

## 25 Rotolare

### 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



Seduti su una panchina con i piedi posati per terra da ogni lato. Schiena eretta.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rotolare una palla sulla panchina, in avanti.

#### POSIZIONE FINALE



Far rotolare la palla sulla panchina, all'indietro.

## 26 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



Seduti su un cassone, piedi a terra e schiena eretta. Tenere il bastone alle sue estremità.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Senza lasciare la presa e con le braccia tese al massimo, passare il bastone dietro la schiena, poi riportarlo davanti.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento circolare continuo.

## 27 Lancio del giavellotto

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



Seduti su un cassone, accanto a una parete.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il braccio all'indietro, orizzontalmente, lungo la parete. Toccare la parete con il dorso della mano. Leggero allungamento percepibile nel braccio. Mantenere la posizione. Poi cambiare lato.

### POSIZIONE FINALE



Varianti:  
Tendere il braccio verticalmente verso l'alto o verso il basso. Toccare la parete con il palmo della mano.

## 28 Doppio battito di mani

### 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



Seduti su un cassone, piedi a terra. La parte alta del corpo è diritta con un'inclinazione in avanti di circa 45°.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Battere le mani davanti e dietro la schiena.

#### POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

## 29 Tirare il braccio

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



Seduti su un cassone con i piedi per terra.  
Schiena eretta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare una mano dietro la testa tenendo un asciugamano. Con l'altra, afferrare l'asciugamano dal basso e allungare il braccio superiore. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

## 30 Allungamenti del collo

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



Seduti su un cassone, piedi per terra. Spalle abbassate.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inclinare la testa di lato e tirare dolcemente con la mano opposta finché si avverte una leggera trazione dei muscoli del collo. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Cambiare lato.

## 31 Sollevare le spalle

### 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



Seduti sul cassone, piedi a terra. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare lentamente le spalle fino alle orecchie.

#### POSIZIONE FINALE



Riabbassare lentamente le spalle.

## 32 Allungamenti del fondoschiena

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



Seduti su un cassone, piedi per terra.  
Schiena eretta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Arrotondare la schiena, braccia a penzolini in avanti e verso il basso. Il bacino può seguire il movimento. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Srotolare lentamente la schiena per ritrovare una posizione verticale.

## 33 Allungamento laterale

### 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



33

Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



33

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



33

Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte.

## 34 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



Seduti su un cassone, piedi per terra, 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.

## 35 Piegarsi di lato

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



Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco si sposta. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto.

## 36 Arrotondare la schiena

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



Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione.

## 37 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



Seduti su una panchina. Una gamba è tesa sulla panchina, l'altra è posizionata accanto all'attrezzo, con il piede appoggiato per terra.

### 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.

## 38 Allungare il polpaccio

### 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

### Allungamenti

#### POSIZIONE INIZIALE



In piedi di fronte a una parete. Appoggiare leggermente le mani contro la parete. Il ginocchio della gamba anteriore è leggermente flesso, la gamba posteriore invece è tesa all'indietro e i piedi sono rivolti in avanti.

#### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare la gamba posteriore in modo da percepire un leggero allungamento nel polpaccio e nella piega del ginocchio. Appoggiare i talloni a terra, mantenere la posizione.

#### POSIZIONE FINALE



Abbandonare lentamente la posizione e rifare l'esercizio con l'altra gamba dietro.

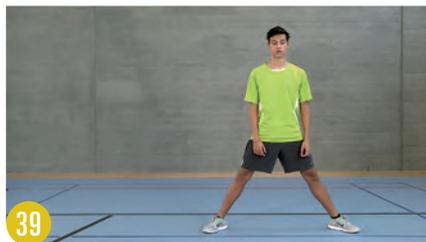
## 39 Affondo laterale

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



Piedi divaricati, schiena eretta. Allungare una gamba lateralmente, in posizione di affondo laterale. Piegarne l'altra gamba con una flessione del ginocchio.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Posizionare il baricentro da un lato. Una gamba resta tesa mentre l'altra viene piegata. Continuare il movimento finché non si percepisce un leggero allungamento nella gamba tesa. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Ritornare nella posizione iniziale, piedi divaricati, e poi cambiare lato.

## 40 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



Avanzare il bacino finché si percepisce un leggero allungamento nella gamba posteriore, anche nella parte anteriore. Mantenere la posizione.

### POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare gamba.

# 41 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.

## 57 Movimento di cani e gatti

### 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 quattro piedi. 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) e tirare delicatamente la testa verso lo sterno. Mantenere brevemente la posizione.

#### POSIZIONE FINALE



Scorrere all'indietro e poi portate tutta la schiena in una posizione dorso cavo. Guardare delicatamente verso l'alto e inclinare leggermente il bacino in avanti e verso il basso. Mantenere brevemente la posizione e tornare alla posizione a gobba di gatto. Movimento continuo e lento.

# 58 Cobrastretch

Allungamento

## 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



Posizione prona. Appoggiati sui gomiti.

### DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Mantenere la posizione.  
Oppure raddrizzarsi lentamente ancora di più e spostare il peso sui palmi delle mani.

### POSIZIONE FINALE



Due varianti:  
Supporto sui gomiti.  
Appoggio sui palmi delle mani.  
Tendere le spalle leggermente verso il basso per entrambe le varianti.