



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

ROUTINE DI 30 GIORNI

RACCOMANDAZIONI

- ***QUESTA ROUTINE È STATA CREATA DA UN TEAM DI ESPERTI SPORTIVI SPECIALIZZATI IN QUESTA ATTREZZATURA. GLI ESERCIZI E LA DURATA SI BASANO SU UNO STUDIO CONDOTTO SU UNA PERSONA MEDIA. SE LO RITIENI NECESSARIO, PUOI RIDURRE O AUMENTARE L'INTENSITÀ E LA DURATA DEGLI ESERCIZI PER PERSONALIZZARLI ULTERIORMENTE IN BASE AL TUO STILE.***
- ***NELL'ALLENAMENTO RIABILITATIVO SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI IN BASE A CIASCUNA ESIGENZA. SE NE HAI BISOGNO, PUOI CONTATTARCI PER AIUTARTI A RISOLVERE QUALSIASI DUBBIO TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA.***
- ***RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!***



Il tuo rendimento al seguente livello





ROUTINE DI 4 SETTIMANE

(SETTIMANA 1)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE:** INTRODUZIONE ALLA FORZA DI PRESA E AL PACCHETTO DI ALLENAMENTO DI BASE
- **DURATA DI OGNI SESSIONE:** 8-10 MIN


GIORNO 1

ALLENAMENTO DELLA FORZA DI PRESA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA E APERTURA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA FISSA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
PRESA PER LE DITA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO


GIORNO 2

ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA AD ALTA PRESSIONE	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA DI APERTURA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
ASPETTA LA CHIUSURA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO




GIORNO 3

ALLENAMENTO DI COORDINAMENTO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
PULSAZIONE PROGRESSIVA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
BATTITO DI TASTI SINCRONIZZATO	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
RIPETI IMPULSO	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO

GIORNO 4

ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
ESTENSIONE COMPLETA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
ESTENSIONE FISSA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO
ESTENSIONE DALLA CHIUSURA	1 MINUTO	BASSO	2 PER OGNI MANO





ROUTINE DI 4 SETTIMANE

(SETTIMANA 2)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE: AUMENTARE L'INTENSITÀ E LA DURATA DEGLI ESERCIZI**
- **DURATA DI OGNI SESSIONE: 10-15 MIN**

GIORNO 1

ALLENAMENTO DELLA FORZA DI PRESA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA E APERTURA	1:30 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA FISSA	2 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
PRESA PER LE DITA	1:30 MINUTI	ALTO	2 PER OGNI MANO

GIORNO 2

ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA AD ALTA PRESSIONE	1 MINUTO	BASSO	3 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA DI APERTURA	1 MINUTO	BASSO	3 PER OGNI MANO
ASPETTA LA CHIUSURA	1 MINUTO	BASSO	3 PER OGNI MANO

GIORNO 3

ALLENAMENTO DI COORDINAMENTO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
PULSAZIONE PROGRESSIVA	1:30 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
BATTITO DI TASTI SINCRONIZZATO	1:30 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
RIPETI IMPULSO	1:30 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO

GIORNO 4

ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
ESTENSIONE COMPLETA	1:30 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO
ESTENSIONE FISSA	1:30 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO
ESTENSIONE DALLA CHIUSURA	1:30 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO

ROUTINE DI 4 SETTIMANE

(SETTIMANA 3)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE:** MAGGIORE AUMENTO DELL'INTENSITÀ E DELLA DURATA DEGLI ESERCIZI
- **DURATA DI OGNI SESSIONE:** 15-18 MIN

GIORNO 1

ALLENAMENTO DELLA FORZA DI PRESA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA E APERTURA	2 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA FISSA	2 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
PRESA PER LE DITA	2 MINUTI	ALTO	3 PER OGNI MANO

GIORNO 2

ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA AD ALTA PRESSIONE	1:30 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA DI APERTURA	1:30 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO
ASPETTA LA CHIUSURA	1:30 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO

GIORNO 3

ALLENAMENTO DI COORDINAMENTO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
PULSAZIONE PROGRESSIVA	2 MINUTI	ALTO	2 PER OGNI MANO
BATTITO DI TASTI SINCRONIZZATO	2 MINUTI	MEDIA	2 PER OGNI MANO
RIPETI IMPULSO	2 MINUTI	ALTO	2 PER OGNI MANO

GIORNO 4

ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
ESTENSIONE COMPLETA	1:30 MINUTI	MEDIA	3 PER OGNI MANO
ESTENSIONE FISSA	1:30 MINUTI	MEDIA	3 PER OGNI MANO
ESTENSIONE DALLA CHIUSURA	1:30 MINUTI	MEDIA	3 PER OGNI MANO

ROUTINE DI 4 SETTIMANE

(SETTIMANA 4)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE: ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ**
- **DURATA DI OGNI SESSIONE: 18-20 MIN**

GIORNO 1

ALLENAMENTO DELLA FORZA DI PRESA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA E APERTURA	2 MINUTI	MEDIA	3 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA FISSA	2 MINUTI	MEDIA	3 PER OGNI MANO
PRESA PER LE DITA	3 MINUTI	ALTO	3 PER OGNI MANO

