

GREEN LIGHT FITNESS



Progetto :

ANNO SCOLASTICO 2011 - 2012

Questo progetto nasce per diffondere a chiunque l'idea del movimento e del benessere in qualsiasi luogo e spazio utilizzando lo spazio del Parco Malgrà di Rivarolo Canavese.

Viene proposta un'attività parallela all'Estate Ragazzi in quanto Green Light Fitness (GLF) ha come obiettivo principale quello di far svolgere attività motoria di ginnastica dolce a soggetti adulti.

Così facendo si dà la possibilità agli accompagnatori dei bambini iscritti all'Estate Ragazzi di poter passare del tempo all'aria aperta e mantenersi in forma grazie ad attività quotidiane proposte dagli istruttori.

L'attività fisica è fondamentale in tutte le fasce di età per prevenire diversi disturbi quali dolori articolari fino a patologie più gravi e complesse come l'obesità e problemi cardio-vascolari.

Inoltre consente nel tempo un mantenimento ed eventuale miglioramento della forma fisica.

- **COMMITTENTI**

Esplicito: *Comune di Rivarolo (intestatario del Parco Malgrà)*

Implicito: *Società Sportiva GLF Green Light Fitness*

Auspicabili: *Utenti di età superiore ai 20 anni*

- **OPERATORI**

Alice Bivanti

Laura Orondi

Valentina Serra

Davide Ponte

Riccardo Rutto

I 5 istruttori responsabili dell'attività hanno tutti conseguito una laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Torino.

- **OBIETTIVI**

Proporre un'attività sportiva con costi ridotti per l'Amministrazione Comunale riutilizzando e riqualificando aree in disuso dando possibilità di lavoro a giovani istruttori neo-laureati.

- **DURATA DELLE ATTIVITA'**

Dal Lunedì al Venerdì del periodo compreso dal 18 Giugno al 3 Agosto.

Sono previste 2 lezioni al giorno ciascuna della durata di un'ora e mezza.

Mattino: dalle 9.00 alle 10.30

Pomeriggio: dalle 17 alle 18.30

- ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Per ogni lezione sono previsti 3 operatori; 1 che coordina la lezione più 2 che assistono e aiutano il coordinatore, e per ogni giornata verranno proposte attività diverse per favorire un coinvolgimento di tutti i gruppi muscolari nell'arco dell'intera settimana.

GIORNI	RESPONSABILE	ASSISTENTI	ORARIO	ATTIVITA' PROPOSTA
LUNEDI'	XXX	<ul style="list-style-type: none"> • Valentina Serra • Riccardo Rutto 	Mattina: 9.00 - 10.30 Pomeriggio: 17.00 - 18.30	Ginnastica Posturale
MARTEDI'	YYY	<ul style="list-style-type: none"> • Alice Bivanti • Laura Orondi 	Mattina: 9.00 - 10.30 Pomeriggio: 17.00 - 18.30	Light Powergym
MERCOLEDI'	ZZZ	<ul style="list-style-type: none"> • Davide Ponte • Valentina Serra 	Mattina: 9.00 - 10.30 Pomeriggio: 17.00 - 18.30	Yoga-Pilates
GIOVEDI'	UUU	<ul style="list-style-type: none"> • Laura Orondi • Alice Bivanti 	Mattina: 9.00 - 10.30 Pomeriggio: 17.00 - 18.30	Light Powergym
VENERDI'	VVV	<ul style="list-style-type: none"> • Riccardo Rutto • Davide Ponte 	Mattina: 9.00 - 10.30 Pomeriggio: 17.00 - 18.30	Mobilità articolare

Ai partecipanti del corso verrà data in dotazione una stuoia per poter eseguire gli esercizi proposti. Per questo motivo è richiesto ai partecipanti del corso di presentarsi con abbigliamento comodo (tuta da ginnastica).

- ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Sarà possibile iscriversi ai vari corsi proposti direttamente nella sede di Green Light Fitness in orario pomeridiano dalle 15.00 alle 18.00.

L'iscrizione sarà giornaliera o settimanale e in quest'ultimo caso vige l'obbligo di conferma dell'eventuale rinnovo entro e non oltre il venerdì precedente la settimana che si vuole frequentare.

