

#NEXT2YOU



ALLENIAMOCI
INSIEME

DONNE
POCO
ALLENATE



Programma **PRE 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



A11

Squat

AS1

Piegamenti
sulle braccia

A17

Slanci
posteriori

AS3

Row

C1

Plank

AS7

Biceps
Curl

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.

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

Codice esercizio:

A11



Esercizio

SQUAT



Ripetizioni

3 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle.

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.

ESECUZIONE FACILITATA!

Eeguire il piegamento fino a sedersi su una sedia per poi rialzarsi nella posizione di partenza.



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 reciproco delle ginocchia durante il piegamento.

1° Scheda

SEI QUI!



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank



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

3 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!
Eseguire 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!



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank



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**



Ripetizioni
3 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!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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, dorsali e deltoidi.

Codice esercizio:

AS3



Esercizio

ROW



Ripetizioni

3 X 10/12

Per braccio



Recupero

2 min

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

Trazionare il sovraccarico portandolo all'altezza del petto.



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

1° Scheda

SEI QUI!



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank



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:

C1



Esercizio

PLANK



Ripetizioni

3 X 20 sec.



Recupero

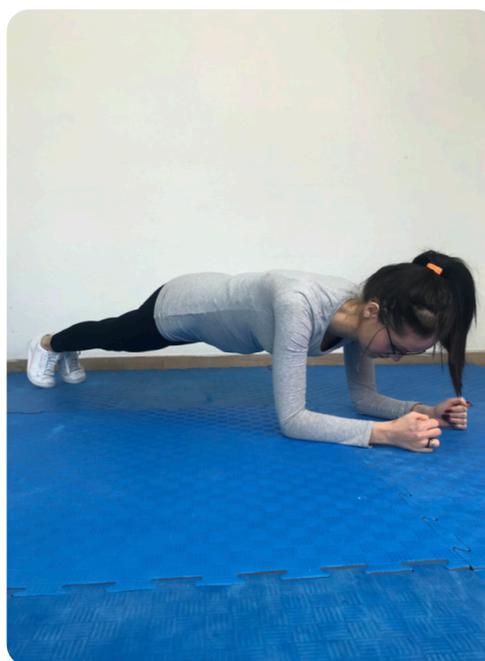
2 min

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.

1° Scheda



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row

SEI QUI!



Plank



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



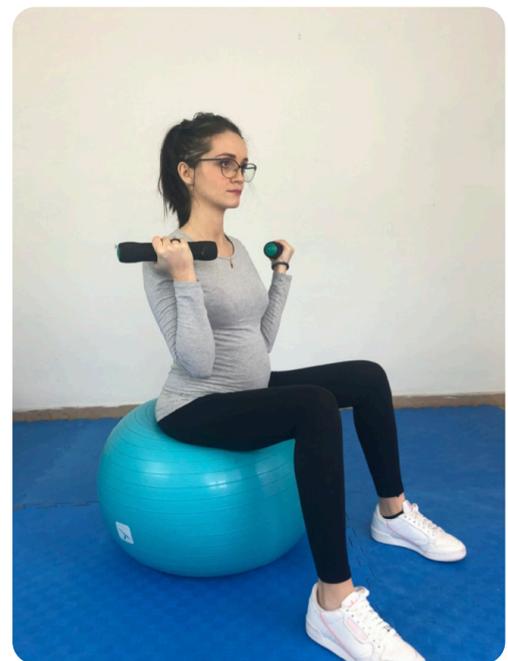
Recupero

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



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank

SEI QUI!



Biceps Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

2° TRIMESTRE

Lunedì

ALLENAMENTO



A11

Squat

AS1

Piegamenti sulle braccia

A17

Slanci posteriori

AS3

Row

C1

Plank

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



Giovedì



RILASSAMENTO / MOBILITÀ ARTICOLARE

Seduta di Yoga, o di mobilità articolare generica.

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

Venerdì

ALLENAMENTO



A15

Stacchi

AS6

Shoulder press

A18/A19

Slanci laterali

AS5

Alzate frontali

C3

Plank laterale

AS7

Biceps Curl

Sabato



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.

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

Codice esercizio:

A11



Esercizio

SQUAT



Ripetizioni

3 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle.

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.

ESECUZIONE FACILITATA!

Eeguire il piegamento fino a sedersi su una sedia per poi rialzarsi nella posizione di partenza.



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 reciproco delle ginocchia durante il piegamento.

1° Scheda

SEI QUI!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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

3 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!
Eseguire 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!



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank



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**



Ripetizioni
3 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!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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, dorsali e deltoidi.

Codice esercizio:

AS3



Esercizio
ROW



Ripetizioni
3 X 10/12
Per braccio



Recupero
2 min

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

Trazionare il sovraccarico portandolo all'altezza del petto.



