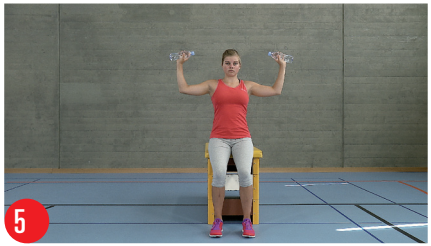
5 Sollevamento pesi

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

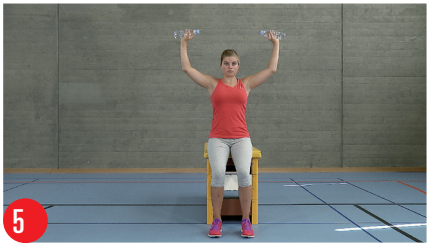
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



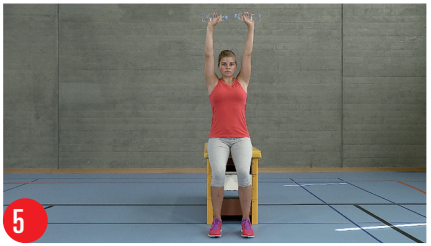
Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Tenere delle bottiglie PET piene all'altezza delle orecchie, ai due lati della testa. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno.

POSIZIONE FINALE



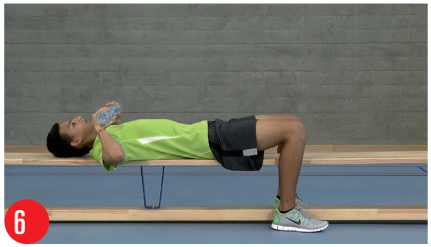
Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.

6 Distensioni su panca

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

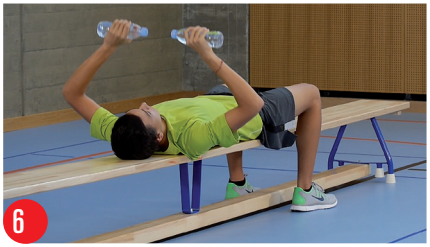
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



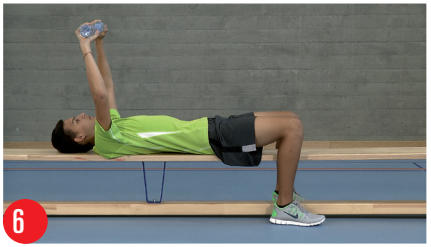
Sdraiati sulla schiena su una panchina. I piedi sono posati a terra da una parte e dall'altra. Testa rilassata. Tenere le bottiglie PET piene di lato, all'altezza delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno

POSIZIONE FINALE



Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.

7 Proiezione

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

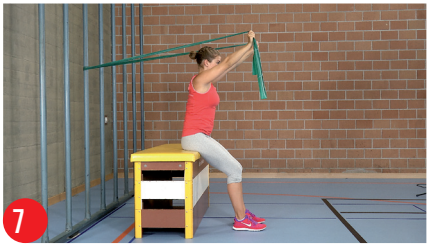
POSIZIONE INIZIALE

Seduti su un cassone. Piedi a terra, schiena eretta. Lo sguardo è rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle / della testa.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Tendere il nastro elastico da dietro la testa in avanti e in alto finché le mani entrano nel campo visivo.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia dietro la testa. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

8 Rotazione del braccio verso l'interno

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

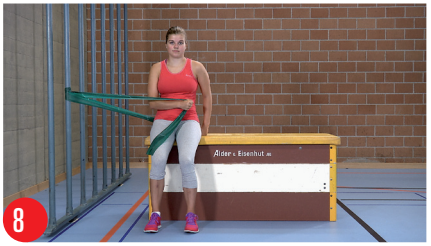
POSIZIONE INIZIALE

Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato, all'altezza del gomito. Tenere un'estremità del nastro con la mano opposta. Il gomito piegato a 90° all'altezza del petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Tendere il nastro verso l'addome con un movimento laterale dell'avambraccio.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente l'avambraccio verso l'esterno. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

9 Rotazione del braccio verso l'esterno

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato all'altezza del gomito. Afferrarlo con la mano che si trova più vicina alla parete. Gomito piegato a 90° all'altezza del petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Tendere il nastro verso l'esterno con un movimento laterale dell'avambraccio.

