

#NEXT2YOU



ALLENIAMOCI
INSIEME



DONNE
ALLENATE

Programma **POST PARTO**

1° TRIMESTRE

Lunedì



CAMMINATA

Seduta di camminata di **20/30 min.**

La velocità dovrà essere moderata intorno ai **4/5 Km/h.**

Se fatta all'aperto evitare ambienti troppo caldi (sotto il sole estivo) ma anche troppo freddi o umidi, scegliendo percorsi non dissestati e di pianura. Indossare un abbigliamento comodo che permetta il mantenimento della temperatura corporea costante ed una calzatura tecnica specifica per la camminata.

Martedì



Mercoledì

ALLENAMENTO

A12/
A13Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Giovedì



Venerdì



PISCINA

Seduta di nuoto o di esercizi fisici svolti in acqua. **Durata 30/45 min.**

L'intensità dell'allenamento dovrà essere moderata.

Evitare stili di nuoto che sovraccaricano la zona lombare della schiena come la rana e il delfino.

Sabato



Domenica



RILASSAMENTO / MOBILITÀ ARTICOLARE

Seduta di Yoga, o di mobilità articolare generica.

Eseguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nel prontuario seguiti da quelli di stretching per una durata di circa **30 min.**

CONSIGLI

Se non hai dei piccoli manubri, puoi usare una bottiglia di acqua o un qualsiasi altro oggetto che possa essere maneggevole. Se non hai la palla, l'alternativa potrà essere una sedia.

Prima di ogni seduta di allenamento, eseguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nella scheda **"Riscaldamento"** per almeno **10/15 minuti.**

Al termine di ogni seduta, eseguire gli esercizi di stretching indicati nella scheda **"Defaticamento"** per almeno **10/15 minuti.**



2°
SCHEDA

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti inferiori con particolare interessamento dei muscoli quadricipite e gluteo.

Codice esercizio:

A12/
A13



Esercizio

SUMO SQUAT o GOBLET SQUAT



Ripetizioni

4 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più della larghezza delle spalle. Punta dei piedi divaricate.

Eeguire un'accosciata arretrando con il bacino fino a piegare le ginocchia al massimo di 90 gradi. Attenzione a mantenere allineate le ginocchia con la direzione dei piedi durante tutto il piegamento. Le braccia rimangono distese e se possibile sorreggono un piccolo sovraccarico.



DA EVITARE: Durante il piegamento evitare l'avanzamento eccessivo delle ginocchia rispetto alla punta dei piedi. Non incurvare la schiena in avanti ma mantenere la colonna nella sua posizione neutra naturale. Evitare l'avvicinamento delle ginocchia durante il piegamento.

2° Scheda

SEI QUI!



Sumo Squat/
Goblet Squat



DIP



Tripod
Vertical



Alzate
laterali



Plank



Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli pettorali, tricipiti, dorsali e deltoidi.

Codice esercizio:

AS2



Esercizio
DIP



Ripetizioni
4 X 8



Recupero
2 min

Posizione di partenza con braccia tese in appoggio su un supporto (panca, sedia, divano ecc.) sollevando i glutei dalla seduta.

Eeguire un piegamento delle braccia fino a piegare il gomito più o meno a 90 gradi.



DA EVITARE: La discesa troppo profonda che, in caso di scarsa mobilità articolare, solleciterebbe inutilmente la spalla.

2° Scheda

SEI QUI!

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale di diversi gruppi muscolari con particolare coinvolgimento dei glutei, delle spalle, dei dorsali e dei muscoli del busto.



Esercizio
**TRIPOD
VERTICAL**



Ripetizioni
3 X 10/12



Recupero
2 min

Posizione di partenza seduta con gambe piegate e divaricate. Una mano appoggiata a terra dietro la schiena con il braccio teso mentre l'altro è piegato frontalmente.

Spingere con tutta la pianta dei piede sollevando il bacino all'altezza delle spalle e contemporaneamente distendere il braccio piegato perpendicolarmente al terreno.



