

3 Cyclette

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di cyclette con velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.

4 Camminare

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di camminata con ritmo da moderato a rapido.

15 Maratona pedestre

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

IN GENERALE



RIPETIZIONI



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.

Percorso: circa 5 metri

Per ogni tipo di camminata:

2 serie di 2 x 5 metri

Durata totale dell'esercizio: 4 minuti

18 Sollevare la gamba con appoggio laterale

Criteria 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



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.

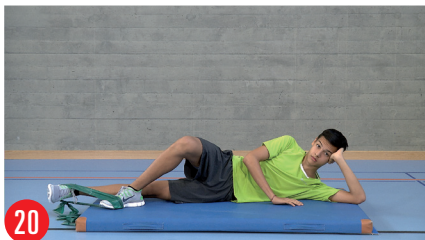
20 Sollevare la gamba con appoggio laterale

Criteria 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



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 dritto.

POSIZIONE FINALE



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

23 Sulla punta dei piedi entrambe le gambe

Criteria 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

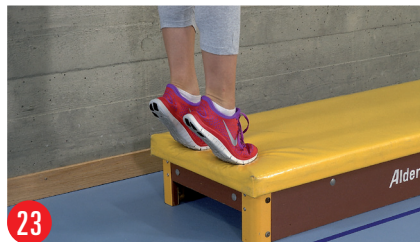
Esercizio di forza

POSIZIONE INIZIALE



In piedi 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.

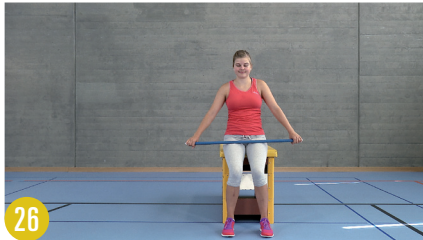
26 Spalle

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

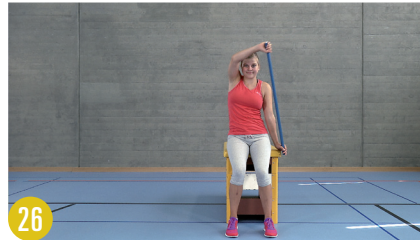
Esercizio di mobilità

POSIZIONE INIZIALE



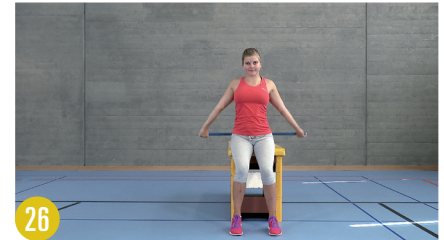
Seduti su un cassone, piedi a terra e schiena eretta. Tenere il bastone alle sue estremità.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Senza lasciare la presa e con le braccia tese al massimo, passare il bastone dietro la schiena, poi riportarlo davanti.

POSIZIONE FINALE



Movimento circolare continuo.

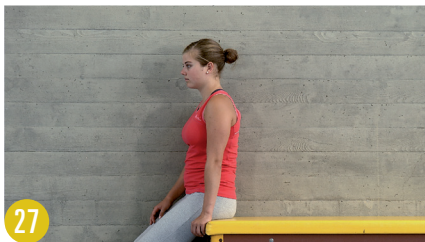
27 Lancio del giavellotto

Allungamenti

Criteri quantitativi

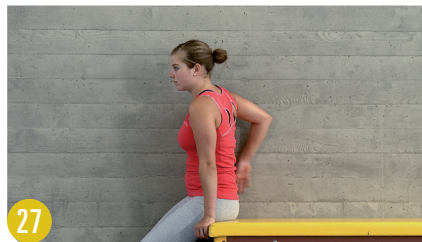
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



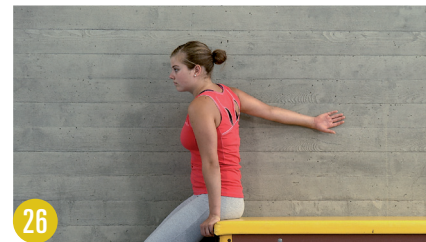
Seduti su un cassone, accanto a una parete.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il braccio all'indietro, orizzontalmente, lungo la parete. Toccare la parete con il dorso della mano. Leggero allungamento percepibile nel braccio. Mantenere la posizione. Poi cambiare lato.