All'atto della stessa verranno richiesti oltre al nominativo un certificato medico per la pratica sportiva NON agonistica.

Per maggiori informazioni è possibile consultare il nostro sito www.glf.it

Quota giornaliera: 3 euro

Quota settimanale: 12 euro

Quota assicurativa: 10 euro (contributo da versare soltanto all'atto della prima iscrizione)

È previsto un registro della contabilità dove compariranno i nomi dei partecipanti e i rispettivi pagamenti giornalieri/settimanali che dovrà essere aggiornato quotidianamente.

Esempio:

NOMI	TIPOLOGIA ISCRIZIONE	ASSICURAZIONE	SALDO
Avello Cristina	S	Euro10	10+12euro
Ferrero Lino	G	Euro 10	10+3euro
Motta Erica	S	Euro10	10+12euro
Trotti Luigi	S	Euro10	10+12euro
Vineto Luca	S	Euro10	10+12euro

Legenda tipologia iscrizione: S =SETTIMANALE
G=GIORNALIERO

- BILANCIO ECONOMICO

- Richieste al Comune:

1. Area verde del Parco Malgrà in concessione gratuita 5 giorni la settimana per il periodo Estivo in cui verranno tenuti i corsi negli orari in cui ci saranno le lezioni.
 2. 50 stuoie per una spesa totale di 100 euro
 3. 500 schede di iscrizione al corso
 4. 500 fotocopie del questionario che verrà distribuito a fine corso
 5. Pubblicità:
 - 500 volantini in cui vi saranno apportate tutte le informazioni necessarie
 - 20 manifesti da appendere per le vie di Rivarolo Canavese
- ❖ È prevista una divisa per gli istruttori (polo e pantaloni) sponsorizzata dalla casa di riposo RESIDENCE DEL FRATE di Bairo

Per gli istruttori è previsto un registro dedicato al conteggio ore

REGISTRO ISTRUTTORI CONTEGGIO ORE

Istruttore	Data	N. di ore del giorno	Firma

Durante lo svolgimento del corso, gli istruttori valuteranno i miglioramenti prestazionali individuali (tenendo conto che i soggetti non aderiscono ad un'attività con scopi agonistici). Sta infatti all'attento occhio osservatore dell'esperto del movimento capire se avviene una corretta esecuzione del movimento e correggerne gli errori.

Un corpo sano sarà più bello e armonico, e i soggetti partecipanti al corso saranno nello stesso momento anche più felici.

Ci sarà infine una verifica di confronto di settimana in settimana per valutare l'affluenza dei partecipanti. È importante non solo sapere quante persone partecipano al corso e quali attività vengono preferite ma anche il grado d'interesse.

Questionario per la qualità del servizio

LEGGERE PRIMA DI COMPLETARE

- Il questionario è anonimo!!!!
- Ha lo scopo di dare una valutazione alla nostra struttura per eventuali miglioramenti
- Per la compilazione è necessario SEGNARE la risposta che si vuole dare

1. Come siete venuti a conoscenza del Green Light Fitness?

- Tramite amici
- Volantino pubblicitario
- Altro (da specificare)_____

2. L'attività è stata?

- Soddisfacente
- Utile
- Dispersiva
- Non gradita
- Altro (da specificare)_____

3. Gli operatori sono stati:

- Coinvolgenti nelle loro attività
- Competenti
- Incompetenti
- Svogliati
- Non disponibili
- Altro (da specificare)_____

4. Le attività proposte dagli operatori sono state svolte in orari:
- In momenti della giornata in cui è possibile accedervi
 - In momenti della giornata in cui non sempre è possibile accedere
 - In momenti in cui le persone sono impegnate e non vi si può accedere

5. Che cosa cambiereste di queste attività?

- Niente
- Cambierei... (da specificare) _____

6. Questo corso rispecchia le mie aspettative?

- Sì
- Solo in parte
- No

7. Pensi di svolgere ancora attività con la green light fitness?

- Sicuramente sì
- Dipende da cosa verrà proposto
- Sicuramente no

Siamo interessati ad ascoltare ogni vostra opinione, consiglio e critica costruttiva:

Aspettiamo la vostra partecipazione alle nostre prossime attività **G.L.F.**

Volantino:



IN COLLABORAZIONE CON :

GREEN LIGHT FITNESS

" la salute non è tutto, ma senza la salute tutto è nulla!"

Non restare chiuso in casa ma vieni a mantenere la forma con noi!
Il primo ed unico corso capace di rendere possibile l'attività fisica all'aperto!!!

Dal 18 giugno al 3 agosto

Dal lunedì al venerdì, movimento e benessere all'aperto :

1 turno: dalle 9.00 alle 10.30 e

2 turno: dalle 17.00 alle 18.30!!!

Al parco Magra' del comune di Rivarolo Canavese.

La capacità di prestazione dell'uomo nel tempo diminuisce
In misura così elevata solo perché ci si è persuasi
Che essa debba diminuire: TU PUOI ESSERE DIVERSO!!

per accedere al corso è facilissimo! Rivolgiti al centro GLF
Accedi al sito www.glf.it

PER INFO E CONTATTI: 0124/501393 GLF

Non ti resta che indossare la tua tuta e correre da noi!!!

Quote a PERSONA:

3euro al giorno

12euro a settimana

10euro (quota assicurativa)



Tessera ufficiale partecipante ai corsi
GREEN LIGHT FITNESS.

NOME _____

COGNOME _____

- GIORNALIERO
- SETTIMANALE

FIRMA RESPONSABILE
G.F.L.

La salute non è tutto, ma senza la salute tutto è nulla!!!!



LUNEDÌ : ISTRUTTRICE ORONDI LAURA (ASSISTENTI SERRA, RUTTO)

ATTIVITÀ SVOLTA: GINNASTICA POSTURALE

Primo turno dalle 9.00 alle 10.30

Secondo turno dalle 17.00 alle 18.30

GINNASTICA POSTURALE: Disciplina che mira a rieducare e correggere la postura tramite l'allungamento e il rilassamento dei muscoli.

Esercizio 1

A terra e in ginocchio, con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto e le braccia in avanti fino a toccare il pavimento con gli avambracci e con le mani. Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo. Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni. Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio pieghiamo dolcemente in avanti anche il collo per una maggiore estensione della colonna vertebrale



Esercizio 2

Accovacciati a terra con le gambe unite, flettiamo lentamente il busto in avanti fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le braccia sulle gambe all'altezza delle ginocchia. Piegar dolcemente anche il collo!!! Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo. Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni.



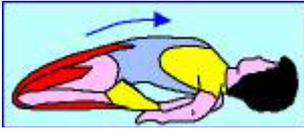
Esercizio 3

Supini a terra con le gambe unite, flettiamo lentamente le gambe fino a toccare le ginocchia con il petto, aiutandoci portando le mani sulle gambe all'altezza delle ginocchia. Torniamo, piano, nella posizione di partenza e ricominciamo. Eseguiamo due serie da 10 ripetizioni. Attenzione: durante lo svolgimento dell'esercizio non solleviamo mai il bacino perché l'intera colonna vertebrale deve essere ben distesa a terra



Esercizio 4

Estensio del busto da in ginocchio seduto sui talloni.
Estendere in dietro il tronco, se è possibile fino a toccare a terra con le spalle.
Nelle discesa e nella risalita aiutarti con gli arti superiori.
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori delle cosce e bacino.



Esercizio 5

Flessioni delle cosce e del bacino da supino fino all'appoggio sul dorso
Esegui una massima flessione degli arti inferiori sollevando il bacino fino a poggiare i piedi oltre la linea della testa. *I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco in generale.*



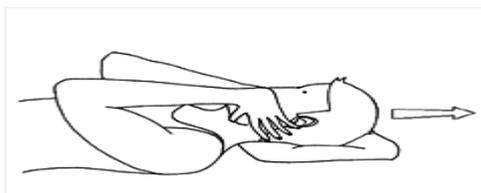
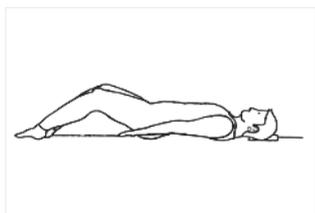
Esercizio 6

