

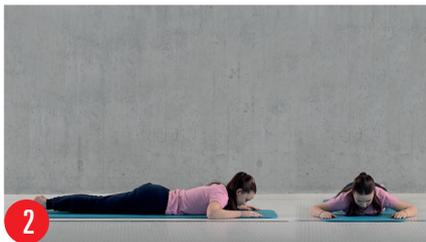
2 Cobra

Esercizio di forza

Criteria quantitativi

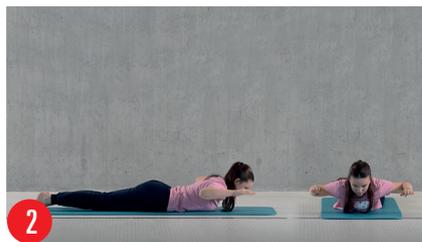
Ripetizioni	Da 8 a 15
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 2 a 3 volte a settimana

POSIZIONE INIZIALE



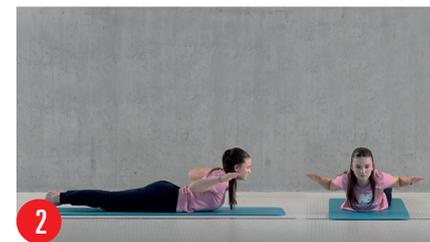
Posizione pancia in giù. Posizionare le braccia lateralmente ad angolo retto.

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

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. 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

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



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 diritta che va dalle ginocchia fino alle
spalle.

POSIZIONE FINALE



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

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.

13 Allungamento laterale

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

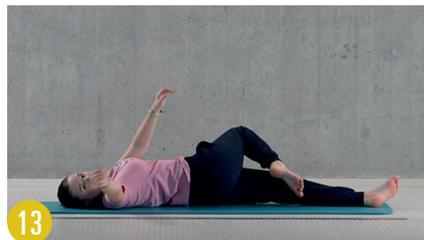
POSIZIONE INIZIALE



13

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

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



13

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



13

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

14 Rotazione del tronco

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



Sedersi sul tappetino o sul pullbuoy. 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.

15 Piegarsi di lato

Allungamenti

Criteria quantitativi

RRipetizioni	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



15

Sedersi sul tappetino o sul pullbuoy.
Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



15

Spostare un braccio sopra la testa verso l'altro lato e muovere verso il pavimento. Muovere il busto con voi. Mantenere il bacino il più stabile possibile. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



15

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

19 Cerchi reciprochi con le braccia

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



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.

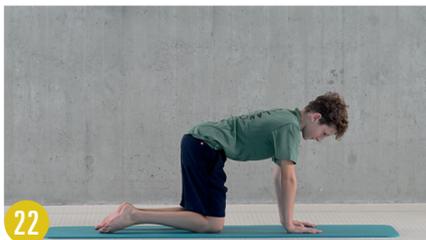
22 Gobba del gatto - lordosi

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



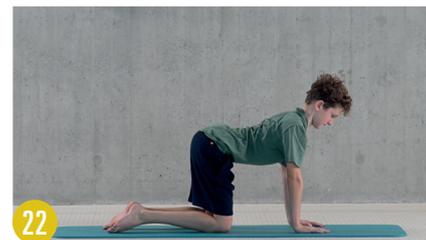
Posizione a quattrozampe. Articolazioni dei polsi sotto le articolazioni delle spalle. Articolazioni delle ginocchia sotto le articolazioni dell'anca.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare tutta la schiena in una posizione rotonda (gobba di gatto). Mantenere brevemente la posizione.

POSIZIONE FINALE



Poi portare tutta la schiena in una posizione di lordosi. Mantenere brevemente la posizione e tornare alla posizione della gobba del gatto. Movimento continuo e lento.

23 Equilibrio

Coordinazione – Equilibrio

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo
Ritmo del movimento	Statico
Serie	Da 3 a 5
Pausa	Nessuna pausa
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



Mettersi in piedi su una gamba sola sul pavimento. Chinare le braccia. Tenere l'altra gamba sollevata orizzontalmente davanti a se stessi (gamba di slancio).

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.

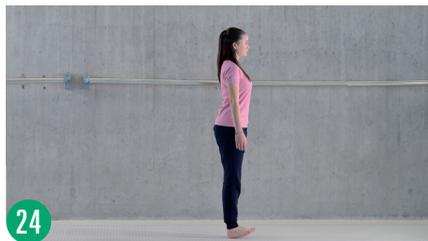
24 Sonnambulo (facile)

Coordinazione

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

POSIZIONE INIZIALE



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

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Passare dai talloni alle piante dei piedi fino alla punta delle dita.

POSIZIONE FINALE



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

25 Sonnambulo (medio)

Coordinazione

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

POSIZIONE INIZIALE



Mettersi in piedi con un piede sul tallone e l'altro sulla punta dei piedi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Con un piede, passare dal tallone alla pianta del piede fino alla punta delle dita. Allo stesso tempo, spostare l'altro piede dalla punta delle dita sulla pianta del piede fino al tallone.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.