

5 Sollevamento pesi

Esercizio di forza

Criteri 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



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Tenere delle bottiglie PET piene all'altezza delle orecchie, ai due lati della testa. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevarle le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno.

POSIZIONE FINALE



Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.

6 Distensioni su panca

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



Sdraiati sulla schiena su una panchina. I piedi sono posati a terra da una parte e dall'altra. Testa rilassata. Tenere le bottiglie PET piene di lato, all'altezza delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevarle le bottiglie PET descrivendo un semicerchio. Una volta in alto, le bottiglie non devono toccarsi. I gomiti restano rivolti verso l'esterno

POSIZIONE FINALE



Abbassare lentamente le bottiglie finché le mani si ritrovano all'altezza delle orecchie.

7 Proiezione

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



Seduti su un cassone. Piedi a terra, schiena eretta. Lo sguardo è rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle / della testa.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro elastico da dietro la testa in avanti e in alto finché le mani entrano nel campo visivo.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia dietro la testa. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

8 Rotazione del braccio verso l'interno

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



Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato, all'altezza del gomito. Tenere un'estremità del nastro con la mano opposta. Il gomito piegato a 90° all'altezza del petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro verso l'addome con un movimento laterale dell'avambraccio.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente l'avambraccio verso l'esterno. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

9 Rotazione del braccio verso l'esterno

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



Seduti di lato su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Attaccare il nastro elastico di lato all'altezza del gomito. Afferrarlo con la mano che si trova più vicina alla parete. Gomito piegato a 90° all'altezza del petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro verso l'esterno con un movimento laterale dell'avambraccio.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente l'avambraccio verso l'interno. Il nastro non deve mai essere completamente allentato.

10 Farfalla

Criteri 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



Seduti lateralmente su un cassone. Piedi a terra e schiena eretta. Sguardo rivolto verso la palestra. Attaccare il nastro elastico dietro di sé, all'altezza delle spalle e tenerlo piegando leggermente i gomiti.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare entrambe le braccia davanti a sé descrivendo un semicerchio. I gomiti possono essere leggermente piegati.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia all'indietro. Interrompere il movimento se si avverte un leggero stiramento a livello del busto.

11 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



Sdraiati sulla schiena, piegare le gambe.
Tendere entrambe le braccia da un lato.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevarle le braccia e metterle accanto a una gamba. Il tronco segue il movimento delle 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.

12 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



Sdraiarsi sulla pancia. Tendere le braccia di lato.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare la testa e il busto. Far rotolare una pallina da tennis da destra a sinistra davanti al petto.

Attenzione: in presenza di iperlordosi lombare sollevare leggermente la testa e il torso e mantenere la posizione, lo sguardo è rivolto verso il tappetino. Le braccia sono tese sopra la testa.

POSIZIONE FINALE



Riabbassare il busto a terra. La testa rimane sempre sollevata.

13 Rana

Esercizio di forza

Criteri 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. Braccia tese verso l'alto e gambe tese a terra. Testa a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Portare le braccia verso il centro del corpo cominciando dai gomiti. Piegare e sollevare le gambe avvicinando i talloni al fondoschiena. 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



Movimento continuo.

14 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.

15 Maratona pedestre

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

IN GENERALE



RIPETIZIONI



Camminare a terra in diversi modi:

- sulla parte esterna del piede. Sollevare la parte interna.
- sulla parte interna del piede. Sollevare la parte esterna.
- sui talloni. Sollevare la parte anteriore del piede.
- sulla punta dei piedi. Mantenere i talloni sollevati.

Percorso: circa 5 metri

Per ogni tipo di camminata:

2 serie di 2 x 5 metri

Durata totale dell'esercizio: 4 minuti

16 Telemark

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



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.

17 Abduzione dell'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



Il peso è sulla gamba vicino alla parete.
Attaccare il nastro elastico all'altra gamba
e attorno alla pertica. Schiena eretta.
Tenersi alla pertica.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare la gamba verso l'esterno. Eseguire
il movimento cercando di raggiungere il
punto più lontano, mantenendo però il
bacino diritto. Anche il piede deve rimanere
diritto.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente la gamba nella
posizione iniziale. In seguito cambiare lato.

18 Sollevare la gamba con appoggio laterale

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



Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare leggermente la gamba superiore. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto.