POSIZIONE FINALE



Varianti:

Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano.

29 Tirare il braccio

Allungamenti

Criteria quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone con i piedi per terra.
Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare una mano dietro la testa tenendo un asciugamano. Con l'altra, afferrare l'asciugamano dal basso e allungare il braccio superiore. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

30 Allungamenti del collo

Allungamenti

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi per terra. Spalle abbassate.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inclinare la testa di lato e tirare dolcemente con la mano opposta finché si avverte una leggera trazione dei muscoli del collo. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

31 Sollevare le spalle

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di mobilità

POSIZIONE INIZIALE



Seduti sul cassone, piedi a terra. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie.

POSIZIONE FINALE



Riabbassare lentamente le spalle.

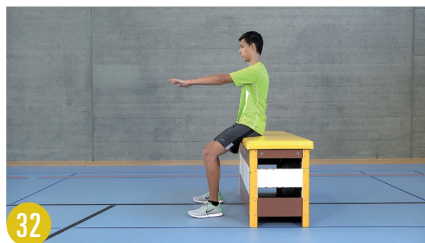
32 Allungamenti del fondoschiena

Allungamenti

Criteri quantitativi

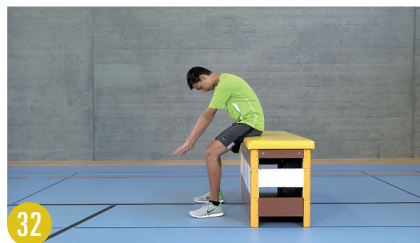
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



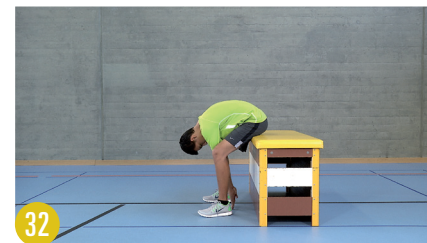
Seduti su un cassone, piedi per terra.
Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Arrotondare la schiena, braccia a penzolini in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale.

33 Allungamento laterale

Allungamenti

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il braccio destro in alto verso destra. Tendere il braccio sinistro sopra il petto in alto e verso destra. Gamba sinistra per terra, mettere la gamba destra piegata sopra la gamba sinistra. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte.

35 Piegarsi di lato

Allungamenti

Criteria quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco si sposta. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto.

36 Arrotondare la schiena

Allungamenti

Criteri quantitativi

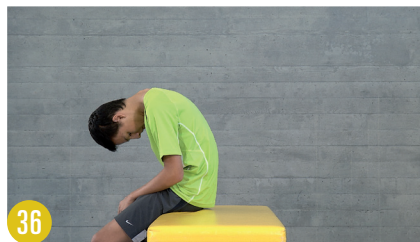
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



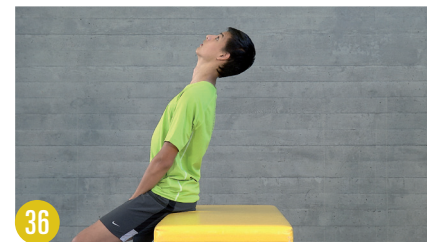
Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione.

37 Allungare la parte posteriore della coscia

Allungamenti

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su una panchina. Una gamba è tesa sulla panchina, l'altra è posizionata accanto all'attrezzo, con il piede appoggiato per terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Afferrare il piede della gamba tesa con entrambe le mani. Muovere anche la parte alta del corpo. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia e la schiena nella posizione iniziale e cambiare gamba.

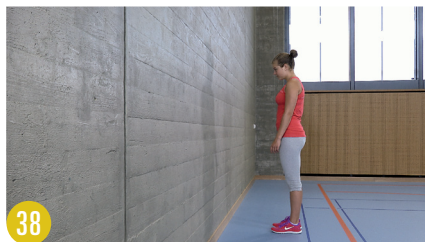
38 Allungare il polpaccio

Allungamenti

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



In piedi di fronte a una parete. Appoggiare leggermente le mani contro la parete. Il ginocchio della gamba anteriore è leggermente flesso, la gamba posteriore invece è tesa all'indietro e i piedi sono rivolti in avanti.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare la gamba posteriore in modo da percepire un leggero allungamento nel polpaccio e nella piega del ginocchio. Appoggiare i talloni a terra, mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Abbandonare lentamente la posizione e rifare l'esercizio con l'altra gamba dietro.

