

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. Piegare 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 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



Sollevere 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



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.

11

Allungamenti del collo

Allungamenti
Criteria quantitativi

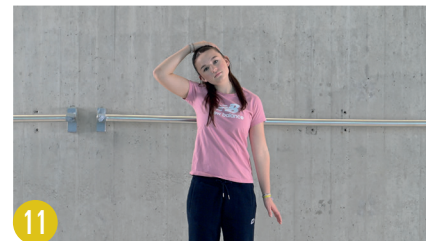
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE


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.

13 Allungamento laterale

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



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.

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.

16 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



Sedersi sul tappetino. Una gamba distesa sul tappetino. L'altra gamba è piegata in ginocchio. Appoggiare il piede sull'interno della coscia della gamba opposta.

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.

17 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



Spostate il bacino in avanti in modo che la gamba posteriore sia leggermente estesa e si senta un leggero stiramento sulla parte anteriore della gamba. Mantenere la posizione.

POSIZIONE FINALE



Uscire lentamente dallo stiramento. Cambiare gamba.

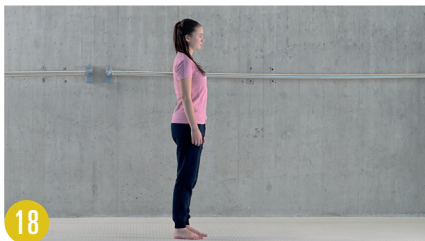
18 Allungare la parte anteriore della coscia

Allungamenti

Criteri quantitativi

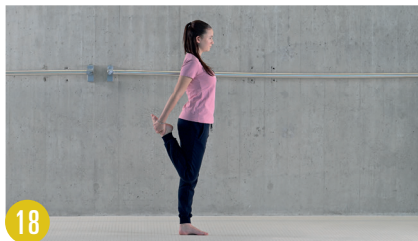
Ripetizioni	15 secondi
Ritmo del movimento	Allungamento costante
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

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.

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.

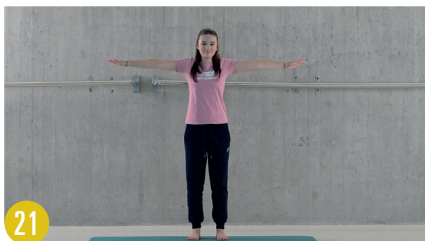
21 Cerchi con le spalle

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



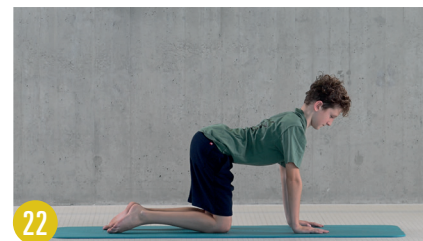
Posizione a quattrozampe. Articolazioni dei polsi sotto le articolazioni delle spalle. Articolazioni delle ginocchia sotto le articolazioni dell'anca.

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.

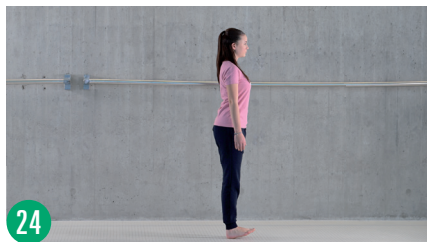
24 Sonnambulo (facile)

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.