

## 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



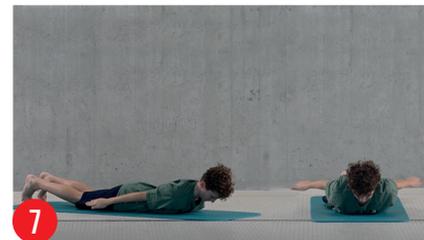
Posizione pancia in giù. Il viso è rivolto verso il tappetino e leggermente sollevato da esso. Le braccia sono distese in avanti accanto alla testa.

#### 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.

## 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.

11

## 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



In piedi, con la schiena dritta. Entrambe le braccia sono girate verso l'esterno e le spalle sono tirate verso il basso.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inclinare la testa da un lato e spostarla delicatamente verso la spalla con la mano opposta fino a sentire un leggero stiramento (senza tirare la testa). Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

12

## Sollevare le spalle

Esercizio di mobilità

### Criteri 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



Stare in piedi con la schiena dritta. Chinare le spalle sciolte.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie.

### POSIZIONE FINALE



Riabbassare lentamente le spalle.

## 19 Cerchi reciprochi con le braccia

### Criteri 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



In piedi, con la schiena dritta. Tendere entrambe le braccia verso il soffitto.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Muovere un braccio in avanti e verso il basso in cerchio, muovere l'altro braccio all'indietro e verso il basso in cerchio. Le braccia rimangono tese, il movimento avviene nell'articolazione delle spalle.

### POSIZIONE FINALE



Cambiare direzione dopo 1 minuto. Movimento continuo.

## 20 Cerchi con le braccia movimento crawl

### 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



In piedi, con la schiena dritta. Tendere entrambe le braccia verso il soffitto.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Muovere un braccio in avanti e verso il basso in cerchio. Non appena questo braccio è teso e punta verso il basso, l'altro braccio inizia il movimento circolare in avanti e verso il basso. Le braccia rimangono tese, il movimento avviene nell'articolazione delle spalle.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

## 21 Cerchi con 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



21

In piedi, con la schiena dritta. Stendere entrambe le braccia orizzontalmente di lato.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



21

„Disegnare“ piccoli cerchi nell'aria con le mani. Le braccia rimangono tese in modo che il movimento arrivi fino alle spalle.

### POSIZIONE FINALE



21

Movimento continuo. I cerchi possono diventare più grandi e più piccoli nel corso del tempo.