DA EVITARE: Se non si è confidenti tecnicamente con l'esercizio.

2° Scheda

SEI QUI!



Sumo Squat/
Goblet Squat



DIP



Tripod
Vertical



Alzate
laterali



Plank



Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli deltoidi.

Codice esercizio:

AS4



Esercizio ALZATE LATERALI



Ripetizioni 3 X 10/12



Recupero 2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Sollevare le braccia tese lateralmente fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: Il sollevamento della spalla andando a sovraccaricare il trapezio.

2° Scheda

SEI QUI!

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale dei muscoli del busto con particolare interessamento dei muscoli stabilizzatori.

Codice esercizio:

C1



Esercizio

PLANK



Ripetizioni

4 X 30 sec.



Recupero

2 min

Posizione di partenza in appoggio sulle mani ed i piedi mantenendo le braccia tese.
Mantenere la posizione in isometria per il tempo prestabilito.

ESECUZIONE FACILITATA!

Eeguire l'esercizio in appoggio sui gomiti oppure con le braccia tese ma appoggiando le ginocchia.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

2° Scheda

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

SEI QUI!

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli Tricipiti.

Codice esercizio:

AS8



Esercizio TRICEPS EXTENSION



Ripetizioni
3 X 10/12
Per braccio



Recupero
2 min

Posizione di partenza con un braccio ed un ginocchio in appoggio su un supporto (panca, sedia, divano ecc.) mantenere il braccio libero piegato, con un piccolo sovraccarico.

Distendere il braccio allineandolo con il busto.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eeguire l'esercizio utilizzando un elastico.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

2° Scheda

SEI QUI!

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

2° TRIMESTRE

Lunedì

ALLENAMENTO

TB2/
TB3Truster o
Squat Band Row

AS1

Piegamenti
sulle braccia

AI7

Slanci
posteriori

AS9

Upright
Row

C2

Plank
inverso

AS7

Biceps
Curl

Martedì



CAMMINATA

Seduta di camminata di **20/30 min.**

La velocità dovrà essere moderata intorno ai **4/5 Km/h.**

Se fatta all'aperto evitare ambienti troppo caldi (sotto il sole estivo) ma anche troppo freddi o umidi, scegliendo percorsi non dissestati e di pianura. Indossare un abbigliamento comodo che permetta il mantenimento della temperatura corporea costante ed una calzatura tecnica specifica per la camminata.

Mercoledì



TECNICA SPORT SPECIFICA

Seduta tecnica dello sport praticato evitando tutte le situazioni che possono essere traumatiche e di intensità elevata al solo scopo del mantenimento dello schema motorio tecnico praticato.

Giovedì



Venerdì



PISCINA

Seduta di nuoto o di esercizi fisici svolti in acqua. **Durata 30/45 min.**

L'intensità dell'allenamento dovrà essere moderata.

Evitare stili di nuoto che sovraccaricano la zona lombare della schiena come la rana e il delfino.

Sabato

ALLENAMENTO



AI5

Stacchi

AS6

Shoulder
press

TB1

Burpees

AS5

Alzate
frontali

C4

Bird
Dog

AS7

Biceps
Curl

Domenica



RILASSAMENTO / MOBILITÀ ARTICOLARE

Seduta di Yoga, o di mobilità articolare generica.

Eseguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nel prontuario seguiti da quelli di stretching per una durata di circa **30 min.**

CONSIGLI

Se non hai dei piccoli manubri, puoi usare una bottiglia di acqua o un qualsiasi altro oggetto che possa essere maneggevole. Se non hai la palla, l'alternativa potrà essere una sedia.

