

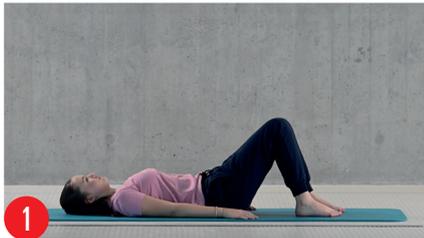
1 Addominali laterali

Esercizio di forza

Criteria quantitativi

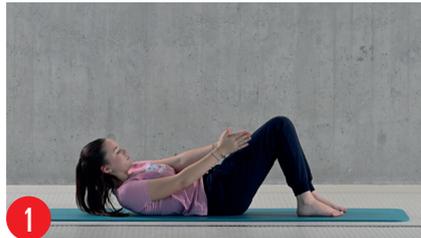
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena. Le gambe sono appoggiate a terra. Le braccia sono posizionate accanto

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare entrambe le braccia su un lato. Spingere le braccia verso l'alto lungo il lato di una gamba. Il busto si muove con le 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.

2 Cobra

Esercizio di forza

Criteri quantitativi

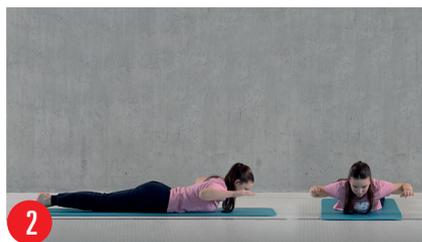
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



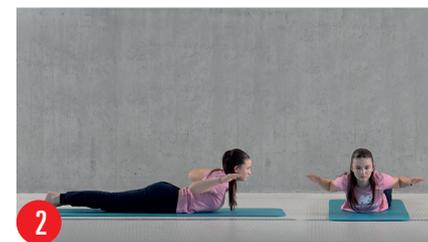
Posizione pancia in giù. Posizionare le braccia lateralmente ad angolo retto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare attivamente il petto e la testa dal pavimento. Guardare verso il tappetino. Attenzione: in caso di iperlordosi lombare, sollevare solo leggermente il busto e la testa. Guardare verso il tappetino.

POSIZIONE FINALE



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

3 Rana

Esercizio di forza

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

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena. Le braccia e le gambe sono distese lontano dal corpo. La testa è deposta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



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

Attenzione: in presenza di iperlordosi lombare suddividere l'esercizio in due parti

→ Parte 1: mani sotto le natiche, piegare le gambe poi tenderle nuovamente (come descritto in precedenza)

→ Parte 2: gambe piegate, portare le braccia verso il centro del corpo e poi tenderle nuovamente (come descritto in precedenza).

Il tronco segue il movimento delle braccia.

POSIZIONE FINALE



Tornare lentamente alla posizione di partenza. Movimento continuo.

4 Flessione delle ginocchia

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, 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.

5 Telemark

Esercizio di forza

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

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.

6 Sollevare l'anca

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

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



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

POSIZIONE FINALE



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

7 Braccia a delfino in pancia in giù

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

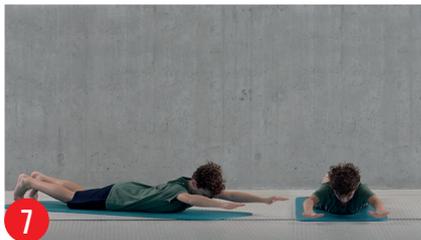
Esercizio di forza

POSIZIONE INIZIALE



Posizione pancia in giù. Il viso è rivolto verso il tappetino e leggermente sollevato da esso. Le braccia sono distese in avanti accanto alla testa.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Le braccia tese si muovono simultaneamente lateralmente dalla testa lungo il tappetino fino alla parte superiore del corpo. Sollevare leggermente le braccia dal pavimento.

POSIZIONE FINALE



Le braccia tese si muovono simultaneamente lateralmente dalla parte superiore del corpo verso la testa. Tenere le braccia leggermente sollevate dal pavimento.

8 Superman (solo le braccia) in pancia in giù

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



Posizione pancia in giù. Il viso è rivolto verso il tappetino e leggermente sollevato da esso. Le braccia sono distese in avanti accanto alla testa.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Muovere alternativamente le braccia tese verso l'alto e verso il basso. Non toccare mai completamente il pavimento.

POSIZIONE FINALE



Piccoli movimenti continui.

9 Pedalare in posizione sul dorso

Esercizio di forza

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

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena. Testa abbassata, braccia ai lati della parte superiore del corpo. Gambe piegate e appoggiate a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare le gambe dal tappetino e pedalare in aria in avanti o all'indietro. Tenere sempre la testa, il busto e le braccia in basso. Stringere la schiena ben aderente al tappetino, in modo da non sviluppare una lordosi.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo con cambio di direzione dopo 8-15 ripetizioni.

10 Rafforzare i muscoli superiori della schiena

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



Posizione pancia in giù. Il viso è rivolto verso il tappetino e leggermente sollevato da esso. Posizionare le braccia con un angolo di 90° lateralmente dal tappetino.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare le braccia leggermente in modo uniforme e leggermente dal tappetino. Entrambi i gomiti si spostano il più possibile uno verso l'altro dietro la schiena.

POSIZIONE FINALE



Allontanare di nuovo i gomiti in modo uniforme l'uno dall'altro, finché le braccia non formano un angolo di 90° con la parte superiore del corpo. Non abbassare le braccia del tutto.