

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.

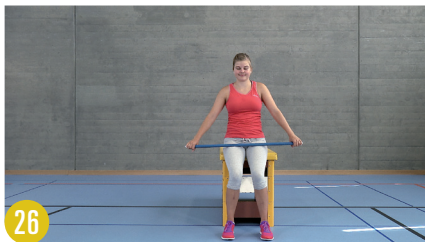
26 Spalle

Criteria quantitativi

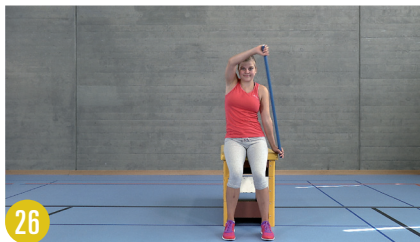
Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di mobilità

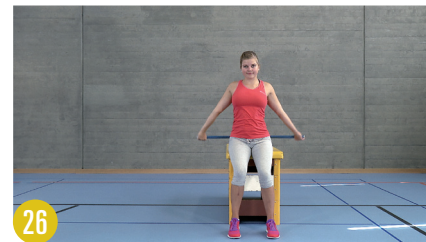
POSIZIONE INIZIALE



DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



POSIZIONE FINALE



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

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

Movimento circolare continuo.

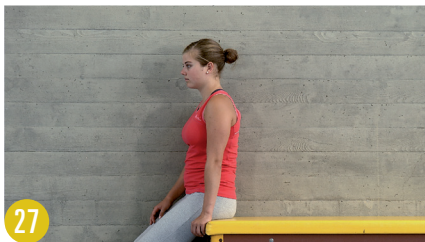
27 Lancio del giavellotto

Allungamenti

Criteri quantitativi

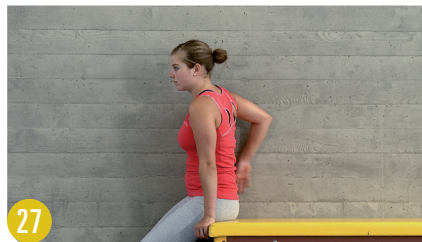
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



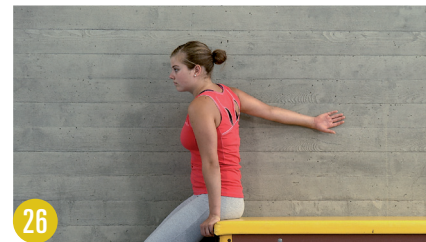
Seduti su un cassone, accanto a una parete.

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.

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

Esercizio di mobilità

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

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.

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.

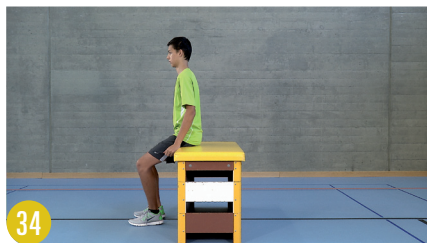
34 Rotazione del tronco

Allungamenti

Criteri quantitativi

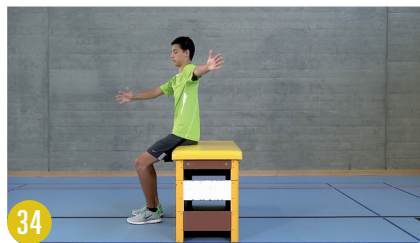
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



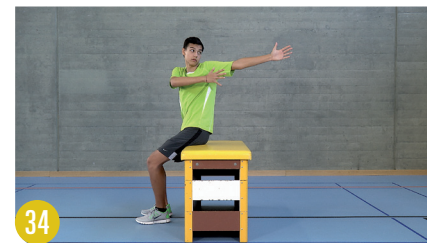
Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare entrambe le braccia all'indietro (dalla stessa parte), all'altezza delle spalle. Anche la parte superiore del corpo ruota ma il bacino resta stabile. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia in avanti ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte.