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

1° Scheda

SEI QUI!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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:

C1



Esercizio

PLANK



Ripetizioni

3 X 20 sec.



Recupero

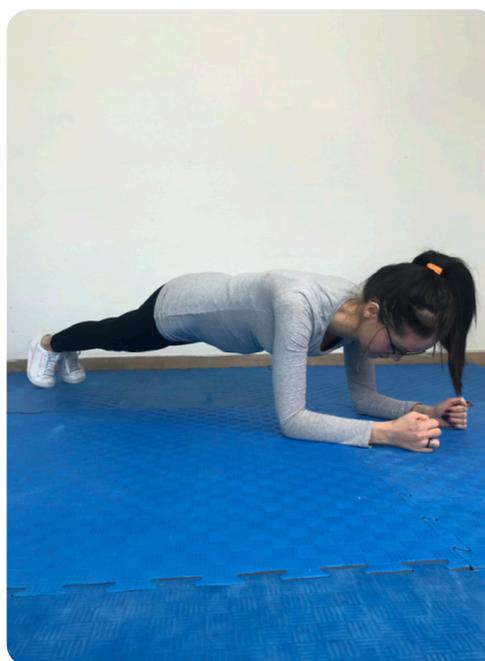
2 min

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.

1° Scheda



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row

SEI QUI!



Plank



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



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank

SEI QUI!



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
3 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



Slanci laterali



Alzate frontali



Plank laterale



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 3 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!

A15

AS6

A18/
A19

AS5

C3

AS7

Stacchi

Shoulder
press

Slanci
laterali

Alzate
frontali

Plank
laterale

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:

**A18/
A19**



Esercizio

SLANCI LATERALI

in quadrupedia
o gamba tesa



Ripetizioni

3 X 10/12

Per gamba



Recupero

2 min

Posizione di partenza in quadrupedia sulle ginocchia.



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



3° Scheda

SEI QUI!



Stacchi



Shoulder
press



Slanci
laterali



Alzate
frontali



Plank
laterale



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.

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

ESECUZIONE FACILITATA!
Eeguire l'esercizio da seduta.



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

3° Scheda

SEI QUI!



Stacchi



Shoulder press



Slanci laterali



Alzate frontali



Plank laterale



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:

C3



Esercizio PLANK LATERALE



Ripetizioni 3 X 20 sec. per lato



Recupero 2 min

Posizione di partenza su un fianco in appoggio sul gomito ed i piedi.
Mantenere la posizione in isometria staccando il fianco da terra per il tempo prestabilito.



3° Scheda

A15

AS6

A18/
A19

AS5

SEI QUI!

C3

AS7

Stacchi

Shoulder
press

Slanci
laterali

Alzate
frontali

Plank
laterale

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.

3° Scheda

A15

Stacchi

AS6

Shoulder press

**A18/
A19**

Slanci laterali

AS5

Alzate frontali

C3

Plank laterale

SEI QUI!

AS7

Biceps Curl

Si consiglia di svolgere gli esercizi sotto stretto controllo medico.

3° TRIMESTRE

Lunedì

ALLENAMENTO



A11

Squat

AS1

Piegamenti
sulle braccia

A17

Slanci
posteriori

AS3

Row

C1

Plank

AS7

Biceps
Curl

Martedì



RILASSAMENTO / MOBILITÀ ARTICOLARE

Seduta di Yoga, o di mobilità articolare generica.
Eeguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nel prontuario seguiti da quelli di stretching per una durata di circa **30 min.**

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

Sumo
Squat

AS2

DIP

A16

Hip
Trust

AS4

Alzate
laterali

C2

Plank
inverso

AS8

Triceps
Extension

Venerdì



RILASSAMENTO / MOBILITÀ ARTICOLARE

Seduta di Yoga, o di mobilità articolare generica.
Eeguire gli esercizi di mobilità articolare indicati nel prontuario seguiti da quelli di stretching per una durata di circa **30 min.**

Sabato



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.

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

Codice esercizio:

A11



Esercizio

SQUAT



Ripetizioni

3 X 10/12



Recupero

2 min

Posizione di partenza eretta con le gambe divaricate più o meno alla larghezza delle spalle.

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.

ESECUZIONE FACILITATA!

Eeguire il piegamento fino a sedersi su una sedia per poi rialzarsi nella posizione di partenza.



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 reciproco delle ginocchia durante il piegamento.

1° Scheda

SEI QUI!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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
3 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!
Eseguire 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!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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**



Ripetizioni
3 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!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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, dorsali e deltoidi.

