mobilesport.ch

Lezione

Dolori mestruali

Un'allieva che soffre di dolori mestruali può eseguire numerosi esercizi che aiutano ad attivare in modo dolce.

Condizioni quadro

- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Ftà: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo!
- In una doppia lezione (90 min.) il primo esercizio (n° 4) dura 20 minuti, i 3 successivi (15, 18 e 23) vanno eseguiti due volte e in seguito bisogna eseguire due volte anche gli esercizi 33, 35, 36, 53 e 54.

Fattori

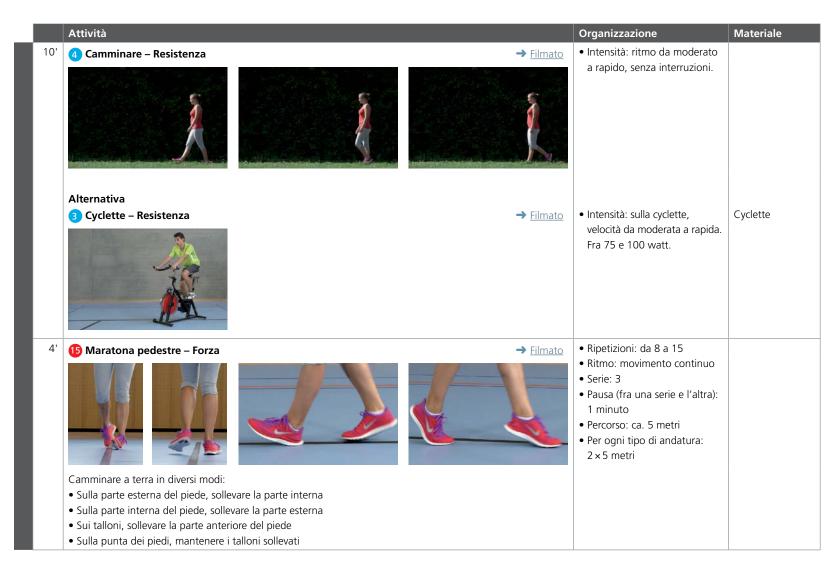
Blu: resistenza

Rosso: forza

Giallo: mobilità

Verde: coordinazione

Rosa: rilassamento



mobilesport.ch Fonte:



	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza Sdraiarsi di lato su un tappetino. La gamba che sta sotto è leggermente flessa. Attaccare il nastro elastico attorno alla gamba inferiore e alla gamba superiore. Sollevare leggermente la gamba superiore. Eseguire il movimento cercando di raggiungere il punto più lontano, mantenendo però il bacino diritto. Anche il piede deve rimanere diritto. Abbassare lentamente la gamba superiore fino alla posizione orizzontale. In seguito cambiare lato. 	 Ripetizioni: da 8 a 15 Ritmo: movimento continuo Serie: 3 Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, nastro elastico
4'	Sulla punta dei piedi (entrambe le gambe) – Forza → Filmato • In piedi su un cassone, in equilibrio sulla parte anteriore di entrambi i piedi. I talloni non toccano il cassone. Aiutarsi appoggiando lievemente una mano di lato o davanti (parete o altro). • Abbassare lentamente i talloni finché la parte anteriore del piede è caricata con poco peso. • Risollevare lentamente i talloni il più in alto possibile.	 Ripetizioni: da 8 a 15 Ritmo: movimento continuo Serie: 3 Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	 Sdraiarsi sulla schiena. Braccia abbandonate morbidamente lungo i fianchi. Gambe tese. 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. Ritornare lentamente nella posizione allungata sulla schiena ed eseguire lo stesso movimento dall'altra parte. 	 Durata: 15 secondi Ritmo: allungamento costante Serie: 3 Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino



