mobilesport.ch

Lezione

Tronco

L'attivazione del tronco in caso di infortunio degli arti inferiori e superiori è al centro di questa lezione.

Condizioni quadro

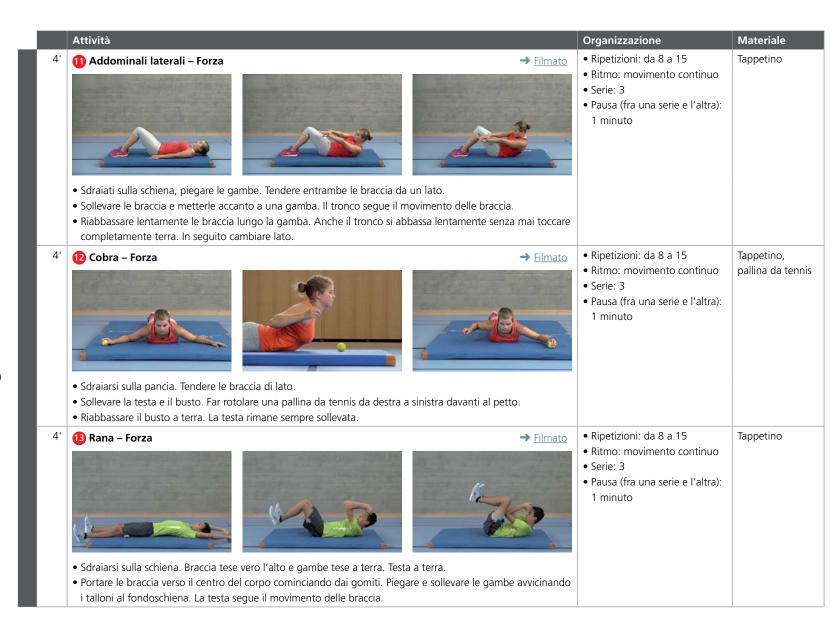
- Durata: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario I e II
- Età: 11-20 anni

Osservazioni

- Fra un esercizio e l'altro si conta un minuto di pausa per leggere e preparare l'esercizio successivo.
- A seconda del tipo di infortunio, l'arto colpito non deve essere coinvolto.
- In una doppia lezione (90 min.) i primi tre esercizi (da 11 a 13) vanno eseguiti due volte e in seguito due volte anche i 6 successivi (32, 33, 34, 35, 36 e 52).

Fattori

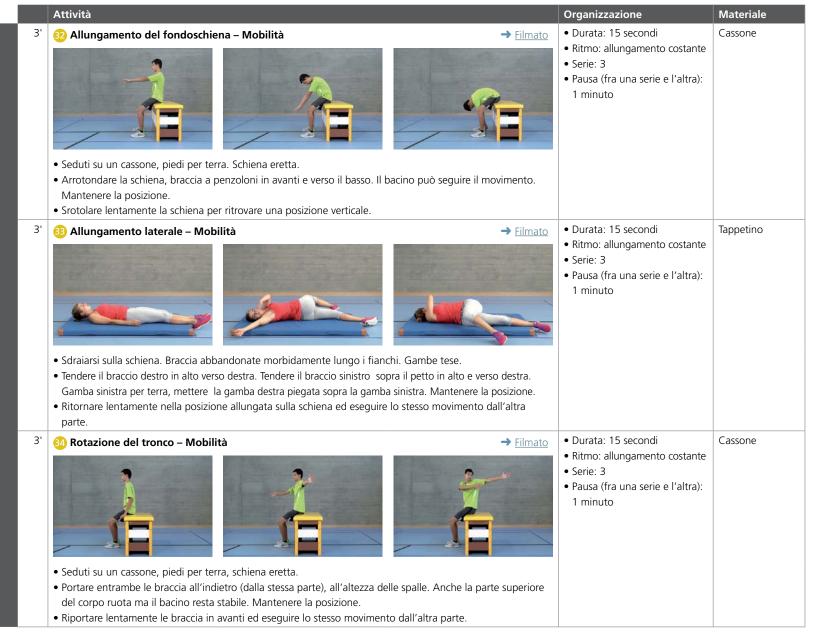
- Blu: resistenza
- Rosso: forza
- Giallo: mobilità
- Verde: coordinazione
- Rosa: rilassamento



Ufficio federale dello sport UFSPO

mobilesport.ch Fonte:







	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmat Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. Tendere un braccio sopra la testa e tirarlo verso il basso, dalla parte opposta. Anche il tronco scende di lato Mantenere la posizione. Riportare lentamente il braccio ed eseguire lo stesso movimento dal lato opposto. 	Ritmo: allungamento costante Serie: 3 Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	Cassone
3'	 ◆ Seduti su un cassone, piedi per terra, schiena eretta. ◆ Chinarsi lentamente in avanti per arrotondare la schiena, tirare finché il mento tocca lo sterno. Rientrare il bacino. Mantenere la posizione. ◆ Srotolare lentamente la schiena partendo dal basso. Riportare la testa leggermente all'indietro. Riportare in avanti il bacino e inarcare leggermente la schiena. Mantenere la posizione. 	Durata: 15 secondi Ritmo: allungamento costante Serie: 3 Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	Cassone
3'	 Sdraiarsi sulla schiena, gambe piegate. Mettere una mano sull'ombelico e tenere un palloncino con l'altra. Variante: tenere il palloncino con entrambe le mani. Inspirare profondamente dal naso, espirare dalla bocca per mantenere in aria il palloncino. Espirare il più a lungo e il più lentamente possibile. Non ripetere l'esercizio troppo spesso senza interruzione. Cinque volte al massimo, poi fare una pausa. 	Ritmo: movimento continuo Serie: 3 Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto	Tappetino, palloncino