

1 Muscels dal venter laterals

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



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 continuads. Suentar midar vart.

2 Cobra

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

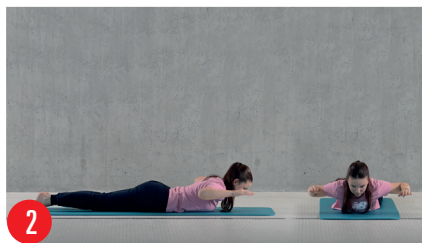
Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



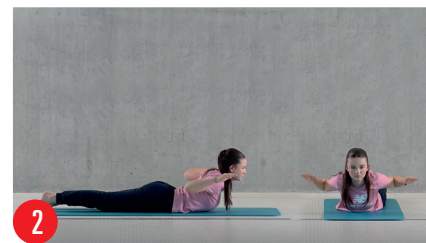
Plogn dal venter. Bratscha messa da vart en l'angul dretg.

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 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



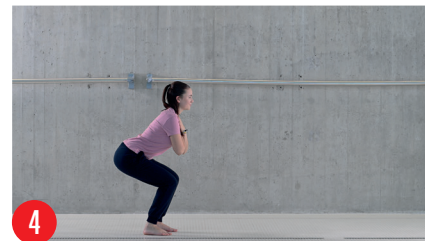
Il pes èn giun plaun, sin la larghezza dals chaluns. Il dies è e resta guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Il tgil sa mova vers enavos ed engiu. Il medem mument sa metter en schanuglias. Dapli pressiun 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.

11 Culiez lung

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



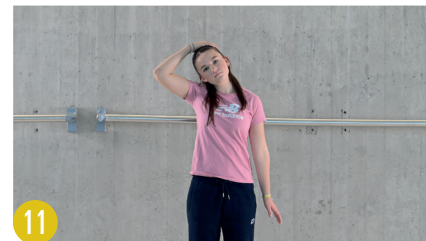
Plain dies drizzada si. Tuts dus bratschs turnavan anora e tratg giu las spatlas.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tender il chau ad ina vart e manar il chau levamain a la spatla, fin ch'ina leva extensiun è da sentir (betg trair en il chau). Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Suenter midar vart.

12 Auzar las spatlas

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



Plain si dies. Laschar pender la spatla.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Auzar las spatlas plaunsieu fin las ureglias.

POSIZIUN FINALA



Puspè laschar sbassar las spatlas.

13 Stender cun rotaziun

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Giaschair en dies. Metter la bratscha luc dasper il corp. Stender las chommas.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Stender il bratsch sanester vers sanester ensi. Stender il bratsch dretg sur il pèz vers sanester ensi. La chomma dretga stat giun plaun. Stender la chomma sanestra inclinada sur la chomma dretga vi. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Plaunsieu rudlar enavos en dies e midar vart.

14 Rotaziun dal corp

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



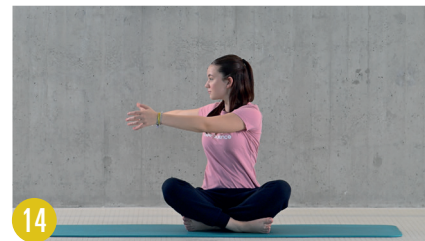
Seser sin la matta u pullbuoy. Laschar il dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Manar tuts dus bratschs sin l'atezza da las spatlas sin la medema vart enavos. Il bist rotescha era. La batschida resta fixada. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha e midar vart.

15 Flexiun da la vart

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Seser sin la matta u pullbuoy. Laschar il dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Manar il bratsch sur il chau vi a l'otra vart e muventar vers il fund. Il bist sa mova. Tegnair stabil il batschigl uschè bain sco pussaivel. Tegnair posiziun.

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu il bratsch e midar vart.

16 Stender la coissa davos

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

POSIZIUN INIZIALA



16

Sezza sin la matta. Sdendida ina chomma sin la matta. In'otra chomma è dada en il schanugl. Metter pe da la vart dadens in coissa da la chomma visavi.

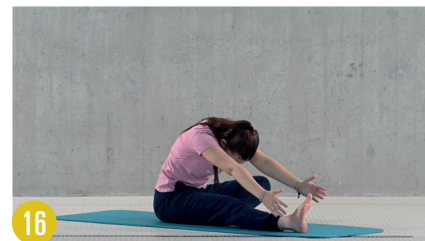
ANDAMENT DAL MOVIMENT



16

Tschappar cun tuts dus bratschs il pe da la chomma stendida. Era muventar il bist. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



16

Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha ed il dies e midar chomma.

17 Pass stendì enavant

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Metter la chomma davant en ina posiziun inclinada giun plaun.

La chomma davos stender en la posiziun dal chalun. Il schanugl ed il pe èn giun plaun.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin che la chomma davos vegn stendida levamain ed ins senta ina leva tensiun sin la vart davant da questa chomma. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Muventar plaunet puspè enavos da la extensiun. Midar la chomma.

