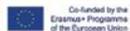




Città metropolitana
di Roma Capitale

Roma, 15 Giugno 2022
Sala Monsignor Di Liegro
Palazzo Valentini



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NEXT
Neighbourhood sport.
Get healthy Get closer
Conferenza finale

NEXT NEIGHBOURHOOD SPORT

SPORTSKA ZEJEDNICA ISTARSKJE ŽUPANIJE



SPORTSKA ZAJEDNICA
ISTARSKJE ŽUPANIJE

COMUNITÀ SPORTIVA
DELLA REGIONE ISTRIANA



June 2022.



- PIÙ DI 50 PERSONE ATTIVE DURANTE IL TEST PILOTA



- GRUPPO TARGET - DONNE E UOMINI DI MEZZA ETÀ





- TARGET GROUP - MIDDLE-AGED WOMEN AND MEN



- A PARTIRE DA SETTEMBRE 2021. - OGGI

BODY AID PROGRAMME



Personale : 1 formatore	Durata della sessione: 1 ora	Materiale: tappetini
--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

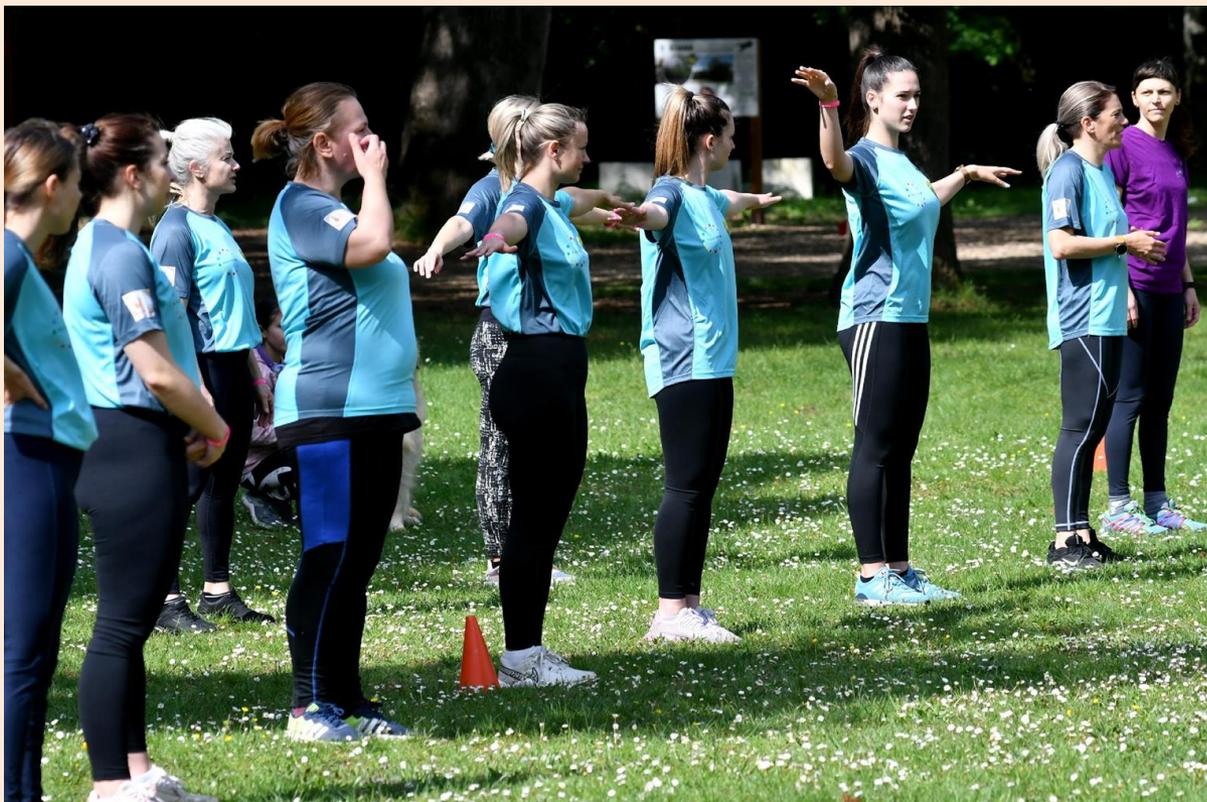
Obiettivi: rafforzare i muscoli del core, compresi gli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità dei fianchi e del tronco e migliorare il condizionamento del core e l'equilibrio del corpo.

