

COPPA CAFFÈ

Istruzioni esercizi



Il video degli esercizi: www.impresе.upi.ch

**VALE PER TUTTI
GLI ESERCIZI:**

attiva la muscolatura del tronco (pancia, schiena, anche, pavimento pelvico), assumendo una posizione eretta e immaginando di avvicinare l'ombelico alla colonna vertebrale.

ESERCIZIO 1

Equilibrio stando in piedi



Prendi il vassoio dalla parete poggiandovi i sei bicchieri secondo l'illustrazione. Tieni il vassoio con entrambe le mani e le braccia piegate ad angolo, quindi sali sul BOSU® balance trainer. Resta in piedi per 20 secondi cercando di non perdere bicchieri ed equilibrio. Se riesci a svolgere l'esercizio senza problemi, chiudi gli occhi per altri 20 secondi.

Ripeti fino a 4 volte l'esercizio.

ESERCIZIO 2

Equilibrio girandosi
sul proprio asse



Prendi il vassoio dalla parete poggiandovi i sei bicchieri secondo l'illustrazione. Tieni il vassoio con una mano e il braccio piegato ad angolo, quindi sali sul BOSU® balance trainer. Nell'arco di

20 secondi gira 1 volta su te stesso cercando di non perdere bicchieri ed equilibrio.

Ripeti fino a 4 volte l'esercizio.

ESERCIZIO 3

Equilibrio stando
su una gamba



Prendi il vassoio dalla parete poggiandovi i sei bicchieri secondo l'illustrazione. Tieni il vassoio con una mano e il braccio piegato ad angolo, quindi sali sul BOSU® balance trainer. Mantieniti in piedi su una gamba sola per 20 secondi, cercando di non perdere bicchieri ed equilibrio.

Cambia gamba e ripeti fino a 4 volte l'esercizio.

ESERCIZIO 4

Stabilità
Flessione delle
ginocchia



Posizionati al centro del BOSU® balance trainer, lasciando cadere le mani lungo l'esterno delle cosce. Quindi scendi lentamente in ginocchio spostando il bacino verso il basso e all'indietro e facendo attenzione che le ginocchia non sporgano oltre le punte dei piedi. Parallelamente, stendi le mani in avanti. Lo sguardo è rilassato e

rivolto verso il basso, in modo che la nuca formi un'unica linea con la colonna vertebrale. Se riesci a svolgere l'esercizio senza problemi, nella posizione finale chiudi gli occhi per alcuni secondi.

Ripeti l'esercizio 8-12 volte, in serie da 1-3.

ESERCIZIO 5

Stabilità

Flessione delle ginocchia



Posizionati a una distanza di 50-80 cm dal BOSU® balance trainer. Esegui un affondo e poggia il piede anteriore al centro del BOSU® balance trainer. Piega il ginocchio anteriore fino a un'angolazione massima di 90° tenendo il busto ben eretto. Torna alla posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 8-12 volte. Esegui 1-3 serie con una gamba e poi cambia gamba.

ESERCIZIO 6

Forza e coordinazione

Jumping Jack
sopra il BOSU®



Posizionati lateralmente al BOSU® balance trainer, spostando il peso sulla gamba esterna. Poggia il piede interno al centro del BOSU® balance trainer, eseguendo contemporaneamente una flessione delle ginocchia e piegando le braccia ad angolo davanti al tronco. Nel fare questo, sposta il peso sulla gamba che si trova sul BOSU®, controllando che le ginocchia non sporgano oltre le punte dei piedi. Con un Jumping Jack salta dall'altro lato del BOSU® cambiando la gamba che

poggia sul BOSU®. Sull'altro lato rimani nella posizione iniziale della flessione delle ginocchia almeno per 1 secondo, dopodiché torna sul lato iniziale. Quanto più alto riesci a saltare, tanto più intenso sarà l'esercizio.

Ripeti fino a 4 volte l'esercizio.