

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.

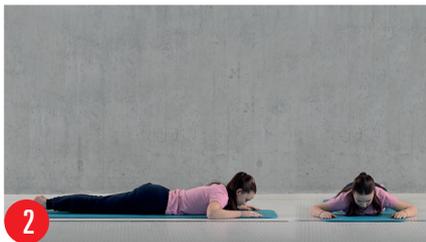
2 Cobra

Esercizio di forza

Criteria quantitativi

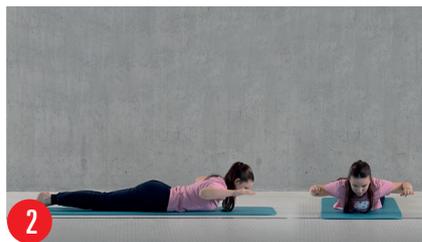
| | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| Ripetizioni | Da 8 a 15 |
| Ritmo del movimento | Movimento continuo |
| Serie | 3 |
| Pausa | 1 minuto |
| Durata totale dell'esercizio | 4 minuti |
| Sedute di allenamento | Possibile da 2 a 3 volte a settimana |

POSIZIONE INIZIALE



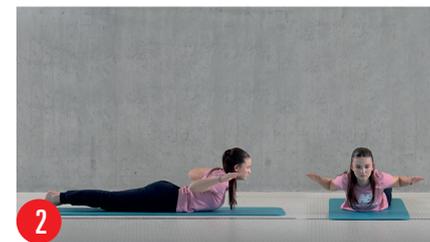
Posizione pancia in giù. Posizionare le braccia lateralmente ad angolo retto.

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.

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 |

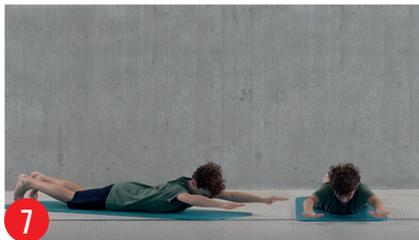
Esercizio di forza

POSIZIONE INIZIALE



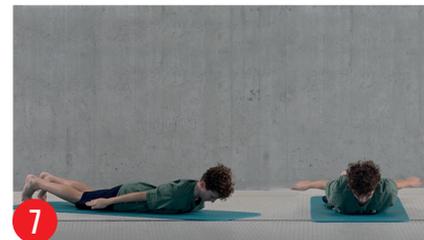
Posizione pancia in giù. Il viso è rivolto verso il tappetino e leggermente sollevato da esso. Le braccia sono distese in avanti accanto alla testa.

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.

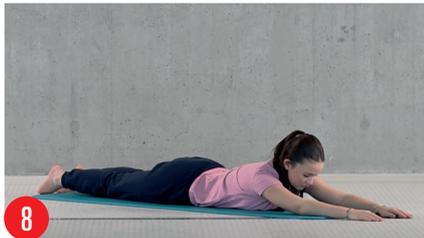
8 Superman (solo le braccia) in pancia in giù

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 |

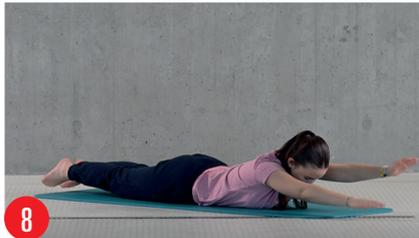
Esercizio di forza

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



Sollevarle 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



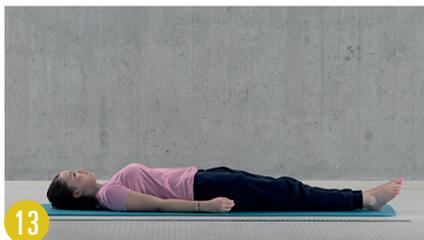
Allontanare di nuovo i gomiti in modo uniforme l'uno dall'altro, finché le braccia non formano un angolo di 90° con la parte superiore del corpo. Non abbassare le braccia del tutto.

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

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



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



Sedersi sul tappetino o sul pullbuoy.
Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



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



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

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



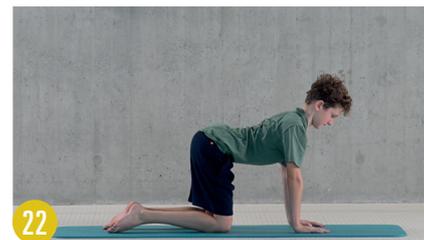
Posizione a quattrozampe. Articolazioni dei polsi sotto le articolazioni delle spalle. Articolazioni delle ginocchia sotto le articolazioni dell'anca.

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.