39 Affondo laterale

Allungamenti

Criteri quantitativi

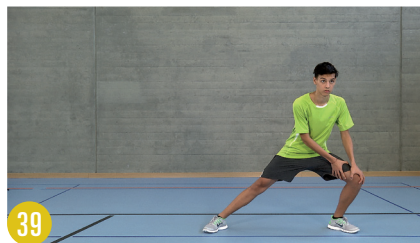
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



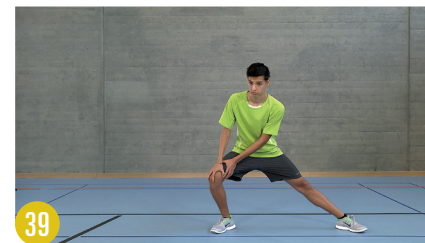
Piedi divaricati, schiena eretta. Allungare una gamba lateralmente, in posizione di affondo laterale. Piegare l'altra gamba con una flessione del ginocchio.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Posizionare il baricentro da un lato. Una gamba resta tesa mentre l'altra viene piegata. Continuare il movimento finché non si percepisce un leggero allungamento nella gamba tesa. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Ritornare nella posizione iniziale, piedi divaricati, e poi cambiare lato.

40 Affondo in avanti

Allungamenti

Criteri quantitativi

Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



In ginocchio. Piegare una gamba in avanti, piede a terra. Quella posteriore è allungata all'indietro (ginocchio e piede a contatto con il suolo).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba.

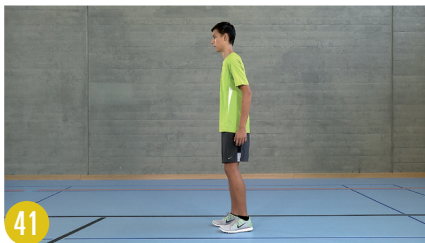
41 Allungare la parte anteriore della coscia

Allungamenti

Criteri quantitativi

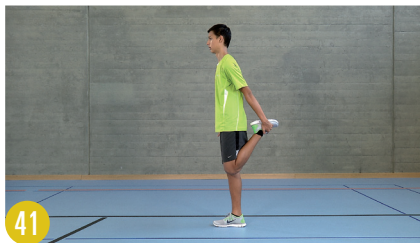
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tenere l'altra gamba fra la caviglia e il dorso del piede e tirarla verso il fondoschiena. Spostare in avanti il bacino finché si avverte un leggero allungamento nella parte anteriore della gamba flessa.

POSIZIONE FINALE



Lasciare lentamente la gamba e cambiare lato.

42 Giocolare

Criteria quantitativi

Ripetizioni
Ritmo del movimento
Serie
Pausa
Durata totale dell'esercizio
Sedute di allenamento

Coordinazione – Giocolare

Fino a quando le palline cadono a terra
Movimento continuo
Da 3 a 5
Nessuna pausa
5 minuti
Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Giocolare con diverse palline.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

43 Rimbalzi con una palla

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

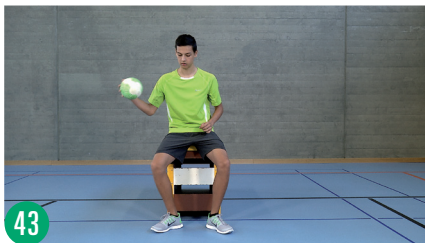
Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

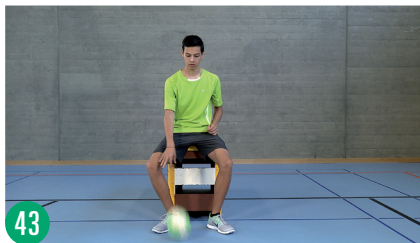
Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



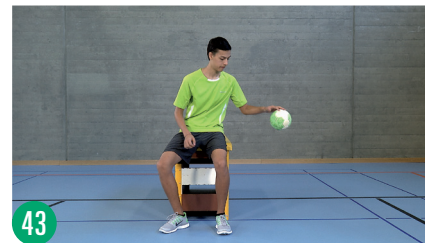
Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con una mano, da un lato all'altro e poi in senso contrario. Cambiamento di mano possibile.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