POSIZIONE FINALE



Abbassare lentamente la gamba superiore fino alla posizione orizzontale. In seguito cambiare lato.

19 Adduzione dell'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



In piedi con appoggio sulla gamba più lontana dalla parete. Attaccare il nastro elastico all'altra gamba e attorno alla pertica. Schiena eretta. Afferrare la pertica con una mano.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Muovere la gamba verso l'esterno passando davanti alla gamba d'appoggio. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente la gamba nella posizione iniziale. In seguito cambiare lato.

20 Sollevare la gamba con appoggio laterale

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 di lato su un tappetino. La gamba superiore è flessa davanti a quella inferiore. Attaccare il nastro elastico attorno alla gamba superiore e alla gamba inferiore.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare leggermente la gamba inferiore dietro la gamba flessa. Attenzione: il piede deve rimanere dritto.

Variante: per distendere i muscoli del collo e delle spalle, posare la testa sulla mano.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente la gamba inferiore verso il tappetino senza però toccarlo. In seguito cambiare lato.

21 Sollevare l'anca leggermente

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 diritta che va dalle ginocchia fino alle
spalle.

POSIZIONE FINALE



Riabbassare il bacino lentamente verso il
tappetino senza però toccarlo. Movimento
continuo.

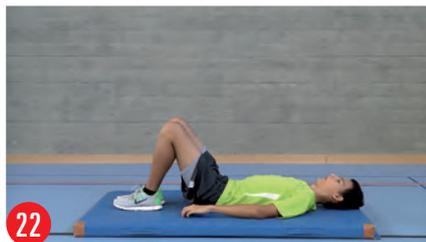
22 Sollevare l'anca intensamente

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

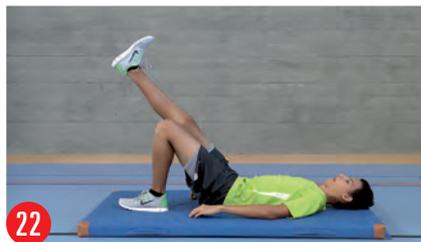
Esercizio di forza

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, piegare una gamba e sollevare l'altra tendendola. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare il bacino in modo da formare una linea dritta che parte dal ginocchio della gamba sollevata fino alle spalle.

POSIZIONE FINALE



Riabbassare il bacino lentamente verso il tappeto senza però toccarlo. Movimento continuo. In seguito cambiare lato.

23 Sulla punta dei piedi entrambe le gambe

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 su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di entrambi i piedi. I talloni non toccano il cassone. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Abbassare lentamente i talloni finché la parte anteriore del piede è caricata con poco peso.

POSIZIONE FINALE



Risollevare lentamente i talloni il più in alto possibile. Movimento continuo.

24 Sulla punta dei piedi una gamba

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 su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di un solo piede. Il tallone non tocca il cassone. Mantenere l'altra gamba davanti. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro).

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Abbassare lentamente il tallone della gamba d'appoggio fino a quando la parte anteriore del piede è caricata con poco peso.

POSIZIONE FINALE



Risollevare lentamente il tallone il più in alto possibile. Movimento continuo.

55 Sollevatore di braccia e gambe

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 a quattro piedi. Articolazioni dei polsi sotto le articolazioni delle spalle. Articolazioni delle ginocchia sotto le articolazioni dell'anca.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Contrazione uniforme. Spostare il gomito sinistro verso il ginocchio destro. Rispettivamente, spostare il gomito destro verso il ginocchio sinistro. Ginocchio e gomito si toccano leggermente. Portare uniformemente in posizione distesa. Il braccio sinistro e la gamba destra o il braccio destro e la gamba sinistra sono distesi alla stessa altezza. Fare attenzione a non cadere in un dorso cavo. . Mantenere stabili le spalle e il bacino.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

56 Salire le scale

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 eretta. Entrambi i piedi paralleli al pavimento.

Variante facile: una parte del cassone svedese

Versione pesante: due parti del cassone svedese.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Posizionare il primo piede sul cassone svedese, il braccio opposto si sposta in avanti. Il secondo piede segue, il braccio opposto si sposta in avanti. Stare in piedi sul cassone svedese. Appoggiare il primo piede sul pavimento. Il secondo piede segue. Entrambi i piedi sono a terra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

Il piede di partenza può essere cambiato in qualsiasi momento..