

1 Trazione

Variabili di carico

Ripetizioni	Da 35 a 40
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	6 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Esercizio di resistenza

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la palestra.

Attaccare il nastro elastico al di sopra della testa. Allungare le braccia verso l'alto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere il nastro elastico verso il basso lungo il corpo. Piegarlo leggermente i gomiti.

POSIZIONE FINALE



Sollevare nuovamente le braccia verso l'alto lentamente. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

2 Remare

Variabili di carico

Ripetizioni	Da 35 a 40
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	6 minuti
Sedute di allenamento	Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Esercizio di resistenza

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone. Piedi a terra. Schiena eretta e sguardo rivolto verso la parete. Attaccare il nastro elastico all'altezza dei gomiti. Piegarne leggermente i gomiti.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Con i gomiti piegati, tendere il nastro elastico all'indietro, vicino al petto, e continuare così finché si ritrovano all'altezza del tronco.

POSIZIONE FINALE



Riportare lentamente le braccia in avanti. Il nastro elastico non deve mai essere completamente allentato.

3 Cyclette

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di cyclette con velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt.

4 Camminare

Variabili di carico

Intensità

Durata

Pausa

Sedute di allenamento

Ritmo da lento a moderato

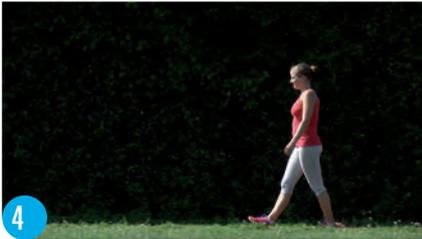
Da 10 a 20 minuti

Nessuna pausa

Possibile da 3 a 4 volte a settimana

Attività di resistenza

IN GENERALE



Da 10 a 20 minuti di camminata con ritmo da moderato a rapido.

5 Sollevamento pesi

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



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



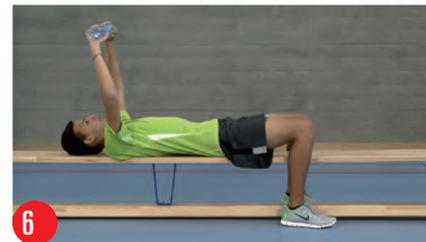
Sdraiati sulla schiena su una panchina. I piedi sono posati a terra da una parte e dall'altra. Testa rilassata. Tenere le bottiglie PET piene di lato, all'altezza delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

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

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 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

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, piegare le gambe.
Tendere entrambe le braccia da un lato.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare 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

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 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.

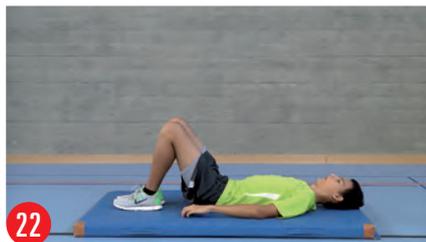
22 Sollevare l'anca intensamente

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

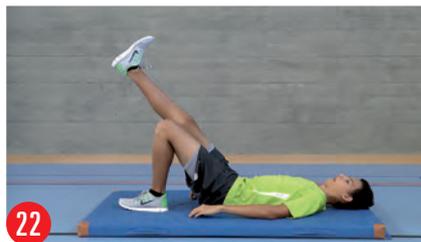
Esercizio di forza

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.

25 Rotolare

Esercizio di mobilità

Criteri quantitativi

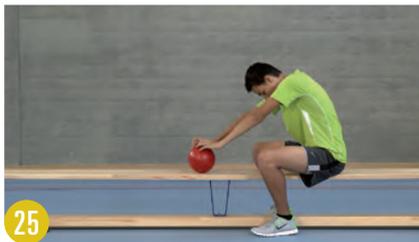
Ripetizioni	Da 15 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	4 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



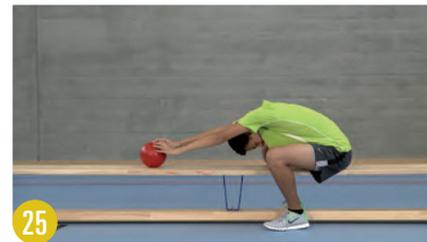
Seduti su una panchina con i piedi posati per terra da ogni lato. Schiena eretta.

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

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



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

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

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.

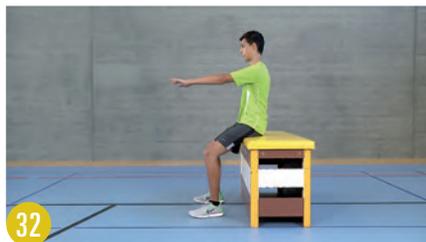
32 Allungamenti del fondoschiena

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

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

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

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

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.

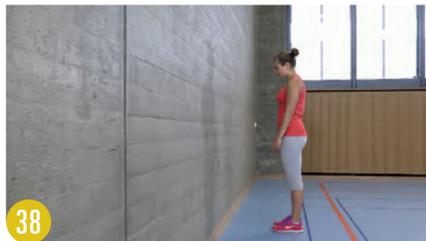
38 Allungare il polpaccio

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.

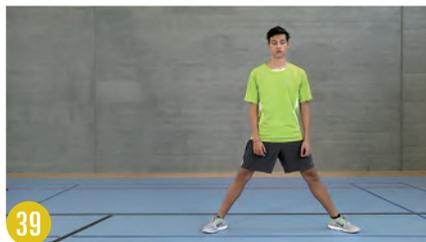
39 Affondo laterale

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.

