rotation<br>plank half straddle fold<br><br>ELASTICITY<br>Horse stance bounces<br>Straddle fold bounce<br>Elevated side lunge bounces | 1    | 5 rep per side | NO   | Eseguire le routine in sequenza<br><br>valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità |
|                                                                                                                                                                                                                          | 2    | 20 rep each    | NO   |                                                                                                                                                                |

| MAIN WORK                                   |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|------|-------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EXERCISE                                    | SETS | REPS / TIME       | REST | NOTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| JOINTS INTEGRITY                            |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kneeling half side split slider             | 2    | 10 rep + 10" hold | 60 s | spingere indietro le anche nella discesa, verticalizzare busto, ricercare antiversione bacino, contrarre adduttori per eseguire la fase concentrica                                                                                                                                                                                       |
| A1: Standing straddle floor compression     | 2    | 5 rep 5" hold     | NO   | range esercizio prima e aumentarlo progressivamente, ricercare antiversione bacino, sostegno per mani se necessario                                                                                                                                                                                                                       |
| A2: Standing straddle iso abduction         | 2    | 5 rep 5" hold     | 60 s | mantenere range esercizio A1, aumentarlo progressivamente, assistenza delle braccia, massima abduzione contrarre glutei                                                                                                                                                                                                                   |
| CONDITIONING / SKILL                        |      |                   |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Middle split box sit                        | 3    | 6 rep per side    | 60 s | verticalizzare leggermente il busto, creare tensione nelle gambe, spingere anche indietro fino a toccare il box con gli ischi                                                                                                                                                                                                             |
| Supported middle split eccentrics (sliding) | 3    | 6 rep per side    | 60 s | usare un supporto per controllare peso del corpo, contrarre adduttori per controllare la velocità di discesa, reset ad ogni rep                                                                                                                                                                                                           |
| Middle split bounce supported + hold        | 3    | 1 set per side    | 2 m  | utilizzare dei supporti per appoggiare le mani.<br><br>Eseguire 20 bounce dinamici senza raggiungere il massimo stretch, ma incrementando l'ampiezza del movimento progressivamente.<br><br>Tenere la posizione statica per 10 secondi attivando gambe al massimo range e utilizzando le mani per aiutarsi a sostenere il peso del corpo. |

| COOL DOWN                                                                         |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| RESTORING<br>focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento |  |  |  |  |
| RECLINED BOUND ANGLE                                                              |  |  |  |  |
| CORPSE                                                                            |  |  |  |  |