SESSIONE 1 - Forza

Tempo	Content
5 minuti	<p>Introduzione al programma di body aid con gli allievi.</p> <p>Questo tipo di attività può essere svolto anche come allenamento a circuito se si ha un problema con il numero di allievi e di attrezzi necessari. Gli esercizi possono essere eseguiti a corpo libero o/e in seguito, come progressione, si aggiungono le palle per rafforzare il movimento, quindi palle mediche, palle da pilates, cuscini/padelle di equilibrio, tavole di equilibrio, palle da bosu e così via. Parlare con gli allievi dell'importanza della stabilità del core e del rafforzamento dei muscoli centrali e di come lo stile di vita odierno influisca su di essi.</p>
10 minuti	<p>Riscaldamento</p>
35 minuti	<p>Sessione principale</p> <p>Eseguire gli esercizi in tre serie, con stretching attivo tra le serie per 2-3 minuti.</p> <p>Hokey squat. Sollevate le braccia sopra la testa e fate uno squat tenendo le mani in alto (potete farlo anche con un bastone o una palla per renderlo più difficile). 15 volte.</p> <p>Eseguite un affondo inverso e poi, tornando alla posizione principale, sollevate il ginocchio della stessa gamba fino alla vita. Mantenere l'equilibrio e ripetere. 10 volte per ogni gamba.</p> <p>Worm plank. Dalla posizione eretta, appoggiare i palmi delle mani sul pavimento davanti ai piedi e camminare lentamente in avanti spostando l'equilibrio del corpo fino a raggiungere la posizione di plank a braccia dritte, con i polsi sotto le spalle. Tornare allo stesso modo alla posizione principale. Ripetere 8 volte.</p> <p>Tocchi di spalla. Siete in posizione di plank a braccia dritte, con i polsi sotto le spalle. Toccare la spalla opposta con il palmo della mano con il minimo movimento del corpo possibile. Ripetere 10 volte con ciascuna mano.</p> <p>A quattro zampe. Ginocchia sotto i fianchi e polsi sotto le spalle. Eseguire un'abduzione dell'anca e della spalla opposte, sollevarle piegate ai lati mantenendo il livello delle anche e delle spalle per 6 secondi e tornare alla posizione principale. Ripetere 5 volte per lato.</p> <p>Ponte. Sdraiarsi sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati al pavimento. Eseguire una contrazione dei glutei per portarli in posizione di ponte. Ripetere 15 volte.</p> <p>Distensioni. Sdraiati sulla schiena, gambe alzate a 90°, braccia tese sopra il petto. Distendere completamente la mano e la gamba opposta, contraendo gli addominali, quindi tornare alla posizione principale e ripetere sull'altro lato. Ripetere 10 volte per lato.</p>
10 minuti	<p>Tergicristalli. Sdraiati sulla schiena, gambe alzate a 90°, braccia piegate sul pavimento che guardano verso l'alto. Il corpo è fermo e le gambe ruotano dai fianchi, da un lato all'altro, mantenendo la posizione piegata. Contrazione addominale decisa. Ripetere 10 volte per ogni lato.</p> <p>Rinfrescarsi</p>

MULTIPLIER SPORT EVENT

PULA – ŠIJANSKA ŠUMA 8TH OF MAY 2022.









PROGETTO NEXT - DIMOSTRAZIONE APERTA
ŠIJANSKA ŠUMA, PULA
8 MAGGIO 2022

RISCALDAMENTO 10'

Esecuzione di routine con compiti. Diversi tipi di esercizi di salto, passo, salto e corsa.

Riscaldamento delle articolazioni.

Semicerchi della testa in avanti, poi indietro. 8 volte.

Braccia ben distese. Piegarle un avambraccio verso la testa, estenderlo e poi l'altro. 8 volte ciascuno.

Braccia ben distese. Piegarle un avambraccio verso il corpo, estenderlo e poi l'altro. 8 volte ciascuno.

Cerchi delle braccia estese anteriormente. 8 volte.

Cerchi laterali delle braccia estese in avanti e all'indietro. 8 volte per lato.

Torsione delle braccia e della parte superiore del corpo da un lato all'altro. 4 volte per lato.

Allungamento laterale fino a toccare le ginocchia. 4 volte per lato.

Mulino a vento. 4 volte per lato.

Rotazione dell'anca. 8 volte per lato.

Oscillazione delle gambe in avanti. 4 volte ciascuna.

Oscillazioni laterali delle gambe. 4 volte ciascuna.

Rotazione delle ginocchia. 8 volte per lato.

La dimostrazione consiste in 4 serie, ognuna diversa per tipo di allenamento e per attrezzatura utilizzata. Ogni serie è composta da 5 esercizi e ogni esercizio ha un numero diverso di ripetizioni. Le serie durano 5 minuti. Durante questo tempo, si risolvono gli esercizi uno per uno nel loro ordine con la quantità di ripetizioni che è scritta. Quando si finiscono tutti e cinque gli esercizi, li si ripete dall'inizio e si va avanti così per 5 minuti. Contate i vostri cerchi.

