



*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!***

# 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



#### ESERCIZIO

**BRACCIO A 90°**

**BRACCIO 90° (CON ESTENSIONE)**



#### TEMPO

**30 SECONDI**

**30 SECONDI**



#### VELOCITÀ

**BASSO**

**BASSO**



#### RIPETIZIONI

**2 PER OGNI BRACCIO**

**2 PER OGNI BRACCIO**

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE



#### ESERCIZIO

**BRACCIO ESTESO**

**BRACCIO ESTESO (LATERALE)**



#### TEMPO

**30 SECONDI**

**30 SECONDI**



#### VELOCITÀ

**BASSO**

**BASSO**



#### RIPETIZIONI

**2 PER OGNI BRACCIO**

**2 PER OGNI BRACCIO**

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO



#### ESERCIZIO

**BRACCIO PARALLELO**

**BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)**



#### TEMPO

**30 SECONDI**

**30 SECONDI**



#### VELOCITÀ

**BASSO**

**BASSO**



#### RIPETIZIONI

**2 PER OGNI BRACCIO**

**2 PER OGNI BRACCIO**

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO



#### ESERCIZIO

**BRACCIO A 90°**

**BRACCIO ESTESO**

**BRACCIO PARALLELO**



#### TEMPO

**30 SECONDI**

**30 SECONDI**

**30 SECONDI**



#### VELOCITÀ

**BASSO**

**BASSO**

**BASSO**



#### RIPETIZIONI

**2 PER OGNI BRACCIO**

**2 PER OGNI BRACCIO**

**2 PER OGNI BRACCIO**

# 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°

BRACCIO 90° (CON  
ESTENSIONE)



#### TEMPO

45 SECONDI

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE



#### ESERCIZIO

BRACCIO ESTESO

BRACCIO ESTESO  
(LATERALE)



#### TEMPO

45 SECONDI

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO



#### ESERCIZIO

BRACCIO PARALLELO

BRACCIO ESTESO  
(CON ROTAZIONE)



#### TEMPO

45 SECONDI

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)

BRACCIO ESTESO (LATERALE)

BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)



#### TEMPO

45 SECONDI

45 SECONDI

45 SECONDI



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

# 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



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90°

BRACCIO 90° (CON  
ESTENSIONE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE



#### ESERCIZIO

BRACCIO ESTESO

BRACCIO ESTESO  
(LATERALE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO



#### ESERCIZIO

BRACCIO PARALLELO

BRACCIO ESTESO  
(CON ROTAZIONE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90°

BRACCIO ESTESO

BRACCIO PARALLELO



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

MEDIA

MEDIA

MEDIA



#### RIPETIZIONI

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO

2 PER OGNI BRACCIO



Il tuo rendimento al seguente livello

# ROUTINE DI 4 SETTIMANE

## (SETTIMANA 4)

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

### GIORNO 1

## ALLENAMENTO DEI BICIPITI



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90°

BRACCIO 90° (CON  
ESTENSIONE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

ALTO

ALTO



#### RIPETIZIONI

3 PER OGNI BRACCIO

3 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 2

## ALLENAMENTO DELLE SPALLE



#### ESERCIZIO

BRACCIO ESTESO

BRACCIO ESTESO  
(LATERALE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

ALTO

ALTO



#### RIPETIZIONI

3 PER OGNI BRACCIO

3 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 3

## ALLENAMENTO DELL'AVAMBRACCIO



#### ESERCIZIO

BRACCIO PARALLELO

BRACCIO ESTESO  
(CON ROTAZIONE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

ALTO

ALTO



#### RIPETIZIONI

3 PER OGNI BRACCIO

3 PER OGNI BRACCIO

### GIORNO 4

## CIRCUITO COMPLETO



#### ESERCIZIO

BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)

BRACCIO ESTESO

BRACCIO ESTESO (CON ROTAZIONE)



#### TEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO

1 MINUTO



#### VELOCITÀ

ALTO

ALTO

ALTO



#### RIPETIZIONI

3 PER OGNI BRACCIO

3 PER OGNI BRACCIO

3 PER OGNI BRACCIO



*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!***

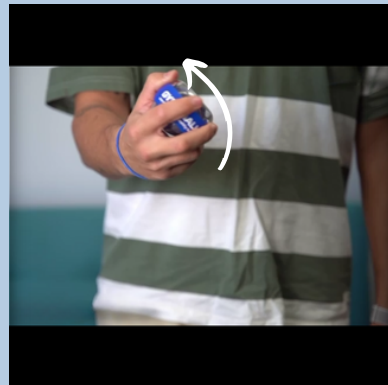
# TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

## ESERCIZI 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



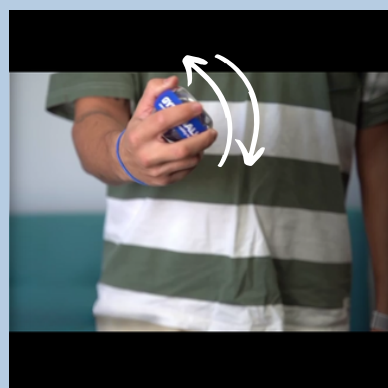
### BRACCIO A 90° (CON ESTENSIONE)

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!

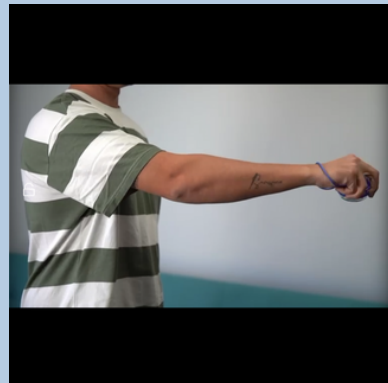
# TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

## ESERCIZI PER LE SPALLE

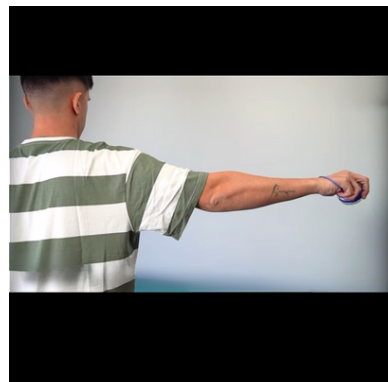
### BRACCIO TESO

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



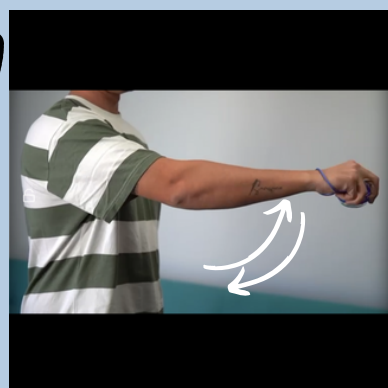
### BRACCIO ESTESO (LATERALE)

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!

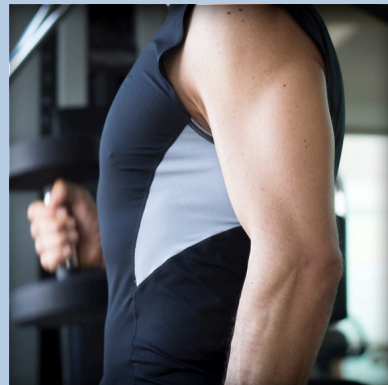
# TABELLA DEGLI ESERCIZI

QUI TROVATE TUTTI GLI ESERCIZI CON DETTAGLI E IMMAGINI.

## ESERCIZI PER L'AVAMBRACCIO

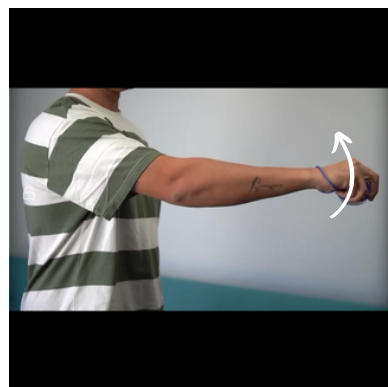
### BRACCIO PARALLELO

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!