Codice esercizio:

AS3



Esercizio
ROW



Ripetizioni
3 X 10/12
Per braccio



Recupero
2 min

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

Trazionare il sovraccarico portandolo all'altezza del petto.



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

1° Scheda

SEI QUI!



Squat



Piegamenti
sulle braccia



Slanci
posteriori



Row



Plank



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:

C1



Esercizio

PLANK



Ripetizioni

3 X 20 sec.



Recupero

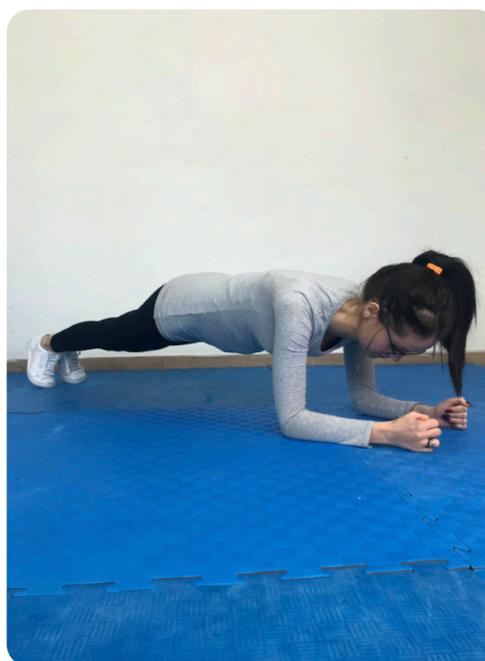
2 min

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.

1° Scheda



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row

SEI QUI!



Plank



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



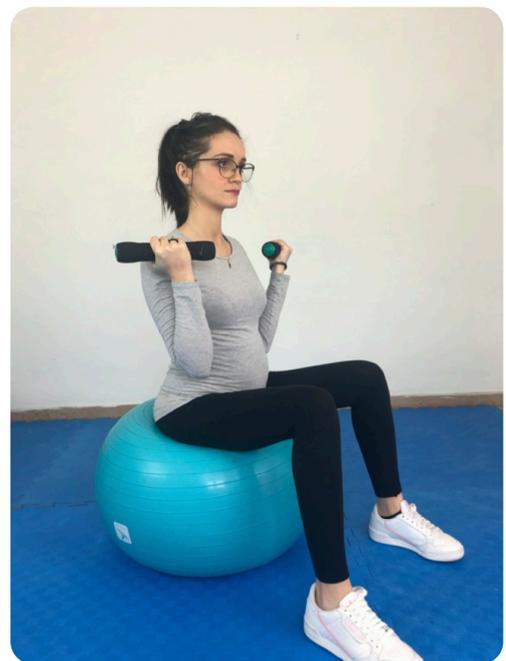
Recupero

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



Squat



Piegamenti sulle braccia



Slanci posteriori



Row



Plank

SEI QUI!



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



Esercizio

SUMO SQUAT



Ripetizioni

3 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

DIP

Hip Trust

Alzate laterali

Plank inverso

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
3 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

AS2

A16

AS4

C2

AS8

Sumo Squat

DIP

Hip Trust

Alzate laterali

Plank inverso

Triceps Extension

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:

A16



Esercizio HIP THRUST



Ripetizioni
3 X 10/12



Recupero
2 min

Posizione di partenza seduta con gambe piegate e divaricate. Le spalle sono appoggiate al supporto (panca, sedia, divano ecc.) e le braccia sorreggono un piccolo sovraccarico all'altezza del bacino.

Spingere con tutta la pianta del piede sollevando il bacino all'altezza delle spalle.



DA EVITARE: Sovraccarichi elevati

2° Scheda

SEI QUI!

A12

AS2

A16

AS4

C2

AS8

Sumo Squat

DIP

Hip Trust

Alzate laterali

Plank inverso

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.

Solleverle 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!



Sumo Squat



DIP



Hip Trust



Alzate laterali



Plank inverso



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:

C2



Esercizio
**PLANK
INVERSO**



Ripetizioni
3 X 20 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.



2° Scheda

A12

Sumo Squat

AS2

DIP

A16

Hip Trust

AS4

Alzate laterali

SEI QUI!

C2

Plank inverso

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

Sumo Squat

AS2

DIP

A16

Hip Trust

AS4

Alzate laterali

C2

Plank inverso

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.



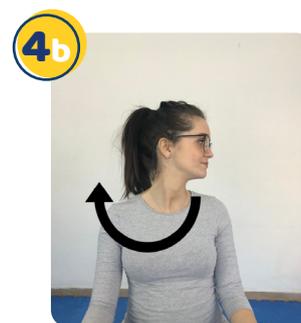
Ruotare la testa in alto ed in basso come per annuire.



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.