42 Giocolare

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Fino a quando le palline cadono a terra

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Giocolare

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Giocolare con diverse palline.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

43 Rimbalzi con una palla

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



43

Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



43

Far rimbalzare una palla con una mano, da un lato all'altro e poi in senso contrario. Cambiamento di mano possibile.

POSIZIONE FINALE



43

Movimento continuo.

44 Rimbalzi con due palle identiche

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

45 Rimbalzi con due palle diverse

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

30 o finché si perde il possesso palla

Movimento continuo

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Rimbalzi

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un cassone, piedi a terra.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far rimbalzare una palla con la mano destra e un'altra con quella sinistra.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

46 In equilibrio su superficie instabile

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo

Statico

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba su un tappeto piegato a metà. Schiena eretta. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Sollevare orizzontalmente l'altra gamba, cercando di rimanere stabili il più a lungo possibile.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato.

47 Equilibrio

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Ritmo del movimento

Serie

Pausa

Durata totale dell'esercizio

Sedute di allenamento

Finché si perde l'equilibrio, 30 secondi al massimo

Statico

Da 3 a 5

Nessuna pausa

5 minuti

Possibile tutti i giorni

Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi su una gamba. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Sollevare orizzontalmente in avanti l'altra gamba.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Tendere la gamba all'indietro e, nel contempo, portare tutta la parte superiore del corpo in avanti e allungare le braccia di lato.

POSIZIONE FINALE



Ritornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere il movimento. In seguito cambiare lato.

48 **Sonnambulo** **facile**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi sui talloni. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Schiena eretta.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Spostare l'appoggio dai talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Fare il movimento in senso contrario poi ripeterlo in modo continuo.

49 **Sonnambulo** **medio**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



In piedi, con una gamba in appoggio sul tallone e l'altra sulla punta del piede.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Primo piede: spostare l'appoggio dei talloni verso la punta del piede, passando dalla pianta del piede.

Simultaneamente, con l'altro piede, spostare l'appoggio dalla punta verso il tallone, passando dalla pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

50 **Sonnambulo difficile**

Criteria quantitativi

Ripetizioni	30
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Exercizio di coordinazione

POSIZIONE INIZIALE



Un piede davanti all'altro. La gamba anteriore è sul tallone, quella posteriore sulla punta del piede. Le braccia sono uno davanti e l'altro dietro, inversamente alla posizione delle gambe.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Far ruotare il corpo di 180° e, nel contempo, cambiare l'appoggio di un piede dal tallone alla punta del piede e l'appoggio dell'altro dalla punta al tallone. Invertire anche la posizione delle braccia.

POSIZIONE FINALE



Movimento continuo.

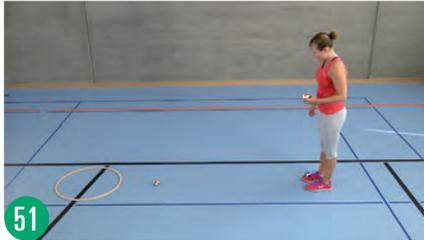
51 Lancio

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 10 a 20
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	Da 3 a 5
Pausa	Nessuna pausa
Durata totale dell'esercizio	5 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

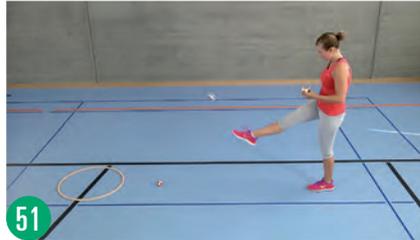
Coordinazione – Equilibrio

POSIZIONE INIZIALE



In piedi.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare una palla di stoffa sul dorso del piede e tentare di lanciarla nel cerchio.

POSIZIONE FINALE



Diverse ripetizioni. In seguito cambiare piede.

52 Esercizio di respirazione

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate.
Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra.
Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile.

POSIZIONE FINALE



Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa.

53 Massaggio ai piedi

Criteria quantitativi

Durata	30 secondi
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	30 secondi
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

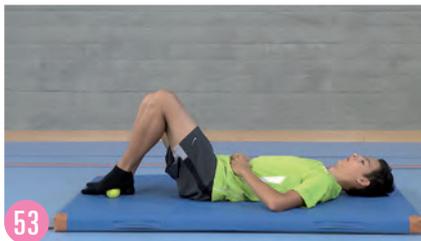
Massaggio – Rilasciare

POSIZIONE INIZIALE



Sulla schiena, gambe flesse.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Collocare un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede.

POSIZIONE FINALE



In seguito cambiare piede.

54 Cowboy

Criteria quantitativi

Ripetizioni	Da 5 a 10
Ritmo del movimento	Movimento continuo
Serie	3
Pausa	1 minuto
Durata totale dell'esercizio	3 minuti
Sedute di allenamento	Possibile tutti i giorni

Esercizio di rilassamento

POSIZIONE INIZIALE



Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto.

DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



Saltellare leggermente sul pallone.

POSIZIONE FINALE



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..

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.

59 Hula Hoop

Coordinazione

Criteria quantitativi

Ripetizioni

Fino al cedimento del cerchio,
30 secondi al massimo.

Ritmo del movimento

Movimento continuo.

Serie

Da 3 a 5

Pausa

10 secondi

Durata totale dell'esercizio

5 minuti

Sedute di allenamento

Possibile tutti i giorni

POSIZIONE INIZIALE



DESCRIZIONE DEI MOVIMENTI



POSIZIONE FINALE



Posizionare i piedi a circa la larghezza delle anche sul pavimento. Mettere in moto il cerchio muovendo le braccia avanti e indietro. Rilasciare il cerchio e mantenerlo in movimento con i movimenti del bacino. La posizione delle braccia è liberamente selezionabile.

Muovere in cerchio il bacino.

Movimento continuo.