Estensioni del busto da prono con mani a terra e corpo proteso dietro
A braccia distese, forma un arco portando quanto più possibile il bacino verso il terreno.
Questo esercizio va evitato in caso di traumi alle vertebre lombari. *I muscoli maggiormente interessati sono i flessori del tronco. Vengono coinvolti anche i flessori delle cosce sul bacino.*



ESERCIZIO 7

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra. Leggere trazioni della testa per 10 secondi posizionando le mani come rappresentato in figura. Ripetere l'esercizio per 5/6 volte.



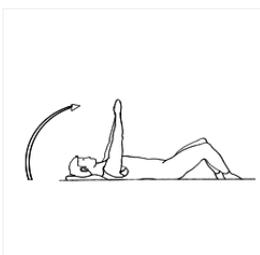
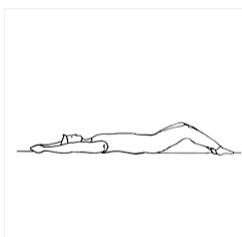
ESERCIZIO 8

Posizione supina con gli arti inferiori piegati ed i piedi a terra. Lenta e graduale inclinazione laterale del collo con l'aiuto della mano. Mantenere la posizione per 4/5 secondi e passare all'inclinazione dalla parte opposta. Ripetere l'esercizio effettuando 5/6 inclinazioni per lato.



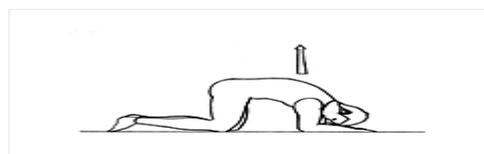
ESERCIZIO 9

Supino con gli arti inferiori piegati, braccia distese sul prolungamento del busto, mantenere la posizione ed effettuare 2 respirazioni complete. Portare le braccia verso l'alto arrotondando le spalle ma tenendo il collo e la testa fermi. Mantenere la posizione ed effettuare 2 respirazioni complete.



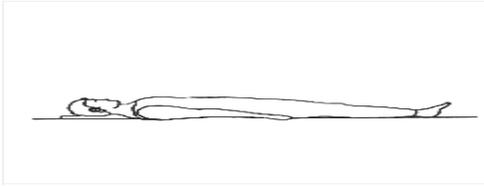
ESERCIZIO 10

Posizione quadrupedia in appoggio sui gomiti. Inspirare e durante la fase espiratoria portare la colonna verso l'alto e ritorno nella posizione di partenza. Eseguire l'esercizio per 15 volte.



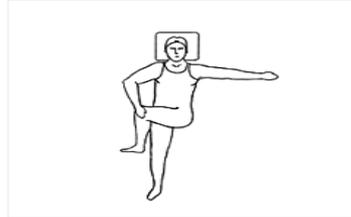
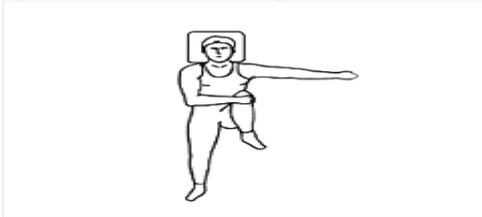
Esercizio 11

Posizione supina. Flettere un ginocchio portandolo al petto con l'aiuto della mano controlaterale. Contemporaneamente allungare il braccio omolaterale verso l'alto. Ripetere alternativamente l'esercizio 15 volte a sinistra e a destra.



Esercizio 11

Posizione supina, flettere un ginocchio con l'aiuto della mano contro-laterale. Portare lentamente l'arto inferiore flessa dalla parte opposta mantenendo l'appoggio delle spalle a terra. Eseguire 5/6 rotazioni ambo i lati



Infine rimanere distesi in posizione supina, chiudere gli occhi e rilassarsi per 30 secondi.