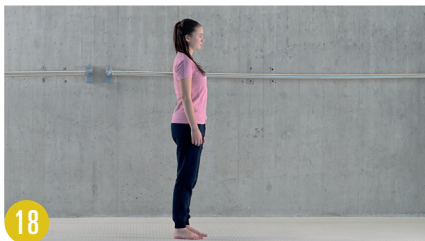
18 Stender la coissa davant

Crìteris quantitativs

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

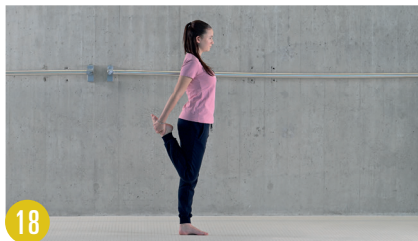
Tensiun

POSIZIUN INIZIALA



Star sin ina chomma.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tegnair l'otra chomma davos tranter l'oss radund ed il dies dal pe e trair ella fin tar il tgil. Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin ch'ins senta ina leva tensiun sin la vart davant da la chomma inclinada.

POSIZIUN FINALA



Laschar liber plaunsieu la chomma e midar vart.

19 Ir cun la bratscha vicendaivlamain

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



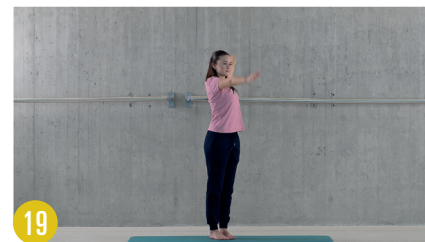
Stender cun dies avert. Stender ils dus bratschs enviers il palantschieu sura.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar in bratsch en il rudè, muventar l'auter bratsch en il rudè enavos. La bratscha resta stendida, il moviment ha lieu en la giugadira da la spatla.

POSIZIUN FINALA



midar direcziun suenter 1 minuta. In cuntin.

20 Tschurriclot moviment da cravatta

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



Stender cun dies avert. Stender ils dus bratschs enviers il palantschieu sura.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar in bratsch en il rudè. Apaina che quest bratsch mussa stendì vers engiu, parta l'auter bratsch cun il moviment dal rudè vers engiu. La bratscha resta stendida, il moviment ha lieu en la jugadira da las spatlas.

POSIZIUN FINALA



In cuntin.

21 Rudlar las spatlas

Exercizi da movibladad

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Stai si cun dies. Stender da la vart ils dus bratschs stendids.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



„Dissegnar“ cun ils mauns en l'aria pitschens circuls. La bratscha resta stendida, uschia ch'il moviment tanscha fin a las spatlas.

POSIZIUN FINALA



In moviment cuntinuant. Ils circuls pon daventar pli gronds e puspè pli pitschens cun il temp.

22 Gattin - crusch chavorgia

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 - 20
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 mintga di

Exercizi da movibladad

POSIZIUN INIZIALA



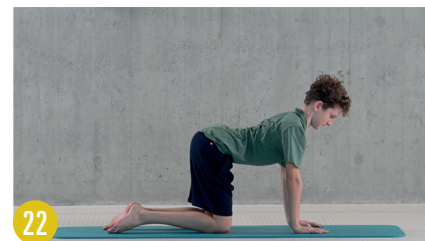
Plazza da quatter pes. Liadira da maun sut la giugadira da la spatla. Glisch da schanuglias sut la giugadira dal chalu.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar il dies entir en ina posiziun circulara (goba da giat). Tegnair curt la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Alura manar tuot il dies in üna posiziun da crusch chavorgia. Tegnair curt la posiziun e muventar darcheu inavo illa posiziun da la goba da giat. Moviment d'in cuntin.

23 Stadaira en posiziun ferma

Criteria quantitativa

Repetiziuns	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

POSIZIUN INIZIALA



Star sin ina chomma giun plaun. Laschar pender la bratscha luc. Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala. (chomma da schlantsch).

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Stender enavos la chomma da schlantsch. Il medem mument sbassar il bist e stender la bratscha sin las varts.

POSIZIUN FINALA



Puspè ir plaunsieu en la posiziun ferma e repeter il moviment. Suentar midar vart.

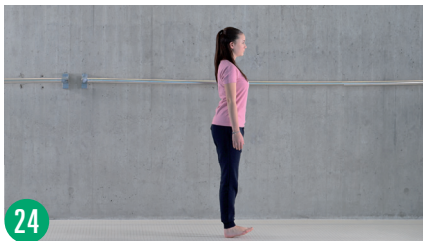
24 Policist da traffic che siemia, simpel

Exercici da Coordinaziun

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Star sin omadus chaltgogns. Laschar pender la bratscha. Dar si dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar dals chaltgogns sur las alas dals pes fin tar la detta dals pes.

POSIZIUN FINALA



Puspè far il meder moviment enavos. Reperter continuadamain il moviment.

25 Policist da traffic che siemia, mesaun

Exercici da Coordinaziun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Star cun in pe sin il chaltgogn, star cun l'auter pe sin la detta dals pes.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar dals chaltgogns sur las alas dals pes fin tar la detta dals pes. Ir cun l'auter pe a medem temp da la detta dals pes sur la pitga dals pes vers il chaltgogns.

POSIZIUN FINALA



Far moviments continuads.