GIORNO 2

ALLENAMENTO DI RESISTENZA

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
IMPUGNATURA AD ALTA PRESSIONE	2 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO
IMPUGNATURA DI APERTURA	2 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO
ASPETTA LA CHIUSURA	2 MINUTI	BASSO	3 PER OGNI MANO

GIORNO 3

ALLENAMENTO DI COORDINAMENTO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
PULSAZIONE PROGRESSIVA	3 MINUTI	ALTO	2 PER OGNI MANO
BATTITO DI TASTI SINCRONIZZATO	3 MINUTI	ALTO	2 PER OGNI MANO
RIPETI IMPULSO	3 MINUTI	ALTO	2 PER OGNI MANO

GIORNO 4

ALLENAMENTO DI FLESSIBILITÀ

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
ESTENSIONE COMPLETA	2 MINUTI	ALTO	3 PER OGNI MANO
ESTENSIONE FISSA	2 MINUTI	MEDIA	3 PER OGNI MANO
ESTENSIONE DA CHIUSURA	2 MINUTI	ALTO	3 PER OGNI MANO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

TABELLA DEGLI ESERCIZI

RACCOMANDAZIONI

- ***QUESTA ROUTINE È STATA CREATA DA UN TEAM DI ESPERTI SPORTIVI SPECIALIZZATI IN QUESTA ATTREZZATURA. GLI ESERCIZI E LA DURATA SI BASANO SU UNO STUDIO CONDOTTO SU UNA PERSONA MEDIA. SE LO RITIENI NECESSARIO, PUOI RIDURRE O AUMENTARE L'INTENSITÀ E LA DURATA DEGLI ESERCIZI PER PERSONALIZZARLI ULTERIORMENTE IN BASE AL TUO STILE.***
- ***NELL'ALLENAMENTO RIABILITATIVO SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI IN BASE A CIASCUNA ESIGENZA. SE NE HAI BISOGNO, PUOI CONTATTARCI PER AIUTARTI A RISOLVERE QUALSIASI DUBBIO TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA.***
- ***RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!***

TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

ESERCIZI DI FORZA DI PRESA

IMPUGNATURA E APERTURA

1. ADATTA IL RINFORZO DELLA PRESA REGOLABILE ALLA TUA MANO
2. REGOLA LA RESISTENZA IN BASE ALLE TUE ESIGENZE
3. INIZIA A FARE PRESE FINCHÉ NON COLPISCI IL BANCONE
4. INIZIA A RILASCIARE LA PRESA FINO A RAGGIUNGERE LA POSIZIONE DI PARTENZA



IMPUGNATURA FISSA

1. ADATTA IL RINFORZO DELLA PRESA REGOLABILE ALLA TUA MANO
2. REGOLA LA RESISTENZA IN BASE ALLE TUE ESIGENZE
3. ESEGUI UNA PRESA FINO A RAGGIUNGERE IL BANCONE.
4. MANTENERE LA PRESSIONE DELLA PRESA PER IL TEMPO DESIDERATO
5. INIZIA A RILASCIARE LA PRESA FINO A RAGGIUNGERE LA POSIZIONE DI PARTENZA



PRESA PER LE DITA

1. METTI L'ANELLO DEL POTERE NELLA TUA MANO E AFFERRALO SALDAMENTE.
2. INIZIA AD ESEGUIRE LE PRESE PREMENDO CON LE DITA
3. TENERE LA PRESA PER UN BREVE PERIODO DI TEMPO
4. RILASCIARE LENTAMENTE LA PRESA FINO A RAGGIUNGERE LA POSIZIONE DI PARTENZA



RACCOMANDAZIONI

- È IMPORTANTE ESEGUIRE ESERCIZI DI RISCALDAMENTO DI BASE PRIMA DI INIZIARE OGNI SESSIONE.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER MIGLIORARE LA RESISTENZA, LA FORZA DI PRESA, LA COORDINAZIONE E LA FLESSIBILITÀ. NEI CASI DI RIABILITAZIONE SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI PER ADATTARLI A OGNI ESIGENZA.
- RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!!

TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

ESERCIZI PER LA COORDINAZIONE

PULSAZIONE PROGRESSIVA

1. PRENDI IL COORDINATORE IN MANO E APPOGGIA LE DITA SUI TASTI.
2. INIZIA A TOCCARE OGNI DITO INDIVIDUALMENTE IN ENTRAMBE LE DIREZIONI
3. ALTERNARE L'ESERCIZIO TOCCANDO CON DUE DITA E CAMBIANDO A OGNI TOCCO



BATTITO DI TASTI SINCRONIZZATO

1. PRENDI IL COORDINATORE IN MANO E APPOGGIA LE DITA SUI TASTI.
2. CREARE MENTALMENTE UNA SEQUENZA DI TASTI E POI RIPETERLA
3. AUMENTA PROGRESSIVAMENTE LA LUNGHEZZA E LA DIFFICOLTÀ DELLA SEQUENZA

