



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!



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# ROUTINE DI 4 SETTIMANE

## (SETTIMANA 1)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE: INTRODUZIONE ALLA PALLA GIROSCOPICA ED ESERCIZI DI BASE**
- **DURATA DI OGNI SESSIONE: 5-6 MIN**

### GIORNO

## ALLENAMENTO DEI BICIPITI

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO A 90°	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO 90° (CON ESTENSIONE)	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO ESTESO	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO (LATERALE)	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO PARALLELO	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO A 90°	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO PARALLELO	30 SECONDI	BASSO	2 PER OGNI BRACCIO



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# ROUTINE DI 4 SETTIMANE

## (SETTIMANA 2)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE: AUMENTARE LA DURATA E L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO**
- **DURATA DI OGNI SESSIONE: 6-8 MIN**

### GIORNO 1

## ALLENAMENTO DEI BICIPITI



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90°



#### TEMPO

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

BRACCIO 90° (CON ESTENSIONE)

45 SECONDI

MEDIA

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE



#### ESERCIZIO

BRACCIO ESTESO



#### TEMPO

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

BRACCIO ESTESO (LATERALE)

45 SECONDI

MEDIA

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO



#### ESERCIZIO

BRACCIO PARALLELO



#### TEMPO

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)

45 SECONDI

MEDIA

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)



#### TEMPO

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

BRACCIO ESTESO (LATERALE)

45 SECONDI

MEDIA

2 PER OGNI BRACCIO

BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)

45 SECONDI

MEDIA

2 PER OGNI BRACCIO



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# ROUTINE DI 4 SETTIMANE

## (SETTIMANA 3)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE: PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ**
- **DURATA DI OGNI SESSIONE: 6-8 MIN**

### GIORNO 1

## ALLENAMENTO DEI BICIPITI

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
<b>BRACCIO A 90°</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>
<b>BRACCIO 90° (CON ESTENSIONE)</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
<b>BRACCIO ESTESO</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>
<b>BRACCIO ESTESO (LATERALE)</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
<b>BRACCIO PARALLELO</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>
<b>BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO

 <u>ESERCIZIO</u>	 <u>TEMPO</u>	 <u>VELOCITÀ</u>	 <u>RIPETIZIONI</u>
<b>BRACCIO A 90°</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>
<b>BRACCIO ESTESO</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>
<b>BRACCIO PARALLELO</b>	<b>1 MINUTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>2 PER OGNI BRACCIO</b>



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# ROUTINE DI 4 SETTIMANE

## (SETTIMANA 4)

- **OBIETTIVO PRINCIPALE: ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ**
- **DURATA DI OGNI SESSIONE: 8-10 MIN**

### GIORNO 1

## ALLENAMENTO DEI BICIPITI

<u>ESERCIZIO</u>	<u>TEMPO</u>	<u>VELOCITÀ</u>	<u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO A 90°	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO 90° (CON ESTENSIONE)	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE

<u>ESERCIZIO</u>	<u>TEMPO</u>	<u>VELOCITÀ</u>	<u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO ESTESO	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO (LATERALE)	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO

<u>ESERCIZIO</u>	<u>TEMPO</u>	<u>VELOCITÀ</u>	<u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO PARALLELO	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO

<u>ESERCIZIO</u>	<u>TEMPO</u>	<u>VELOCITÀ</u>	<u>RIPETIZIONI</u>
BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO
BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)	1 MINUTO	ALTO	3 PER OGNI BRACCIO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# **TABELLA DEGLI ESEMPIO DI ESECIZIONI**

