

1 Muscels dal venter laterals

Exercizi da forza

Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



Plazza davos. Chommas èn tschentadas. La bratscha è messa sper il corp vi.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Prender da la vart ils dus bratschs. Stuschar da la vart ils bratschs per lung d'ina chomma. Il bist va cun la bratscha.

POSIZIUN FINALA



Manar la bratscha plaunsieu per lung da la chomma giu. Puspè sbassar plaunsieu il bist vers il palantschieu. Mai tutgar dal tut il palantschieu. Far moviments cuntinuads. Suentar midar vart.

2 Cobra

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

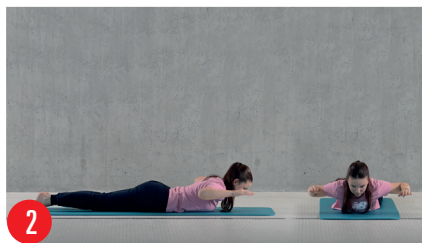
Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



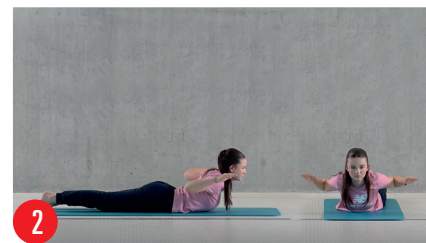
Plugn dal venter. Bratscha messa da vart en l'angul dretg.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Prender ora il pèz ed il chau activamain pauc dal fund. Sguard sin la matta. Attenziun: auzar il corp sura ed il chau mo levamain en cas d'iperlordosa en la spina dorsala. Sguard sin la matta.

POSIZIUN FINALA



Puspè sbassar il bist. Il chau resta adina activamain en l'aria. Far moviments cuntinuads.

3 Rauna

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

POSIZIUN INIZIALA



Giaschair en dies. Stender davent dal corp la bratscha e las chommas. Il chau posa.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Manar la bratscha da la posiziun stendida cun ils cunduns ordavant vers la mesadad dal corp. Trair las chommas da la posiziun stendida cun ils chaltgogns ordavant vers il tgil. Prender cun il chau cun il moviment da la bratscha.

Attenziun: en cas da dies fop divider l'exercizi en duas parts

→ 1. pass: metter ils mauns sut il tgil, trair enavos las chommas sco declerà sura e puspè stender ellas.

→ 2. pass: metter sidretg las chommas, manar la bratscha sco declerà sura vers la mesadad dal corp e puspè stender ella. Auzar il bist cun il moviment da la bratscha.

POSIZIUN FINALA



Metter plaunet puspè en la posiziun da partenza. In moviment continuant.

4 Flexiun dal schanugl

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



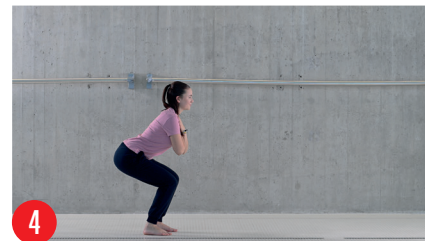
Il pes èn giun plaun, sin la larghezza dals chaluns. Il dies è e resta guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Il tgil sa mova vers enavos ed engiu. Il medem mument sa metter en schanuglias. Dapli pressiu sin ils chaltgogns. Inclinar la schanuglia fin ca. 90°.

POSIZIUN FINALA



Puspè stender plaunsieu las chommas. Far moviment continuads.

5 Telemarc

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



Pass da perdita per terra. Pieder platta per terra. La chomma davant inclinada levamain. Il pe davosvart sin la detta-pe. La chomma davos bunamain stendida. Laschar pender la bratscha da la vart giu.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Inclinar tuts dus schanugls fin ch'il schanugl davos tutga bunamain il palantschieu. Inclinar il bist guliv davant giu.

POSIZIUN FINALA



Puspè auzar plaunsieu il bist. Mai stender dal tuttatatg il schanugl davant. Far moviments continuads.

6 Auzar la batschida, lev

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter la bratscha luc dasper il corp.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Smatgar davent la batschida dal palantschiu fin che la schanuglia e las spatlas furman ina lingia guliva.

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu il tgil sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments continuads.

7 Bratscha delfin en venter

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

POSIZIUN INIZIALA



En venter. La fatscha guarda sin la matta ed è levamain dauzada da la matta. Bratschs stendids sper il chau vi.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Bratschs stendids as movan a listess mumaint dal chau da la vart per lung da la matta fin al corp sura. En quist connex as dosta la bratscha pac dal fund.

POSIZIUN FINALA



Bratschs stendids sa muventan a medem temp dal corp sura enavos vers il chau. La bratscha è pauc distatgada dal fund.

8 Superman (be la bratscha) en venter

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

POSIZIUN INIZIALA



En venter. La fatscha guarda sin la matta ed è levamain dauzada da la matta. La bratscha stendida sper il chau vi.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Alternond muventar la bratscha stendida si e giu. Na tutgar il terren mai dal tut.

POSIZIUN FINALA



Continuadamain pitschens moviments.

9

Ir cun velo en dies

Exercizi da forza
Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA


9

En dies, la bratscha postada da la vart sper il corp sura. Chommas fatgas a la lunga.

ANDAMENT DAL MOVIMENT


9

Duzar las chommas da la matta e far dad ir cun velo en l'aria enavant u enavos. Chau, bist e bratscha adina laschar ir giu. Tender il dies suten bain sin la matta, uschia ch'i na dat nagina crusch chavorgia.

POSIZIUN FINALA


9

In moviment cuntinuand cun midada da direcziun suenter 8 fin 15 repetiziuns.

10 Rinforzar la musculatura dal dies

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

POSIZIUN INIZIALA



En venter. La fatscha guarda a la matta ed è levamain dauzada da la matta. Bratschs en in anglu da 90° mess da la vart sin la matta.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Dauzar la bratscha gulivamain da la matta. Domadus cumbels sa movan davos il dies, uschè lunsch sco pussaivel, in sin l'autoer.

POSIZIUN FINALA



Il cumbels s'allontaneschan puspè egualmain, fin ch'ils bratschs èn puspè en 90° anglu sper il corp sura. Betg laschar giu la bratscha.