

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
- Età: 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.

	Attività	Organizzazione	Materiale
10'	<p>4 Camminare – Resistenza → Filmato</p>  <p>Alternativa</p> <p>3 Cyclette – Resistenza → Filmato</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensità: ritmo da moderato a rapido, senza interruzioni. • Intensità: sulla cyclette, velocità da moderata a rapida. Fra 75 e 100 watt. 	Cyclette
4'	<p>15 Maratona pedestre – Forza → Filmato</p>  <p>Camminare a terra in diversi modi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sulla parte esterna del piede, sollevare la parte interna • Sulla parte interna del piede, sollevare la parte esterna • Sui talloni, sollevare la parte anteriore del piede • Sulla punta dei piedi, mantenere i talloni sollevati 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto • Percorso: ca. 5 metri • Per ogni tipo di andatura: 2x5 metri 	

	Attività	Organizzazione	Materiale
4'	<p data-bbox="640 268 1182 296">18 Sollevare la gamba (con appoggio laterale) – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 531 1615 675" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1659 268 1939 411" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino, nastro elastico
4'	<p data-bbox="640 694 1173 722">23 Sulla punta dei piedi (entrambe le gambe) – Forza → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 954 1626 1070" style="list-style-type: none"> • 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. • Risollevarsi lentamente i talloni il più in alto possibile. 	<ul data-bbox="1659 694 1939 837" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 8 a 15 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="640 1086 1010 1115">33 Allungamento laterale – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 1347 1603 1490" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1659 1086 1939 1230" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Tappetino

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="640 272 927 296">35 Piegarsi di lato – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 536 1630 647" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1659 272 1944 416" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone
3'	<p data-bbox="640 667 1005 691">36 Arrotondare la schiena – Mobilità → Filmato</p>  <ul data-bbox="640 930 1630 1074" style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul data-bbox="1659 667 1944 810" style="list-style-type: none"> • Durata: 15 secondi • Ritmo: allungamento costante • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Cassone

	Attività	Organizzazione	Materiale
3'	<p data-bbox="645 272 1021 296">53 Massaggio ai piedi – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 531 1621 647" style="list-style-type: none"> • Sulla schiena, gambe piegate. • Mettere un piede sulla pallina da tennis e muoverla avanti e indietro spingendo leggermente con la pianta del piede. • In seguito cambiare lato. 	<ul data-bbox="1659 272 1939 416" style="list-style-type: none"> • Durata: 30 secondi • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 30 secondi 	Tappetino, pallina da tennis
3'	<p data-bbox="645 671 920 695">54 Cowboy – Rilassamento → Filmato</p>  <ul data-bbox="645 927 1547 983" style="list-style-type: none"> • Seduti su un pallone da ginnastica. Piedi a terra, schiena eretta. Braccia incrociate davanti al petto. • Saltellare leggermente sul pallone. 	<ul data-bbox="1659 671 1939 807" style="list-style-type: none"> • Ripetizioni: da 5 a 10 • Ritmo: movimento continuo • Serie: 3 • Pausa (fra una serie e l'altra): 1 minuto 	Palla da ginnastica