MARTEDÌ: ISTRUTTORE PONTE DAVIDE (ASSISTENTI: BIVANTI, ORONDI)
ATTIVITÀ SVOLTA: LIGHT POWERGYM

Primo turno dalle 9.00 alle 10.30

Secondo turno dalle 17.00 alle 18.30

LIGHT POWERGYM: In questo corso si propongono agli utenti esercizi leggeri, che hanno come obiettivo il potenziamento di tutto il corpo.

Il Light Power Gym, come tutti gli altri corsi Green light fitness, non prevede l'utilizzo di attrezzi; gli esercizi di potenziamento muscolare sono eseguiti a corpo libero, sfruttando i carichi corporei e le ripetizioni.

Il corso prevede:

1. RISCALDAMENTO STATICO - MOBILITAZIONE

In questa prima fase di lavoro i partecipanti al corso svolgono esercizi definiti dall'istruttore, per scaldare articolazioni e muscoli; questa fase ha una durata di circa 15 minuti.

Gli esercizi di riscaldamento saranno effettuati prima sugli arti superiori poi sulla zona del busto (addominale e lombare) e in fine sugli arti inferiori.

Una volta pronti il corso può partire a pieno ritmo.

2. POTENZIAMENTO DEL CORE (si intende come "core" la parte addominale e lombare del busto)

3.

- Crunch a terra con gambe semistese
- Piegamenti frontali del busto
- Piegamenti laterali del busto
- Staccate a gambe flesse

Pausa con profonde respirazioni

- Flesso estensioni delle gambe
- Crunch gambe piegate
- Crunch inversi
- Crunch laterali gomito ginocchio opposti

Pausa

- Bicicletta supina
- Torsioni del busto
- Supini con gambe a squadra, torsioni del bacino

Pausa

4. POTENZIAMENTO DEGLI ARTI

- In posizione di quadrupedia, slanci dietro della gamba
- Piegamenti semplificato delle braccia (solo x chi riesce)
- Decubito laterale, lavoro sull'adduzioni della gamba

Pausa

- Decubito laterale, lavoro sull'abduzioni della gamba
- Piegamenti semplificato delle braccia a passo stretto (solo x chi riesce)
- Squat carico naturale

Pausa

- Affondi dietro
- Alzate laterali frontali dinamiche
- Squat plié

Pausa

- Affondi laterali
- Distensioni dinamiche delle braccia per alto avanti
- Supini, forbici con le gambe a squadra

5. DEFATICAMENTO E RECUPERO

Il questa fare l'istruttore fa fare ai partecipanti del corso alcuni esercizi di respirazione e di allungamento generico; questi esercizi aiutano a far scendere le pulsazioni a livelli normali e aiutano l'allungamento dei muscoli.

La gestione di esercizi, ripetizioni e recuperi può variare da volta a volta. In base alla composizione dei corsi sarà l'istruttore a decidere intensità e difficoltà degli esercizi proposti.

MERCOLEDÌ : ISTRUTTRICE BIVANTI ALICE (ASSISTENTI:PONTE, SERRA)

ATTIVITÀ SVOLTA: Yoga- PILATES

Primo turno dalle 9.00 alle 10.30

Secondo turno dalle 17.00 alle 18.30

Yoga-PILATES: Ideato negli anni '20 da Joseph Pilates, coniuga movimenti della danza e dello yoga, dà molta importanza alla postura e alla respirazione, ha come obiettivo finale il controllo del centro del corpo (muscoli addominali e glutei).

Respirare correttamente è importante soprattutto per le persone anziane. Con i suoi effetti positivi sul sistema endocrino e sul sistema nervoso, può anche essere utile nel trattamento dei disagi derivanti dalla **menopausa**.

Rilassamento

Tra un esercizio yoga e l'altro, i principianti rimangono sdraiati sulla schiena nella cosiddetta posizione del 'cadavere', respirando profondamente e sentendo gli **effetti positivi** delle "asana" precedenti.



Esercizio 1

Sollevamenti delle gambe

Sollevamento alternato delle gambe - queste non sono delle vere e proprie posizioni, ma sono esercizi utili per allungare i muscoli delle gambe e per riscaldarli in preparazione alle posture che seguono



Esercizio 2

Posizione sulle spalle

Questa è una posizione capovolta che **augmenta l'afflusso di sangue** al cervello. Nella posizione inoltre, si esercita una leggera pressione nella regione del collo con effetti benefici sul **funzionamento della tiroide** (ghiandola che controlla il metabolismo).