POSIZIONE FINALE

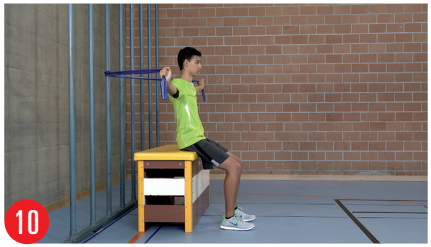
Riportare lentamente l'avambraccio verso l'interno. Il nastro non deve mai essere completamente allentato.

10 Farfalla

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



Seduti lateralmente su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle e tenerlo piegando leggermente i gomiti.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Portare entrambe le braccia davanti a sé descrivendo un semicerchio. I gomiti possono essere leggermente piegati.

POSIZIONE FINALE

Riportare lentamente le braccia all'indietro. Interrompere il movimento se si avverte un leggero stiramento a livello del busto.

11 Addominali laterali

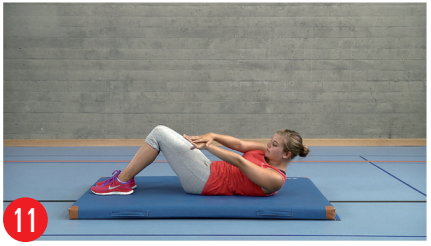
Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

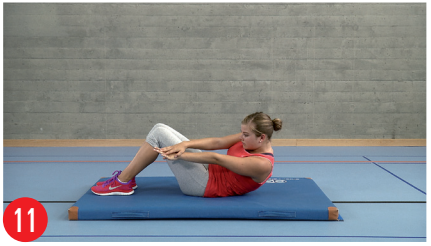
Sdraiati sulla schiena, piegare le gambe. Tendere entrambe le braccia da un lato.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare le braccia e metterle accanto a una gamba. Il tronco segue il movimento delle braccia.

POSIZIONE FINALE



Riabbassare lentamente le braccia lungo la gamba. Anche il tronco si abbassa lentamente senza mai toccare completamente terra. In seguito cambiare lato.

12 Cobra

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

Sdraiarsi sulla pancia. Tendere le braccia di lato.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Sollevare la testa e il busto. Far rotolare una pallina da tennis da destra a sinistra davanti al petto.

POSIZIONE FINALE

Riabbassare il busto a terra. La testa rimane sempre sollevata.

13 Rana

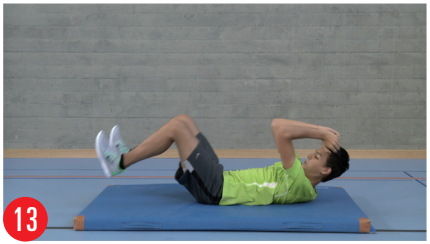
Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

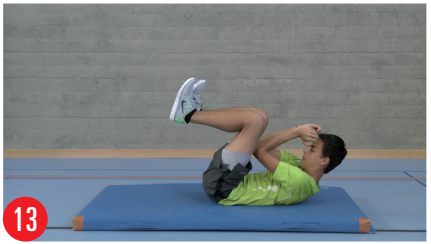
Sdraiarsi sulla schiena. Braccia tese vero l'alto e gambe tese a terra. Testa a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare le braccia verso il centro del corpo cominciando dai gomiti. Piegare e sollevare le gambe avvicinando i talloni al fondo-schiena. La testa segue il movimento delle braccia.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