35 Piegarsi di lato

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



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

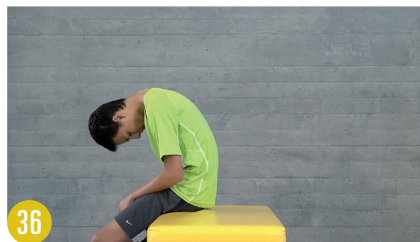
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



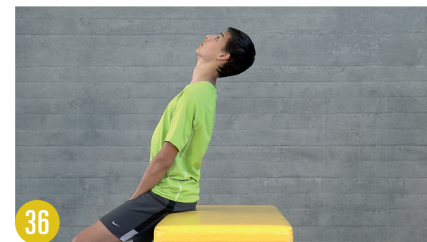
Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.

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. Piegarne 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.

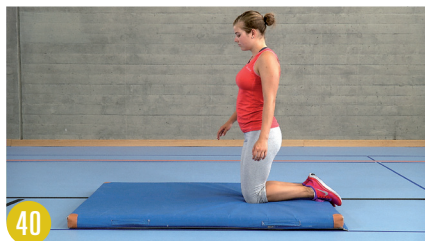
40 Affondo in avanti

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.

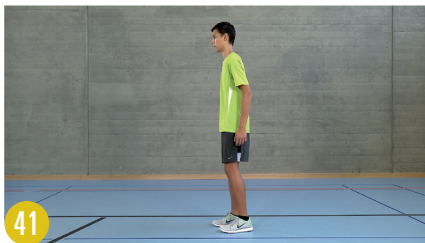
41 Allungare la parte anteriore della coscia

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

Fino a quando le palline cadono a terra

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Giocolare

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

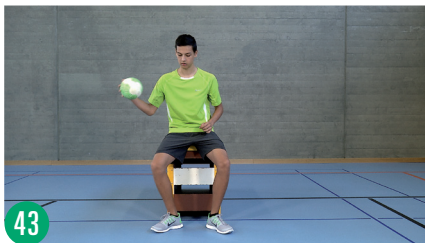
Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

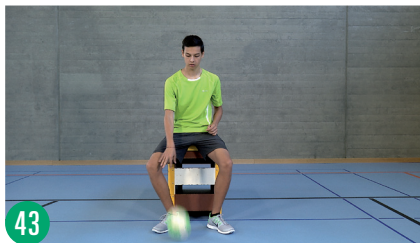
Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



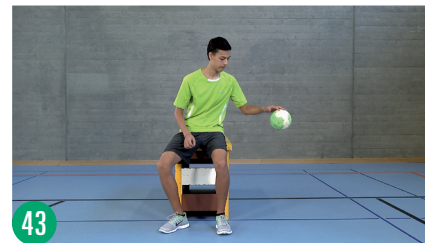
Seduti su un cassone, piedi a terra.

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

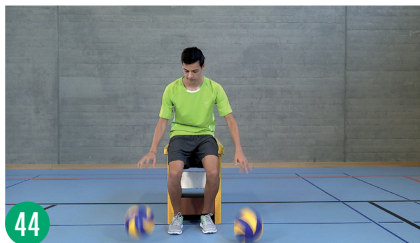
Coordinazione – Rimbalzi

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.

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.

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

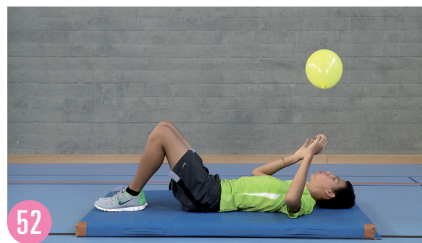
Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



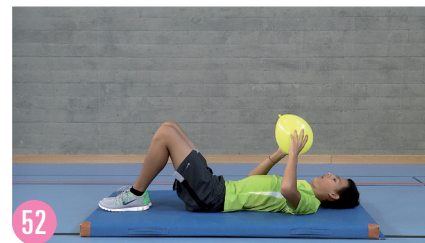
Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate.
Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra.
Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani.

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.