1. *ESEMPIO: 1, 3, 4, 2 - 1, 2, 4, 3. (ASSEGNANDO UN NUMERO A CIASCUN DITO)



RIPETI IMPULSO

1. METTI LA PALLA PER LA COORDINAZIONE NEL PALMO DELLA MANO E AFFERRALA.
2. INIZIA TOCCANDO SOLO CON IL POLLICE.
3. DOPO UNA SERIE DI PRESSIONI, PASSA AL DITO SUCCESSIVO E CONTINUA LA SERIE FINO A RAGGIUNGERE IL MIGNOLO.
4. RIPETERE LA SEQUENZA NELLA DIREZIONE OPPOSTA FINO A RAGGIUNGERE DI NUOVO IL POLLICE



RACCOMANDAZIONI

- È IMPORTANTE ESEGUIRE ESERCIZI DI RISCALDAMENTO DI BASE PRIMA DI INIZIARE OGNI SESSIONE.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER MIGLIORARE LA RESISTENZA, LA FORZA DI PRESA, LA COORDINAZIONE E LA FLESSIBILITÀ. NEI CASI DI RIABILITAZIONE SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI PER ADATTARLI A OGNI ESIGENZA.
- RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!!

TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

ESERCIZI PER LA FLESSIBILITÀ

ESTENSIONE COMPLETA

1. INDOSSARE L'ESTENSORE REGOLANDO IL CINTURINO DA POLSO E LA RESISTENZA DESIDERATA.
2. INIZIA CHIUDENDO LA MANO PER INIZIARE L'ESERCIZIO
3. ESEGUIRE APERTURE CON LE DITA ALLA LORO MASSIMA ESTENSIONE
4. MANTENERE LA POSIZIONE PER ALCUNI SECONDI E TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE



ESTENSIONE FISSA

1. INDOSSARE L'ESTENSORE REGOLANDO IL CINTURINO DA POLSO E LA RESISTENZA DESIDERATA.
2. INIZIA L'ESERCIZIO ESTENDENDO COMPLETAMENTE LE DITA
3. MANTENERE L'ESTENSIONE PER IL TEMPO DESIDERATO
4. RITORNA ALLA POSIZIONE DI CHIUSURA ORIGINALE



ESTENSIONE DA CHIUSURA

1. POSIZIONARE L'ESTENSORE FISSO SULLE DITA, TENENDOLE IN POSIZIONE CHIUSA.
2. INIZIA AD APRIRE LE DITA LENTAMENTE E PROGRESSIVAMENTE
3. MANTENERE LA POSIZIONE PER ALCUNI SECONDI E TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE



RACCOMANDAZIONI

- È IMPORTANTE ESEGUIRE ESERCIZI DI RISCALDAMENTO DI BASE PRIMA DI INIZIARE OGNI SESSIONE.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER MIGLIORARE LA RESISTENZA, LA FORZA DI PRESA, LA COORDINAZIONE E LA FLESSIBILITÀ. NEI CASI DI RIABILITAZIONE SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI PER ADATTARLI A OGNI ESIGENZA.
- RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!!

TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

ESERCIZI PER LA RESISTENZA

IMPUGNATURA AD ALTA PRESSIONE

1. ADATTA IL RINFORZO DELLA PRESA REGOLABILE ALLA TUA MANO
2. REGOLA LA RESISTENZA IN BASE ALLE TUE ESIGENZE
3. ESEGUIRE LA PRESA FINO A PREMERE IL CONTATORE
4. MANTENERE LA PRESA PER DIVERSI SECONDI E POI TORNARE LENTAMENTE ALLA POSIZIONE ORIGINALE



TIENI IN APERTURA

1. POSIZIONARE L'ESTENSORE FISSO SULLE DITA, TENENDOLE IN POSIZIONE CHIUSA.
2. APERTURA FINO AL RAGGIUNGIMENTO DELL'ESTENSIONE DESIDERATA
3. MANTENERE LA POSIZIONE PER ALCUNI SECONDI E TORNARE ALLA POSIZIONE INIZIALE



ASPETTA LA CHIUSURA

1. METTI L'ANELLO DEL POTERE NELLA TUA MANO E AFFERRALO SALDAMENTE.
2. ESEGUIRE LA PRESA PREMENDO CON LE DITA FINO A RAGGIUNGERE LA PRESSIONE DESIDERATA
3. TENERE LA PRESA PER UN BREVE PERIODO DI TEMPO
4. RILASCIARE LENTAMENTE LA PRESA FINO A RAGGIUNGERE LA POSIZIONE DI PARTENZA



RACCOMANDAZIONI

- È IMPORTANTE ESEGUIRE ESERCIZI DI RISCALDAMENTO DI BASE PRIMA DI INIZIARE OGNI SESSIONE.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER MIGLIORARE LA RESISTENZA, LA FORZA DI PRESA, LA COORDINAZIONE E LA FLESSIBILITÀ. NEI CASI DI RIABILITAZIONE SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI PER ADATTARLI A OGNI ESIGENZA.
- RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!!