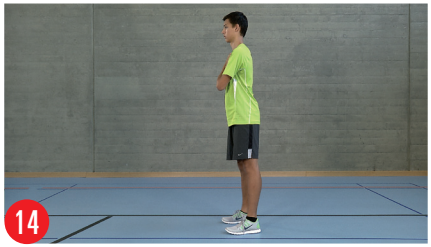
14 Flessione delle ginocchia

Criteri quantitativi

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

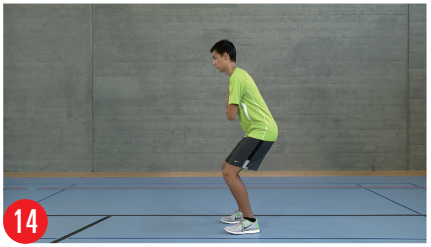
Esercizio di forza

POSIZIONE INIZIALE



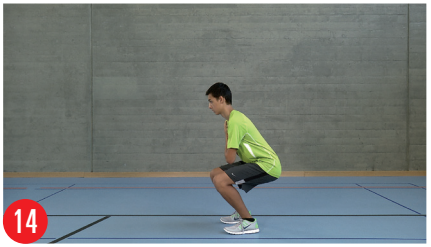
In piedi, piedi divaricati alla larghezza del bacino. Schiena sempre eretta. Braccia incrociate davanti al petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Spostare il fondoschiena all'indietro e verso il basso piegando le ginocchia fino a circa 90°. Dirigere il peso sui talloni.

POSIZIONE FINALE



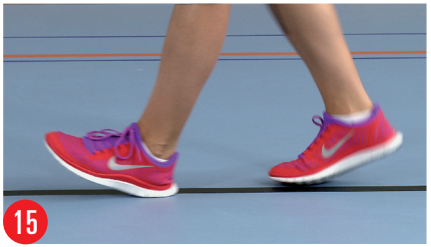
Tendere le gambe lentamente.

15 Maratona pedestre

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

IN GENERALE



Camminare a terra in diversi modi:

- sulla parte esterna del piede. Sollevare la parte interna.
- sulla parte interna del piede. Sollevare la parte esterna.
- sui talloni. Sollevare la parte anteriore del piede.
- sulla punta dei piedi. Mantenere i talloni sollevati.

RIPETIZIONI

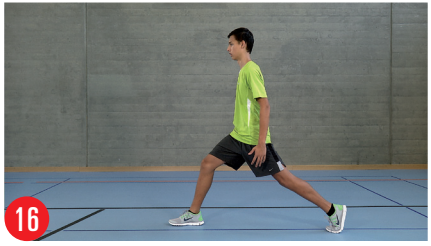
Percorso: circa 5 metri
Per ogni tipo di camminata:
2 serie di 2 x 5 metri
Durata totale dell'esercizio: 4 minuti

16 Telemark

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

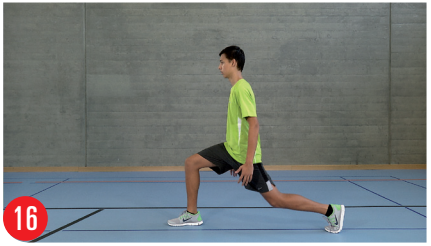
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



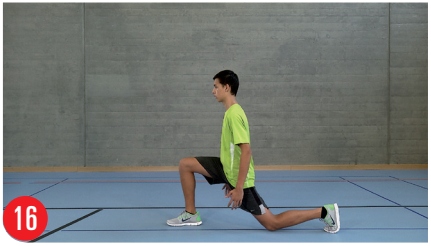
Affondo, piede anteriore ben piantato per terra, gamba leggermente flessa. Piede posteriore sulle punte, gamba quasi del tutto tesa.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Piegare il ginocchio anteriore e quello posteriore finché quest'ultimo sfiori il suolo. La parte alta del corpo si abbassa rimanendo sempre eretta.

POSIZIONE FINALE



Rialzare lentamente il busto. Mai tendere completamente il ginocchio anteriore.

17 Abduzione dell'anca

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

Il peso è sulla gamba vicino alla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Tenersi alla pertica.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Sollevare la gamba verso l'esterno. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mante¬nendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto.

POSIZIONE FINALE

Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato.

18 Sollevare la gamba con appoggio laterale

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Sollevare leggermente la gamba superiore. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto.

POSIZIONE FINALE

Abbassare lentamente la gamba superiore fino alla posizione orizzontale. In seguito cambiare lato.