PRIMA SERIE - CARDIO 5'

1. SALTO A ZIG-ZAG 40X
2. SALTO A GINOCCHIO ALTO 40X
3. AFFONDO IN SALTO ALTERNATO 10X
4. PASSI LATERALI (3) CON SQUAT 10X
5. SALTI MORTALI 40X

SECONDA SERIE – FULL BODY5'

1. AFFONDI AVANTI-INDIETRO 10/10
2. SCALATORI DI MONTAGNA 40X
3. SQUAT E CRUNCH LATERALI ALTERNATI 20X
4. TOCCHI DI GRANCHIO 20X
5. TOCCHI DI SPALLA 20X



TERZO SET - ELASTICI 5'

1. SQUAT E PRESSA A UN BRACCIO 10/10
2. ALZATE LATERALI E FRONTALI DELLE BRACCIA ALTERNATE 10/10
3. ALZATE DIAGONALI 10/10
4. TRAZIONI DALL'ALTO PER I TRICIPITI 15X
5. ROW 10/10

QUARTO SET - BODY BAR 5'

1. SQUAT DA HOCKEY 10X
2. ALZATE DELLE BRACCIA ANTERIORI 10X
3. PRESSA SOPRAELEVATA E TRAZIONI PER TRICIPITI 10X
4. BUONGIORNO 20X
5. AFFONDI LATERALI ALTERNATI 10/10

STRETCHING 5'

- Allungamento laterale del collo. Mani dietro la schiena. Muovere lentamente la testa lateralmente con l'orecchio verso la spalla, tenere per 6 secondi, ripetere 4 volte per ogni lato.
- Flessione/estensione del collo. Mani dietro la schiena. Sollevare lentamente la testa guardando verso l'alto, con il mento in alto. Poi portare il mento in avanti verso il petto. Rilassarsi. Mantenere per 6 secondi, ripetere 4 volte.
- Stiramento inverso di petto e spalle. Unendo le mani dietro la schiena, sollevare lentamente le braccia dritte verso l'alto. Mantenere per 30 secondi.
- Allungamento dei tricipiti. Un braccio sollevato sopra la testa, il gomito rivolto verso l'alto e l'avambraccio piegato dietro la testa. Con l'altra mano spingete il gomito verso il basso. Tenere per 30 secondi, ripetere con l'altro braccio.
- Stiramento delle spalle. Posizionare un braccio sul corpo mantenendolo parallelo al suolo e tirare il gomito verso il corpo con l'altra mano. Tenere premuto per 30 secondi. Ripetere sull'altro lato.
- Allungamento laterale. Braccia distese sopra la testa, piedi alla distanza delle spalle. Prendere il polso della mano sinistra con la mano destra e tirare lentamente piegando il corpo verso il lato destro. Mantenere per 6 secondi, ripetere sull'altro lato. Ogni lato 2 volte.
- Allungamento dei quadricipiti. In posizione eretta, in equilibrio su una gamba (se necessario, aggrapparsi a qualcosa), tirare l'altro piede dietro la schiena, tenendo le ginocchia unite e spingendo i fianchi in avanti. Mantenere per 30 secondi. Ripetere sull'altro lato.
- Allungamento dell'interno coscia e dei tendini del ginocchio a gamba larga. Posizione dritta a gambe larghe, piegarsi e allungarsi in avanti al centro fino a sentire lo stiramento, tenere per 30 secondi. Poi allungare le mani verso il piede destro, tenere premuto per 30 secondi. Ripetere sull'altro lato.
- Stiramento da ginocchio a petto con rotazione. Sedersi con una gamba dritta sul pavimento e l'altra incrociata sul ginocchio. Posizionare il gomito del braccio opposto sul lato laterale del ginocchio piegato, spingendolo verso il corpo, mentre con l'altra mano ci si allontana dal corpo, mantenendo la schiena dritta. Mantenere per 30 secondi. Ripetere sull'altro lato.
- Stiramento dei glutei. Sdraiatevi sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Appoggiare il piede destro alla caviglia del ginocchio sinistro e sollevare lentamente il piede sinistro da terra spingendo lo stesso ginocchio verso il corpo. Mantenere per 30 secondi. Ripetere sull'altro lato.



VIDEO

<https://youtu.be/Qdk7WOEWAz8>

THANK YOU .



ASOCIAȚIA JUDEȚEANĂ
"SPORTUL PENTRU TOȚI"
SUCEAVA



Sportska zajednica
Istarske županije