Rilassamento



Esercizio 3

Pesce

Nell'eseguire quest'asana si respira profondamente; ciò **aumenta la capacità vitale dei polmoni** e può aiutare a migliorare problemi respiratori. Questa posizione tonifica la tiroide e migliora la flessibilità della parte alta della schiena.

Rilassamento



Esercizio 4

Piegamento in avanti

Questa posizione allunga tutta la parte posteriore del corpo, aumentando la **flessibilità della parte lombare della schiena** e migliorando l'allineamento posturale. Nell'asana gli organi addominali vengono massaggiati aiutando ad alleviare disturbi quali la stitichezza.

Rilassamento



Esercizio 5

Triangolo

Questa è l'ultima asana nella nostra lezione per principianti. Questa posizione yoga include un piegamento laterale che contemporaneamente contrae e rilassa tutti i principali muscoli della schiena, rendendola più elastica.



Esercizio 6

Rilassamento finale

La parte più bella della nostra lezione per principianti! Tutti i benefici della sequenza di asana portano i loro frutti in questi 10-15 minuti al termine della pratica. Con il **rilassamento attivo** (tendendo e rilasciando i muscoli), **respirando profondamente** e con un **esercizio di visualizzazione**, è possibile sperimentare il rilassamento profondo su tre livelli: **fisico, mentale e spirituale**.



Andando avanti con le lezioni sarà possibile imparare e raggiungere posizioni nuove.

Ecco le 12 "asana" di base, nella sequenza praticata in una lezione di yoga classica:



Sirshasana



Sarvangasana



Halasana



Matsyasana



Paschimothasana



Bhujangasana



Salabhasana



Dhanurasana



Ardha Matsyendrasana



Kakasana



Pada Hasthasana



Trikonasana

GIOVEDÌ : ISTRUTTORE RUTTO RICCARDO (ASSISTENTI:ORONDI, BIVANTI)
ATTIVITÀ SVOLTA: LIGHT POWERGYM

Primo turno dalle 9.00 alle 10.30

Secondo turno dalle 17.00 alle 18.30

POWERGYM: Sono esercizi che servono a incrementare la forza e la resistenza, in cui la contrazione muscolare avviene senza che ci sia un movimento articolare. Il muscolo, pertanto, non varia la sua lunghezza nonostante ci sia in realtà una contrazione delle fibre

Esercizio 1

Incominciare con una corsa sul posto, variando l'intensità a seconda dei comandi dell'istruttore.

Questo per 15 minuti.

Addominali 2

1: Sollevare le spalle da terra e toccare a fasi successive il ginocchio con la mano opposta.



2: Ripetere l'esercizio toccando con la mano il piede opposto.



3 (obliqui): Sollevare le spalle da terra e toccare alternatamente il ginocchio con il gomito opposto effettuando una marcata rotazione del tronco.



4: Spalle sollevate e ginocchia flesse sui 90° spostare i piedi a destra e a sinistra toccando il piede esterno con la mano omonima (dx-dx e sx-sx)

Ripetere tutti gli esercizi per gli addominali 4 volte

Esercizio 2

Per tonificare le gambe assumi la posizione a tipica degli sciatori (detta ad uovo), e mantenerla per un paio di minuti. Nelle varie serie varia l'angolo di lavoro tra la gamba e la coscia, cioè caricando in maniera diversa le ginocchia. Dopo le cosce, i **glutei**: mettiti spalle alla parete, appoggia la pianta del piede e spingi come se ti volessi allontanare dalla stessa. Mettiti con i palmi delle mani e le ginocchia a terra, distendi una gamba parallelamente al terreno e mantieni la posizione finché ti riesce.

Ripetere l'esercizio per 5 volte

Esercizio 3

Stenditi a terra e, poggia il palmo delle mani sul pavimento, allargando leggermente braccia e gambe. Inizia a spingere verso il pavimento, contraendo la muscolatura del dorso e, in parte, del petto. Mantieni la posizione per almeno **15 secondi**, aumentando progressivamente la contrazione muscolare ed, espirando gradualmente.