Prima di ogni seduta di allenamento, eseguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nella scheda **"Riscaldamento"** per almeno **10/15 minuti.**

Al termine di ogni seduta, eseguire gli esercizi di stretching indicati nella scheda **"Defaticamento"** per almeno **10/15 minuti.**



1°
SCHEDA

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale di diversi gruppi muscolari con particolare coinvolgimento dei quadricipiti, dei glutei, dei tricipiti, dei pettorali, dei deltoidi e dei muscoli del busto.

Codice esercizio:
**TB2/
TB3**



Esercizio

TRUSTER o SQUAT BAND ROW



Ripetizioni

4 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia sorreggono un piccolo sovraccarico sotto il mento.

Eeguire un'accosciata arretrando con il bacino fino a piegare le ginocchia al massimo di 90 gradi. Attenzione a mantenere allineate le ginocchia con la direzione dei piedi durante tutto il piegamento.

Risalire dal piegamento e contemporaneamente distendere le braccia sopra la testa.



DA EVITARE: Se non si è confidenti tecnicamente con l'esercizio.

1° Scheda

SEI QUI!



Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli pettorali e tricipiti.

Codice esercizio:

AS1



Esercizio

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA



Ripetizioni

4 X 8



Recupero

2 min

Posizione di partenza in appoggio sulle mani ed i piedi mantenendo le braccia tese.

Piegare i gomiti fino ad arrivare più o meno a 90 gradi.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eeguire l'esercizio in appoggio ad un supporto (panca, sedia, divano ecc.) oppure appoggiando le ginocchia.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

1° Scheda

SEI QUI!

TB2/
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti inferiori con particolare interessamento dei glutei.

Codice esercizio:

A17



Esercizio
**SLANCI
POSTERIORI**
In quadrupedia



Ripetizioni
4 X 10/12
Per gamba



Recupero
2 min

Posizione di partenza in quadrupedia sulle ginocchia.



Slanciare posteriormente la gamba flessa. Può essere utilizzata una banda elastica come sovraccarico.



1° Scheda

SEI QUI!



Truster o
Squat Band Row



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Upright
Row



Plank
inverso



Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli deltoidi nelle fasce anteriori.

Codice esercizio:

AS9



Esercizio UPRIGHT ROW



Ripetizioni 4 X 10/12 Per braccio



Recupero 2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Solleverare i gomiti verso l'alto portando il sovraccarico sotto il mento.



DA EVITARE: Sovraccarichi eccessivi.

1° Scheda

SEI QUI!

TB2/
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale dei muscoli del busto con particolare interessamento dei muscoli stabilizzatori.

Codice esercizio:

C2



Esercizio
**PLANK
INVERSO**



Ripetizioni
4 X 30 sec.



Recupero
2 min

Posizione di partenza supina in appoggio sulle mani ed i talloni mantenendo le braccia tese. Mantenere la posizione in isometria per il tempo prestabilito.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio in appoggio sui gomiti.



1° Scheda

TB2/
TB3

Truster o
Squat Band Row

AS1

Piegamenti
sulle braccia

A17

Slanci
posteriori

AS9

Upright
Row

SEI QUI!

C2

Plank
inverso

AS7

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli bicipiti.

Codice esercizio:

AS7



Esercizio

BICEPS CURL



Ripetizioni

3 X 10/12

Per braccio



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Piegare i gomiti frontalmente fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

1° Scheda

SEI QUI!

TB2/
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.



3°
SCHEDA

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti inferiori con particolare interessamento dei muscoli ischiocrurali e glutei.

Codice esercizio:

A15



Esercizio
STACCHI



Ripetizioni
4 X 10/12



Recupero
2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle, le braccia rimangono distese a sorreggere un piccolo sovraccarico.

Arretrare con il bacino mantenendolo in posizione antiversa, sbilanciando in avanti il busto e mantenendo le gambe semiflesse.



DA EVITARE: Non incurvare la schiena durante l'esecuzione andando a sovraccaricare la zona lombare.

3° Scheda

SEI QUI!



Stacchi



Shoulder press



Burpees



Alzate frontali



Bird Dog



Biceps Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli deltoidi pettorali e tricipiti.

