

#iorestoacasaeeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!
I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente INIVIDUALMENTE o al limite con il tuo nucleo familiare.

Esercizi di rafforzamento

Materiale:

- Ev. Tappettino
- Pallone

Ripetizioni: 8-12

N° di serie: 2-3

Pausa tra le serie: 60``

Fonte: mobilesport.ch 04/2018 | Esercizi

Esercizio 1 (dinamico): stabilità del tronco e delle spalle



Esercizio 2 (dinamico): stabilità laterale del tronco



Esercizio 3 (dinamico): stabilità del tronco



Esercizio 4 (dinamico): stabilità del tronco e mobilità delle anche



Esercizio 5 (dinamico): stabilità del tronco e mobilità delle anche



Esercizio 6 (dinamico): stabilità della parte posteriore del tronco e flessori



Esercizio 7 (dinamico): schiena, muscolatura dei glutei e flessori



Esercizio 8 (dinamico): stabilità globale del corpo



Esercizio 9 (dinamico/statico, in equilibrio): stabilità del tronco



Esercizio 10 (dinamico/statico, in equilibrio): stabilità posteriore del tronco



Esercizio 11 (dinamico, in equilibrio): stabilità laterale del tronco



Esercizio 12/13/14 (dinamico): mobilità combinata alla stabilità delle gambe (adduttori e abduttori)

