



HIIT a casa

Il metodo HIIT ([High Intensity Interval Training](#)) a casa richiede un po' di allenamento. Con l'HIIT, l'attenzione si concentra sulle fasi di esercizio e di recupero ad alta intensità. I seguenti consigli ti aiuteranno a mantenere alta la frequenza cardiaca anche a casa.



3° ciclo



Salute



45 min



Materiale: vestiti comodi con o senza scarpe da ginnastica, tappetino da ginnastica, tappetino da Yoga, un asciugamano spesso o una coperta, orologio o cronometro.



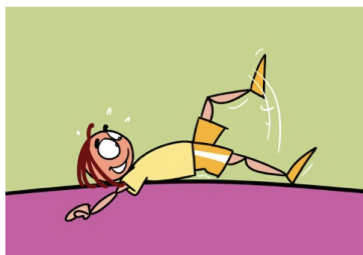
Cerca un compagno con cui alternarti per gli esercizi. A fa l'esercizio, B si prende una pausa. Fate lo stesso esercizio alternandovi per quattro minuti di fila, poi passate all'esercizio successivo. Suggerimento: se ti alleni con la tua musica preferita ti accorgerai di avere ancora più energia. Importante: dai il massimo durante gli esercizi!



Grazie dell'idea Laura Ruffieux

Fonte: Fasser L., Hüslér A., Herzig R., Läubli P., Alchenberger P. (2019): Off-Snow-Training per bambini. Swiss-Ski: Muri bei Bern (in tedesco).

Riscaldamento



Sdraiarsi sulla schiena. Le spalle, le braccia e un piede sono a terra. Il bacino è sollevato. Sollevare una gamba alla volta da terra. Fare 10 ripetizioni.



Mantenere la posizione squat appoggiati a una parete contando fino a 20.



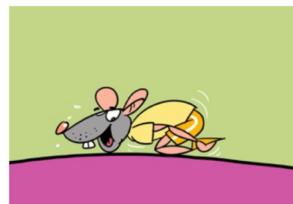
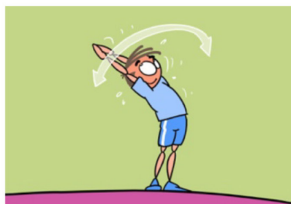
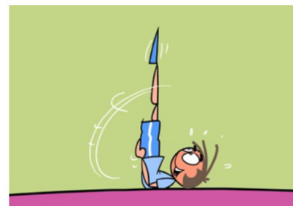
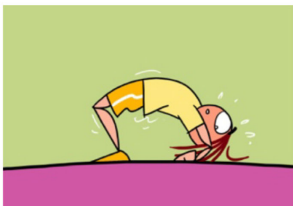
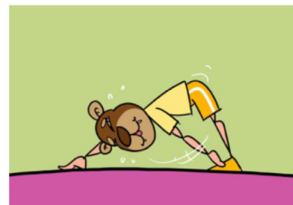
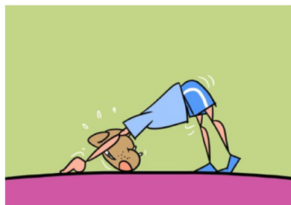
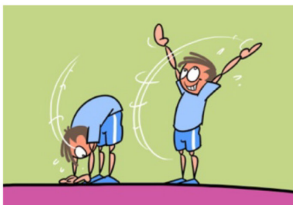
Flessione alla parete. Più i piedi sono distanti dalla parete, più l'esercizio è difficile. 10 ripetizioni.

30-40 secondi per esercizio

Fonte: Fasser L., Hüslér A., Herzig R., Läubli P., Alchenberger P. (2019): Off-Snow-Training per bambini. Swiss-Ski: Muri bei Bern (in tedesco).

→ 30-45 Sekunden pro Übung

Quelle: Fasser L., Hüslér A., Herzig R., Läubli P., Alchenberger P. (2019): Off-Snow-Training für Kinder. Swiss-Ski: Muri bei Bern.





Rythmische Sprungfolgen

- Känguru: beidbeinig mit kräftigem Armeinsatz
- Flamingo: einbeinige Sprünge ohne Wechsel
- Panther: Laufsprünge, Wechselsprünge aus dem Laufen
- Frosch: beidbeinig tief aus den Knien

⚠ auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk- Knie- Fuss in einer Linie)

Varianten:

- Absprung in die Höhe
- Absprung in die Weite
- Sprünge mit halben Drehungen kombinieren
- Über Hindernisse (Kissen, Plüschtiere)

⚠ Eltern und Geschwister zum Mitmachen motivieren

Sequenza ritmica con salti

- Canguro: a gambe unite usando le braccia con forza
- Fenicottero: salti su una gamba sola senza cambiare
- Pantera: salti lunghi, salti alternati: camminare e poi saltare
- Rana: con entrambe le gambe, da una posizione accovacciata
-

Prestare attenzione all'allineamento corretto delle ginocchia (anca, ginocchio, piede sulla stessa linea).

Varianti:

- Salto in alto
- Salto in lungo
- Combinare i salti con mezza torsione
- Saltare sopra ostacoli (cuscini, peluche)

Motivare i genitori, fratelli e sorelle a partecipare!