Codice esercizio:

AS6



Esercizio SHOULDER PRESS



Ripetizioni 4 X 8



Recupero 2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia sorreggono un piccolo sovraccarico all'altezza delle spalle.

Distendere le braccia sopra la testa.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

3° Scheda

SEI QUI!



Stacchi

Shoulder
press

Burpees

Alzate
frontali

Bird
Dog

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale di diversi gruppi muscolari con particolare coinvolgimento dei quadricipiti, dei glutei, dei tricipiti, dei pettorali e dei muscoli del busto.

Codice esercizio:

TB1



Esercizio
BURPEES
step by step



Ripetizioni
3 X 10/12



Recupero
2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle di fronte ad un supporto (panca, sedia, divano ecc.).

Inginocchiarsi un ginocchio per volta andando ad appoggiare le mani sul supporto eseguendo un piegamento sulle braccia.

Rialzarsi in piedi sempre una gamba per volta e stendere le braccia sopra la testa sollevando i talloni da terra.



DA EVITARE: se non si è confidenti tecnicamente con l'esercizio.

3° Scheda

SEI QUI!



Stacchi



Shoulder press



Burpees



Alzate frontali



Bird Dog



Biceps Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli deltoidi nelle fasce anteriori.

Codice esercizio:

AS5



Esercizio ALZATE FRONTALI



Ripetizioni 3 X 10/12



Recupero 2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Solleverare le braccia tese frontalmente fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: Il sollevamento della spalla andando a sovraccaricare il trapezio.

3° Scheda

SEI QUI!



Stacchi



Shoulder press



Burpees



Alzate frontali



Bird Dog



Biceps Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale dei muscoli del busto con particolare interessamento dei muscoli stabilizzatori.

Codice esercizio:

C4



Esercizio
**BIRD
DOG**



Ripetizioni
3 X 10/12
per braccio



Recupero
2 min

Posizione di partenza in quadrupedia sulle ginocchia, staccare il braccio e la gamba opposta distendendoli parallelamente da terra.

Avvicinare lentamente il braccio disteso alla gambe opposta fino a toccare il gomito con il ginocchio.



3° Scheda



Stacchi



Shoulder
press



Burpees



Alzate
frontali

SEI QUI!



Bird
Dog



Biceps
Curl

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli bicipiti.

Codice esercizio:

AS7



Esercizio

BICEPS CURL



Ripetizioni

3 X 10/12

Per braccio



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Piegare i gomiti frontalmente fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

3° Scheda

A15

Stacchi

AS6

Shoulder press

TB1

Burpees

AS5

Alzate frontali

C4

Bird Dog

SEI QUI!

AS7

Biceps Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

3° TRIMESTRE

Lunedì

ALLENAMENTO



TB2/
TB3

Truster o
Squat Band Row

AS1

Piegamenti
sulle braccia

A17

Slanci
posteriori

AS9

Upright
Row

C2

Plank
inverso

AS7

Biceps
Curl

Martedì



TECNICA SPORT SPECIFICA

Seduta tecnica dello sport praticato evitando tutte le situazioni che possono essere traumatiche e di intensità elevata al solo scopo del mantenimento dello schema motorio tecnico praticato.

Mercoledì



CAMMINATA

Seduta di camminata di **20/30 min.**

La velocità dovrà essere moderata intorno ai **4/5 Km/h.**

Se fatta all'aperto evitare ambienti troppo caldi (sotto il sole estivo) ma anche troppo freddi o umidi, scegliendo percorsi non dissestati e di pianura. Indossare un abbigliamento comodo che permetta il mantenimento della temperatura corporea costante ed una calzatura tecnica specifica per la camminata.

Giovedì

ALLENAMENTO



A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Venerdì



RILASSAMENTO / MOBILITÀ ARTICOLARE

Seduta di Yoga, o di mobilità articolare generica.

Eseguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nel prontuario seguiti da quelli di stretching per una durata di circa **30 min.**

Sabato



TECNICA SPORT SPECIFICA

Seduta tecnica dello sport praticato evitando tutte le situazioni che possono essere traumatiche e di intensità elevata al solo scopo del mantenimento dello schema motorio tecnico praticato.

Domenica



CONSIGLI

Se non hai dei piccoli manubri, puoi usare una bottiglia di acqua o un qualsiasi altro oggetto che possa essere maneggevole. Se non hai la palla, l'alternativa potrà essere una sedia.

Prima di ogni seduta di allenamento, eseguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nella scheda "Riscaldamento" per almeno **10/15 minuti.**

Al termine di ogni seduta, eseguire gli esercizi di stretching indicati nella scheda "Defaticamento" per almeno **10/15 minuti.**



1°
SCHEDA

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale di diversi gruppi muscolari con particolare coinvolgimento dei quadricipiti, dei glutei, dei tricipiti, dei pettorali, dei deltoidi e dei muscoli del busto.

Codice esercizio:
**TB2/
TB3**



Esercizio

TRUSTER o SQUAT BAND ROW



Ripetizioni

4 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia sorreggono un piccolo sovraccarico sotto il mento.

Eeguire un'accosciata arretrando con il bacino fino a piegare le ginocchia al massimo di 90 gradi. Attenzione a mantenere allineate le ginocchia con la direzione dei piedi durante tutto il piegamento.

Risalire dal piegamento e contemporaneamente distendere le braccia sopra la testa.



DA EVITARE: Se non si è confidenti tecnicamente con l'esercizio.

1° Scheda

SEI QUI!



Truster o
Squat Band Row



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Upright
Row



Plank
inverso



Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli pettorali e tricipiti.

Codice esercizio:

AS1



Esercizio

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA



Ripetizioni

4 X 8



Recupero

2 min

Posizione di partenza in appoggio sulle mani ed i piedi mantenendo le braccia tese.

Piegare i gomiti fino ad arrivare più o meno a 90 gradi.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eeguire l'esercizio in appoggio ad un supporto (panca, sedia, divano ecc.) oppure appoggiando le ginocchia.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

1° Scheda

SEI QUI!

TB2/
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti inferiori con particolare interessamento dei glutei.

Codice esercizio:

A17



Esercizio
**SLANCI
POSTERIORI**
In quadrupedia



Ripetizioni
4 X 10/12
Per gamba



Recupero
2 min

Posizione di partenza in quadrupedia sulle ginocchia.



Slanciare posteriormente la gamba flessa. Può essere utilizzata una banda elastica come sovraccarico.



1° Scheda

SEI QUI!



Truster o
Squat Band Row



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Upright
Row



Plank
inverso



Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli deltoidi nelle fasce anteriori.

Codice esercizio:

AS9



Esercizio UPRIGHT ROW



Ripetizioni 4 X 10/12 Per braccio



Recupero 2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Solleverare i gomiti verso l'alto portando il sovraccarico sotto il mento.



DA EVITARE: Sovraccarichi eccessivi.

1° Scheda

SEI QUI!

TB2/
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale dei muscoli del busto con particolare interessamento dei muscoli stabilizzatori.

Codice esercizio:

C2



Esercizio
**PLANK
INVERSO**



Ripetizioni
4 X 30 sec.



Recupero
2 min

Posizione di partenza supina in appoggio sulle mani ed i talloni mantenendo le braccia tese. Mantenere la posizione in isometria per il tempo prestabilito.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eeguire l'esercizio in appoggio sui gomiti.



1° Scheda

TB2/
TB3

Truster o
Squat Band Row

AS1

Piegamenti
sulle braccia

A17

Slanci
posteriori

AS9

Upright
Row

SEI QUI!

C2

Plank
inverso

AS7

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli bicipiti.