44 Rimbalzi con due palle identiche

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

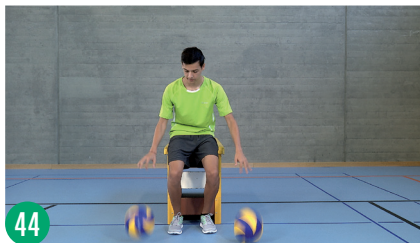
Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

45 Rimbalzi con due palle diverse

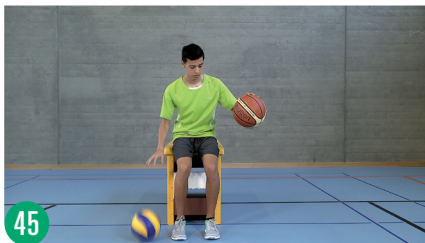
Criteria quantitativi

Ripetizioni
Ritmo del movimento
Serie
Pausa
Durata totale dell'esercizio
Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla
Movimento continuo
Da 3 a 5
Nessuna pausa
5 minuti
Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

46 In equilibrio su superficie instabile

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo

Statico

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba su un tappeto piegato a metà. Schiena eretta. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare orizzontalmente l'altra gamba, cercando di rimanere stabili il più a lungo possibile.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato.

47 Equilibrio

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo

Statico

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

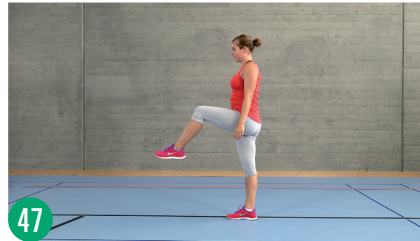
Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Sollevare orizzontalmente in avanti l'altra gamba.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato.

48 **Sonnambulo** **facile**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.

49 Sonnambulo medio

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi, con una gamba in appoggio sul tallone e l'altra sulla punta del piede.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Primo piede: spostare l'appoggio dei talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

Simultaneamente, con l'altro piede, spostare l'appoggio dalla punta verso il tallone, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

50 **Sonnambulo difficile**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



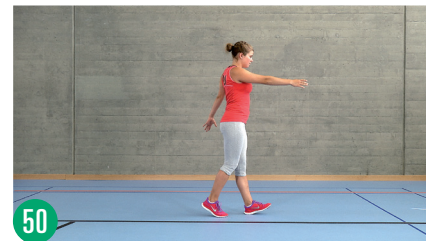
Un piede davanti all'altro. La gamba anteriore è sul tallone, quella posteriore sulla punta del piede. Le braccia sono uno davanti e l'altro dietro, inversamente alla posizione delle gambe.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far ruotare il corpo di 180° e, nel contempo, cambiare l'appoggio di un piede dal tallone alla punta del piede e l'appoggio dell'altro dalla punta al tallone. Invertire anche la posizione delle braccia.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

52 Esercizio di respirazione

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

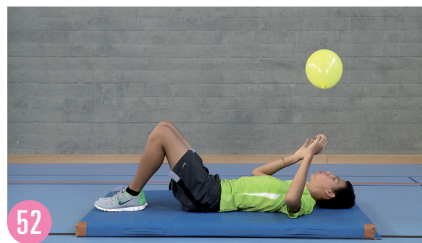
Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



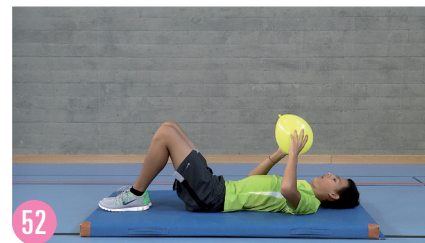
Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate.
Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra.
Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile.

POSIZIONE FINALE



Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa.

53 Massaggio ai piedi

Criteria quantitativi

Durata	30 secondi
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Massaggio – Rilasciare

POSIZIONE INIZIALE



Sulla schiena, gambe flesse.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



In seguito cambiare piede.

54 Cowboy

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Saltellare leggermente sul pallone.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.