19 Adduzione dell'anca

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

In piedi con appoggio sulla gamba più lontana dalla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Afferrare la pertica con una mano.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Muovere la gamba verso l'esterno passando davanti alla gamba d'appoggio. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto.

POSIZIONE FINALE

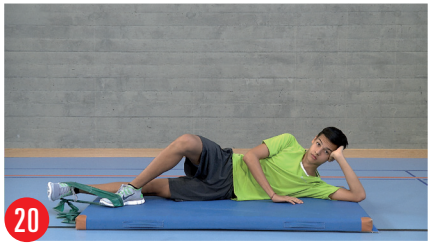
Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato.

20 Sollevare la gamba con appoggio laterale

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

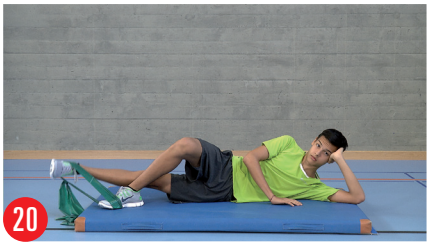
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi di lato su un tappetino. La gamba superiore è flessa davanti a quella inferiore. Attaccare il nastro elastico attorno alla gamba superiore e alla gamba inferiore.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare leggermente la gamba inferiore dietro la gamba flessa. Attenzione: il piede deve rimanere diritto.

POSIZIONE FINALE

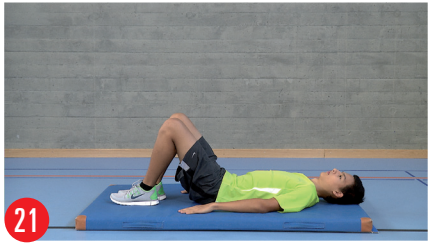
Riportare lentamente la gamba inferiore verso il tappetino senza però toccarlo. In seguito cambiare lato.

21 Sollevare l'anca leggermente

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, gambe flesse. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Sollevare il bacino in modo da formare una linea diritta che va dalle ginocchia fino alle spalle.

POSIZIONE FINALE

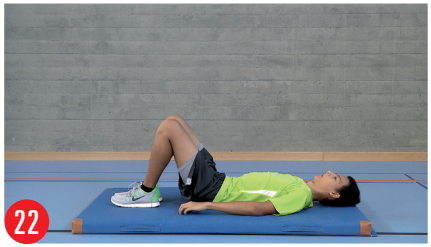
Riabbassare il bacino lentamente verso il tappetino senza però toccarlo. Movimento continuo.

22 Sollevare l'anca intensamente

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, piegare una gamba e sollevare l'altra tendendola. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Sollevare il bacino in modo da formare una linea diritta che parte dal ginocchio della gamba sollevata fino alle spalle.

POSIZIONE FINALE

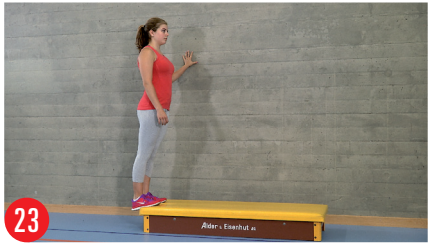
Riabbassare il bacino lentamente verso il tappeto senza però toccarlo. Movimento continuo. In seguito cambiare lato.

23 Sulla punta dei piedi entrambe le gambe

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di entrambi i piedi. I talloni non toccano il cassone. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Abbassare lentamente i talloni finché la parte anteriore del piede è caricata con poco peso.

POSIZIONE FINALE

Risollevare lentamente i talloni il più in alto possibile. Movimento continuo.

24 Sulla punta dei piedi una gamba

Criteri quantitativi **Esercizio di forza**

Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE

In piedi su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di un solo piede. Il tallone non tocca il cassone. Mantenere l'altra gamba davanti. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI

Abbassare lentamente il tallone della gamba d'appoggio fino a quando la parte anteriore del piede è caricata con poco peso.

POSIZIONE FINALE

Risollevare lentamente il tallone il più in alto possibile. Movimento continuo.