Codice esercizio:

AS7



Esercizio

BICEPS CURL



Ripetizioni

3 X 10/12

Per braccio



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Piegare i gomiti frontalmente fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

1° Scheda

SEI QUI!

TB2/
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Truster o
Squat Band Row

Piegamenti
sulle braccia

Slanci
posteriori

Upright
Row

Plank
inverso

Biceps
Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.



2°
SCHEDA

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti inferiori con particolare interessamento dei muscoli quadricipite e gluteo.

Codice esercizio:

A12/
A13



Esercizio

SUMO SQUAT o GOBLET SQUAT



Ripetizioni

4 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più della larghezza delle spalle. Punta dei piedi divaricate.

Eeguire un'accosciata arretrando con il bacino fino a piegare le ginocchia al massimo di 90 gradi. Attenzione a mantenere allineate le ginocchia con la direzione dei piedi durante tutto il piegamento. Le braccia rimangono distese e se possibile sorreggono un piccolo sovraccarico.



DA EVITARE: Durante il piegamento evitare l'avanzamento eccessivo delle ginocchia rispetto alla punta dei piedi. Non incurvare la schiena in avanti ma mantenere la colonna nella sua posizione neutra naturale. Evitare l'avvicinamento delle ginocchia durante il piegamento.

2° Scheda

SEI QUI!



Sumo Squat/
Goblet Squat



DIP



Tripod
Vertical



Alzate
laterali



Plank



Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli pettorali, tricipiti, dorsali e deltoidi.

Codice esercizio:

AS2



Esercizio
DIP



Ripetizioni
4 X 8



Recupero
2 min

Posizione di partenza con braccia tese in appoggio su un supporto (panca, sedia, divano ecc.) sollevando i glutei dalla seduta.

Eeguire un piegamento delle braccia fino a piegare il gomito più o meno a 90 gradi.



DA EVITARE: La discesa troppo profonda che, in caso di scarsa mobilità articolare, solleciterebbe inutilmente la spalla.

2° Scheda

SEI QUI!

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale di diversi gruppi muscolari con particolare coinvolgimento dei glutei, delle spalle, dei dorsali e dei muscoli del busto.

Codice esercizio:

TB4



Esercizio TRIPOD VERTICAL



Ripetizioni 3 X 10/12



Recupero 2 min

Posizione di partenza seduta con gambe piegate e divaricate. Una mano appoggiata a terra dietro la schiena con il braccio teso mentre l'altro è piegato frontalmente.

Spingere con tutta la pianta dei piedi sollevando il bacino all'altezza delle spalle e contemporaneamente distendere il braccio piegato perpendicolarmente al terreno.



DA EVITARE: Se non si è confidenti tecnicamente con l'esercizio.

2° Scheda

SEI QUI!

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli deltoidi.

Codice esercizio:

AS4



Esercizio ALZATE LATERALI



Ripetizioni 3 X 10/12



Recupero 2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle. Le braccia distese lungo i fianchi sorreggono un piccolo sovraccarico.

Sollevare le braccia tese lateralmente fino a portare le mani all'altezza delle spalle.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eseguire l'esercizio da seduta.



DA EVITARE: Il sollevamento della spalla andando a sovraccaricare il trapezio.

2° Scheda

SEI QUI!

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale dei muscoli del busto con particolare interessamento dei muscoli stabilizzatori.

Codice esercizio:

C1



Esercizio

PLANK



Ripetizioni

4 X 30 sec.



Recupero

2 min

Posizione di partenza in appoggio sulle mani ed i piedi mantenendo le braccia tese. Mantenere la posizione in isometria per il tempo prestabilito.

ESECUZIONE FACILITATA!

Eeguire l'esercizio in appoggio sui gomiti oppure con le braccia tese ma appoggiando le ginocchia.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

2° Scheda

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

SEI QUI!

C1

Plank

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

ALLENIAMOCI INSIEME



OBIETTIVO

Rinforzo generale degli arti superiori con particolare interessamento dei muscoli Tricipiti.

