

## 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

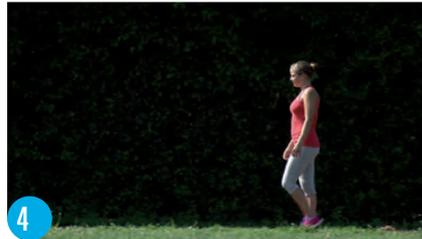
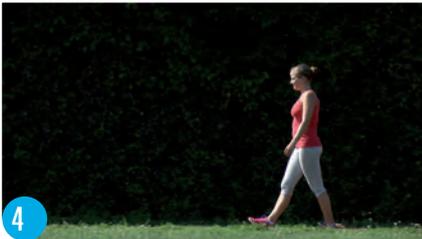
Da 10 a 20 minuti

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.

## 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.

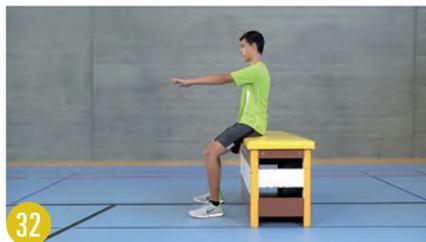
## 32 Allungamenti del fondoschiena

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.

## 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.