## **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 PER I BICIPITI

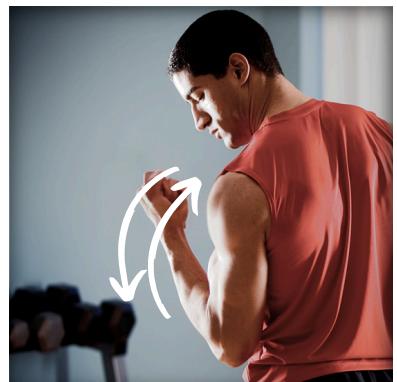
### BRACCIO A 90°

1. POSIZIONA IL BRACCIO DISTESO PARALLELAMENTE AL CORPO
2. PIEGA IL GOMITO A 90° COME MOSTRATO NELL'IMMAGINE.
3. POSIZIONA LA BAMBOLA RIVOLTA VERSO L'ALTO CON LA GYROBALL IN FUNZIONE



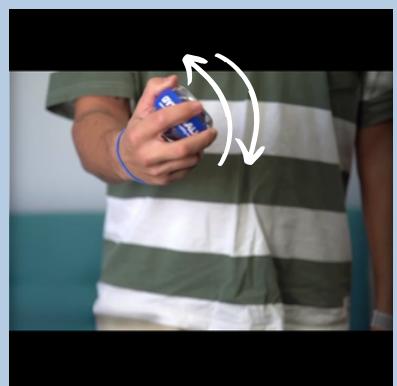
### BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)

1. POSIZIONA IL BRACCIO DISTESO PARALLELAMENTE AL CORPO
2. PIEGA IL GOMITO A 90°, COME MOSTRATO NELL'IMMAGINE.
3. POSIZIONA LA BAMBOLA RIVOLTA VERSO L'ALTO CON LA GYROBALL IN FUNZIONE
4. DURANTE L'ESERCIZIO, PIEGA LENTAMENTE IL GOMITO VERSO L'ALTO E VERSO IL BASSO



### BRACCIO A 90° (CON ROTAZIONE)

1. POSIZIONA IL BRACCIO DISTESO PARALLELAMENTE AL CORPO
2. PIEGA IL GOMITO A 90° COME MOSTRATO NELL'IMMAGINE.
3. POSIZIONA IL POLSO RIVOLTO VERSO L'ALTO MENTRE IL GYROBALL È IN FUNZIONE
4. INIZIA A FARE ROTAZIONI DI 45° CON L'AVAMBRACCIO VERSO L'INTERNO



## RACCOMANDAZIONI

- PER UN ALLENAMENTO OTTIMALE È IMPORTANTE MANTENERE IL BRACCIO IN UNA POSIZIONE RIGIDA E LAVORARE SULLA ROTAZIONE DEL POLSO DURANTE GLI ESERCIZI.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER RAFFORZARE I MUSCOLI E AUMENTARE LA RESISTENZA. NELL'ALLENAMENTO RIABILITATIVO SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI IN BASE A CIASCUNA ESIGENZA.
- RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!!

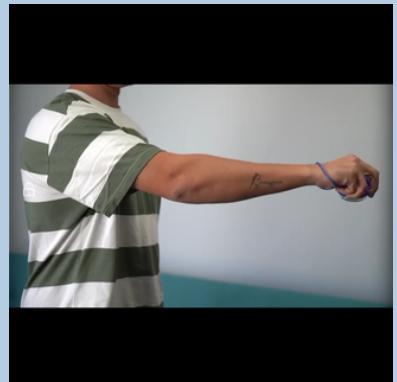
# TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

## ESERCIZI PER LE SPALLE

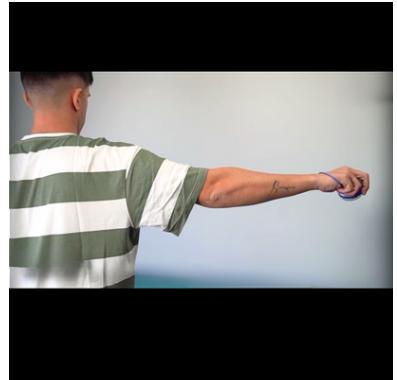
### BRACCIO TESO

1. POSIZIONA IL BRACCIO DISTESO DAVANTI A TE, PERPENDICOLARE AL TUO CORPO
2. INIZIARE A ESEGUIRE TORSIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSTURA



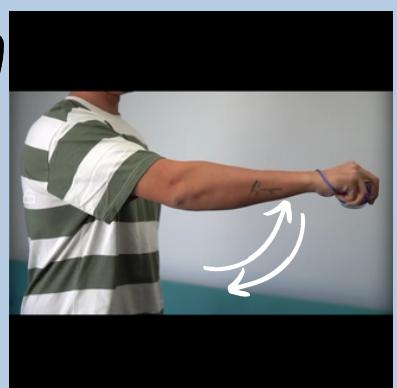
### BRACCIO ESTESO (LATERALE)

1. POSIZIONA IL BRACCIO DISTESO SUL LATO DEL CORPO
2. INIZIARE A ESEGUIRE TORSIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSTURA



### BRACCIO ESTESO (APERTURA E CHIUSURA)

1. POSIZIONA IL BRACCIO DISTESO DAVANTI A TE, PERPENDICOLARE AL TUO CORPO
2. INIZIARE A ESEGUIRE TORSIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSTURA
3. CONTINUA L'ESERCIZIO ABBASSANDO IL BRACCIO FINO A QUANDO NON È PERPENDICOLARE AL CORPO E SOLLEVANDOLO NUOVAMENTE NELLA POSIZIONE INIZIALE.



## RACCOMANDAZIONI

- PER UN ALLENAMENTO OTTIMALE È IMPORTANTE MANTENERE IL BRACCIO IN UNA POSIZIONE RIGIDA E LAVORARE SULLA ROTAZIONE DEL POLSO DURANTE GLI ESERCIZI.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER RAFFORZARE I MUSCOLI E AUMENTARE LA RESISTENZA. NELL'ALLENAMENTO RIABILITATIVO SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI IN BASE A CIASCUNA 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 L'AVAMBRACCIO

### BRACCIO PARALLELO

1. POSIZIONA IL BRACCIO TESO VERSO IL BASSO, PARALLELO AL CORPO
2. INIZIARE A ESEGUIRE TORSIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSTURA



### BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)

1. POSIZIONARE IL BRACCIO TESO VERSO L'ALTO, PERPENDICOLARE AL CORPO
2. GIRA IL POLSO IN MODO CHE IL GYROBALL SIA SOPRA LA TUA MANO
3. INIZIARE A ESEGUIRE ROTAZIONI ORIZZONTALI DEI POLSI, MANTENENDO LA POSTURA



### BRACCIO PARALLELO (CON ROTAZIONE)

1. POSIZIONA IL BRACCIO TESO VERSO IL BASSO, PARALLELO AL CORPO
2. RUOTA IL POLSO IN MODO CHE IL GYROBALL SIA RIVOLTO IN AVANTI.
3. INIZIARE A ESEGUIRE TORSIONI DEL POLSO MANTENENDO LA POSTURA



## RACCOMANDAZIONI

- PER UN ALLENAMENTO OTTIMALE È IMPORTANTE MANTENERE IL BRACCIO IN UNA POSIZIONE RIGIDA E LAVORARE SULLA ROTAZIONE DEL POLSO DURANTE GLI ESERCIZI.
- QUESTA ROUTINE DI ALLENAMENTO DI 30 GIORNI È PROGETTATA PER RAFFORZARE I MUSCOLI E AUMENTARE LA RESISTENZA. NELL'ALLENAMENTO RIABILITATIVO SI CONSIGLIA DI RIDURRE L'INTENSITÀ DEGLI ESERCIZI IN BASE A CIASCUNA ESIGENZA.
- RICORDA, SE HAI DOMANDE SUGLI ESERCIZI O SULLA ROUTINE, PUOI CONTATTARCI TRAMITE IL NOSTRO CENTRO ASSISTENZA PERSONALIZZATO. SAREMO LIETI DI AIUTARTI!!