

# 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



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.

## 7 Bratscha delfin en venter

### Criteria quantitativa

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

### 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

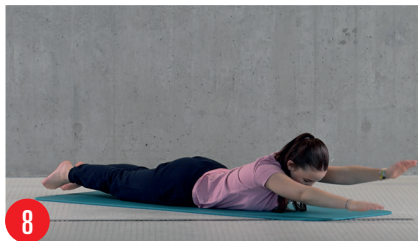
### Exercizi da forza

#### POSIZIUN INIZIALA



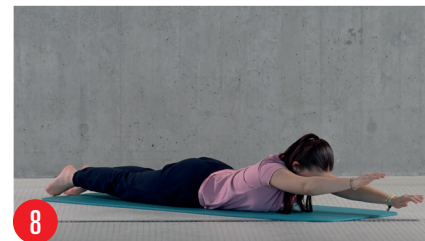
En venter. La fatscha guarda sin la matta ed è levamain dauzada da la matta. La bratscha stendida sper il chau vi.

#### ANDAMENT DAL MOVIMENT



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

#### POSIZIUN FINALA



Continuadamain pitschens moviments.

## 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'auto.

#### 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.

## 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



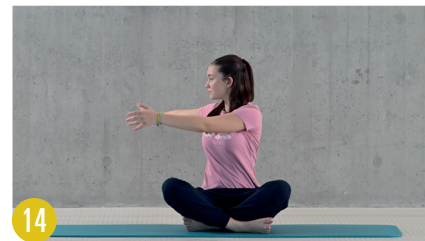
Seser sin la matta u pullbuoy. Laschar il dies.

### 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.

## 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 chalon.

#### 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.