Codice esercizio:

AS8



Esercizio TRICEPS EXTENSION



Ripetizioni
3 X 10/12
Per braccio



Recupero
2 min

Posizione di partenza con un braccio ed un ginocchio in appoggio su un supporto (panca, sedia, divano ecc.) mantenere il braccio libero piegato, con un piccolo sovraccarico.

Distendere il braccio allineandolo con il busto.

ESECUZIONE FACILITATA!
Eeguire l'esercizio utilizzando un elastico.



DA EVITARE: L'antiversione del bacino che provoca un'inarcamento eccessivo della zona lombare e un sovraccarico della stessa.

2° Scheda

A12/
A13

Sumo Squat/
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod
Vertical

AS4

Alzate
laterali

C1

Plank

SEI QUI!

AS8

Triceps
Extension

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

RISCALDAMENTO

Ognuno dei seguenti esercizi ha lo scopo di stimolare la produzione e la distribuzione uniforme del liquido sinoviale all'interno della capsula articolare fungendo da lubrificante dell'articolazione stessa e preparandola alle sollecitazioni dell'allenamento.



Ripetizioni
20/30



Recupero
Nessuno

Esercizio COLLO



Movimenti della testa avanti e indietro sul piano trasversale.



Ruotare la testa in alto ed in basso come per annuire.



Ruotare la testa a destra e a sinistra come per dire "NO".



Eeguire delle semi circonduzione della testa portando lo sguardo verso il basso.



Eeguire delle semi circonduzione della testa portando lo sguardo verso l'alto.



Eeguire delle circonduzioni sul piano trasversale sia in un verso che nell'altro.



Esercizio SPALLE



Eeguire delle circonduzioni in avanti con entrambe le spalle.



Eeguire delle circonduzioni indietro con entrambe le spalle.



Eeguire delle circonduzioni delle spalle alternate sx e dx sia indietro che in avanti.



Esercizio GOMITI



Eeguire delle circonduzioni dell'avambraccio alternato sx e dx sia in un verso che nell'altro.



Esercizio POLSI



Eeguire delle circonduzioni dei polsi unendo le mani.

Esercizio TRONCO



Inspirare inarcando la schiena. Stendere le braccia in avanti portando la testa tra le braccia espirando.



Eeguire delle circonduzioni del bacino portando le mani sulle ginocchia.



DEFATICAMENTO

Ognuna delle seguenti posizioni deve essere eseguita con lo scopo di portare ad una moderata tensione il gruppo muscolare da allungare. Raggiunta la suddetta tensione la posizione deve essere mantenuta almeno 30 secondi e ripetuta almeno 2 volte.



Mantieni per
30 sec



Ripetizioni
2



COLLO



1 Flettere il collo in avanti lasciando che il peso delle braccia aiuti a trovare il punto di allungamento adeguato.



BRACCIA



1 Con una mano tirare verso il petto il braccio teso opposto.



TRONCO



1 Lasciando le gambe divaricate sbilanciare il busto in avanti lasciando le braccia morbide e la testa rivolta verso il pavimento.



GAMBE



1 In posizione di accosciata allargare la posizione delle ginocchia aiutandosi spingendo con i gomiti.



2 Flettere il collo lateralmente lasciando che il peso delle braccia aiuti a trovare il punto di allungamento adeguato.



2 Ripetere sia con il sx che con il dx.



2 Appoggiare le mani sullo schienale di una sedia ed allineare le braccia con il busto.



2 In ginocchio appoggiare le mani a terra dietro ai piedi ed allineando il busto con le cosce cercare il punto di allungamento adeguato da mantenere.



3 Ripetere sia a sx che a dx.



3 Con una mano tirare verso la testa il gomito del braccio opposto piegato dietro la schiena. Ripetere sia con il sx che con il dx.



3 Posizione dell'ostacolista. Ripetere sia con il sx che con il dx.