Stabilisationsprünge

Im Stand auf einem Bein:

- Diverse Arm- und Beinpositionen
- Standwaage
- «instabile Waage» (Arme und Beine abwechselungsweise schwingen und stabilisieren)

Im Kreuz aus Seilen Springen:

- Springen im Kreuz mit beiden Beinen von Feld 1-4
- Springen im Kreuz von re auf li, li auf re ...
- Springen im Kreuz nur re-re, li-li
- Springen wie eine Feder von Feld 1 zu 2 und zurück mit Zwischensprüngen

⚠ auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk- Knie- Fuss in einer Linie)

Material:

Kreuz machen mit 2 Seilen oder mit Klebstreifen

Salti di stabilizzazione

In piedi su una gamba sola:

- Diverse posizioni delle braccia e delle gambe
- Bilancia
- "Bilancia instabile" (braccia e gambe si muovono e poi si torna a stabilizzarle)

Formare una croce con due corde:

- Saltare a piedi uniti dal campo 1 al campo 4.
- Saltare nella croce da destra a sinistra, da sinistra a destra, ecc.
- Saltare nella croce solo da destra a destra, o da sinistra a sinistra.
- Saltare leggiadri come una piuma dal campo 1 al campo 2 e ritorno con salti intermedi.

Prestare attenzione all'allineamento corretto delle ginocchia (anca, ginocchio, piede sulla stessa linea).

Materiale: fare una croce a terra con due corde oppure con del nastro adesivo.

Esercizi

Statt Übung 1:



Stabilisationsübung: wie ein Brett stützen, auf 20 zählen.

Varianten: diagonal alternierend Bein und Arm heben

Invece dell'esercizio 1:
Esercizio di stabilizzazione: portarsi su mani e piedi nella forma dell'asse (plank), contare fino a 20.
Variante: alzare una gamba e un braccio in diagonale

Statt Übung 2:



Auf einen Stuhl liegen, Rumpf und Gesäss anspannen. Mit oder ohne Ball. Bis auf 20 zählen oder 20x prellen.

Invece dell'esercizio 2:
Sdraiarsi su una sedia, contrarre addome e glutei. Con o senza palla. Contare fino a 20 oppure far rimbalzare la palla 20 volte.



Schultern, Arme und 1 Fuss auf Boden. Becken bleibt hoch. Auf 20 zählen, dann Bein Wechseln

Spalle, braccia e un piede sono a terra. Il bacino è alzato da terra. Contare fino a 20 poi cambiare gamba.



Wie ein Brett um die Hüftachse bis in Horizontale drehen, 10x

Come una tavola, girare sull'asse delle anche fino ad arrivare in orizzontale, 10 ripetizione.



Scherenbewegung: Arme und Beine diagonal vom Boden heben. Kopf leicht abheben. 10x im Wechsel

Kommentiert [mm1]: non so se ho capito giusto...



Vierfüssler: Arme und Beine diagonal ausstrecken. 10x im Wechsel

Forbice: sdraiati a terra sulla pancia. Alzare braccia e gambe (in diagonale). Alzare leggermente la testa. 10 ripetizione da ogni lato.

Statt Übung 3:



Füsse auf Teppich/ Badetuch zum Gesäss ziehen und wieder strecken. 15x

Quadrupedia: estendere in diagonale un braccio e una gamba poi avvicinare il gomito al ginocchio. Ripetere 10 volte da ogni lato.

Kommentiert [mm2]: L'ho aggiunto io perché vedo che è così nell'immagine (ma non c'era scritto in tedesco)

Invece dell'esercizio 3:

Piedi su un tappeto/asciugamano. Avvicinare i piedi ai glutei e poi di nuovo allontanarli. 15 ripetizioni.



Kniebeugen. Langsam hoch und runter, 15x

Squat:

Piegare le ginocchia, scendere e salire lentamente con il bacino. Ripetere 15 volte.



Hockeposition halten, auf 20 zählen

Tenere la posizione squat e contare fino a 20.



Ausfallschritt alternierend, auf jeder Seite auf 2 zählen, dann Wechsel. Mit oder ohne Ball. 10x im Wechsel

Pass con affondo laterale. Alternare da un lato all'altro, contare fino a 2 poi cambiare lato. Con o senza palla. 10 ripetizioni cambiando lato.

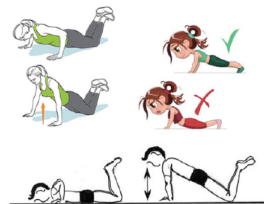
Statt Übung 4:



Liegestütze - Varianten:

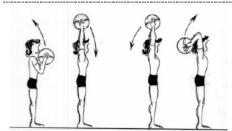
- ◆ gegen die Wand
- ◆ mit einem Stuhl
- ◆ Knie auf dem Boden
- ◆ Mit gestreckten Beinen

Invece dell'esercizio 4:



Flessioni - Varianti:

- al muro
- con una sedia
- ginocchia a terra
- con le gambe estese



Arme-/Schulterkräftigung:

Statt mit Ball mit Wasserflasche, Buch, Plüschtier oder ein anderer Gegenstand.

Rafforzamento braccia/spalle:

Invece della palla usare una bottiglietta d'acqua, un libro, un peluche o qualsiasi altro oggetto.

Zusatzaufgabe:

- ◆ Findest du heraus oder spürst du, welche Muskeln für die Übungen benötigt werden?
- ◆ Kennst du weitere Kraftübungen? Entwickle deine eigenen Kraftübungen.

Compito aggiuntivo:

- Individua o percepisci quali muscoli sono necessari per gli esercizi?
- Conosci altri esercizi per il rafforzamento? Sviluppa i tuoi esercizi personali.