Ripetere l'esercizio per 5 volte

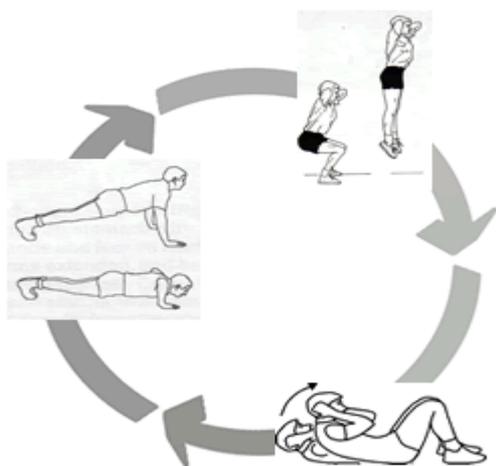
Esercizio 4

-facciamo dei piegamenti sulle braccia sono le classiche "flessioni" anche se indicare flessione i piegamenti è errato perché in biomeccanica la flessione significa flettere un arto su un altro

-squat jump significa piegare le gambe fino a portare i quadricipiti paralleli al pavimento e da questa posizione saltare in alto per poi ritornare in posizione di partenza

-addominali distesi, possiamo farli tirando su le spalle da pavimento di circa 5 centimetri e contraendo l'addome.

Cerchiamo di iniziare facendo 15 ripetizioni per ogni esercizio ininterrottamente, per poi fermarci all'ultima stazione, riposiamo 1 minuto e poi ricominciamo per 5 volte



Esercizio 5



Per allenare alternativamente glutei e quadricipiti vi basterà trovare un tronco liscio cui appoggiarvi. Non sarà certo un'ardua impresa in un parco. Appoggiatevi con una mano alla pianta, poi lanciate la gamba esterna in avanti e riportatela indietro senza fretta.

Ottime 2 serie da 20 per gamba.

Oltre agli esercizi proposti l'istruttore farà dei circuiti di esercizi per variare la lezione !!!!!!!

VENERDI: ISTRUTTRICE SERRA VALENTINA (ASSISTENTI: RUTTO, PONTE)
ATTIVITÀ PROPOSTA: STRETCHING

Primo turno dalle 9.00 alle 10.30

Secondo turno dalle 17.00 alle 18.30

STRETCHING: è un termine inglese (significa allungamento) usato nella pratica sportiva per indicare un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento muscolare.

CAPO

POSIZIONE DI PARTENZA: SEDUTA, GAMBE INCROCIATE. SCHIENA BEN DRITTA, MANI SULLE GINOCCHIA. FARE SIA L' 1) CHE IL 2).

1) RUOTARE LENTAMENTE IL CAPO VERSO DX E SX, MANTENENDO LA POSIZIONE PER 3".

AIUTARSI CON LE MANI.

Esercizio: 20rps alternando dx e sx



2) CIRCONDURRE LENTAMENTE IL CAPO, VERSO DX E VERSO SX. (12")

Esercizio: 10rps alternando dx e sx

TRICIPITI

POSIZIONE DI PARTENZA: SEDUTA, GAMBE INCROCIATE. BRACCIO DX PIEGATO DIETRO LA TESTA, MANO SX ESERCITA PRESSIONE SUL GOMITO DX. IL CAPO SPINGE INDIETRO E RESTA IN POSIZIONE ERETTA. MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 6x20" alternando dx e sx



BICIPITI/PETTO

POSIZIONE DI PARTENZA: ERETTA, FRONTE AL MURO. APPOGGIARE IL BRACCIO SX AL MURO, IN LINEA CON LE SPALLE. RUOTARE IL CORPO VERSO DX, ORIENTARE LO SGUARDO A DX. SCEGLIERE TRA L' 1) E IL 2).

1) MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 6x20" alternando dx e sx



2) POSIZIONE DI PARTENZA: IN GINOCCHIO. PORTARE IL BUSTO IN AVANTI FINO A TOCCARE TERRA CON LA GUANCIA SX. SCHIENA DRITTA, GLUTEI SOLLEVATI DAI TALLONI. BRACCIO DX VERSO DX DISTESO AD ALTEZZA SPALLE. MANO SX A TERRA, DITA ORIENTATE VERSO LA TESTA. CERCARE DI TOCCARE TERRA CON LE SPALLE.

Esercizio: 6X20" alternando dx e sx

DORSALI

POSIZIONE DI PARTENZA: IN GINOCCHIO. SOLLEVARE I GLUTEI DAI TALLONI, PORTARE IL BUSTO AVANTI VERSO TERRA. DISTENDERE IL BRACCIO SX IN AVANTI, PALMO DELLA MANO A TERRA, PIEGARE IL BRACCIO DX AVVICINANDO LA MANO AL MENTO. SOLLEVARE LA TESTA E SCHIACCIARE IL BUSTO VERSO TERRA DURANTE L'ESPIRAZIONE.

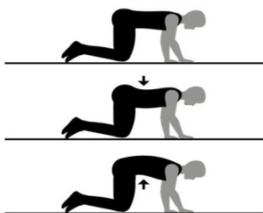
Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



LOMBARI

POSIZIONE DI PARTENZA: QUADRUPEDIA. PALMI DELLE MANI A TERRA, DITA CONVERGENTI. 'POSIZIONE DEL GATTO'.

Esercizio: 20rps mantenere per 3" (10 retroversioni + 10 antiversioni del bacino)



GLUTEI

POSIZIONE DI PARTENZA: SEDUTA, GAMBE DISTESE AVANTI. PORTARE LA CAVIGLIA DX AL DI SOPRA DEL GINOCCHIO SX. SCHIENA BEN DRITTA, MANI APPOGGIATE A TERRA CHE AIUTANO A MANTENERE LA POSIZIONE. AVVICINARE IL PIEDE SX AL CORPO. MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 6x30" alternando dx e sx

ILEOPOAS

POSIZIONE DI PARTENZA: ERETTA.

PORTARE LA GAMBA DX AVANTI E PIEGARLA. GINOCCHIO E CAVIGLIA DEVONO ESSERE IN LINEA E PERPENDICOLARI AL SUOLO. GAMBA SX PROTESA DIETRO. SCHIENA DRITTA. PORTARE IL BACINO VERSO IL BASSO, MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



ADDUTTORI DELLA COSCIA

POSIZIONE DI PARTENZA: ERETTA, GAMBE PASSO LARGO. ACCOSCIARSI SULLA GAMBA DX E MANTENERE LE PIANTE DEI PIEDI ADERENTI AL SUOLO. MANTENERE LA POSIZIONE. NEL CAMBIARE L'ACCOSCIATA MUOVERSI LENTAMENTE.

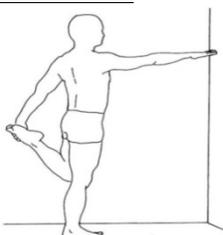
Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



QUADRICIPITI

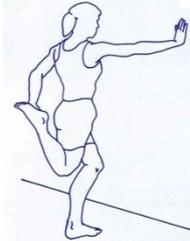
POSIZIONE DI PARTENZA: ERETTA. FLETTERE LA GAMBA DX SULLA COSCIA DX MANTENENDO LE COSCE PARALLELE, SENZA STACCARE LE GINOCCHIA. LA MANO DX AFFERRARE LA CAVIGLIA DX. MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



PER ALLUNGARE IL VASTO LATERALE LA MANO SX AFFERRA LA CAVIGLIA DX.

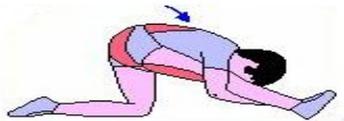
Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



BICIPITE FEMORALE

POSIZIONE DI PARTENZA: IN GINOCCHIO. PORTARE LA GAMBA DX IN AVANTI, APPOGGIANDO IL TALLONE AL SUOLO E SENZA PIEGARLA. ANCA E GINOCCHIO SX RIMANGONO SULLA STESSA LINEA, PERPENDICOLARI AL SUOLO. SOLLEVARE I GLUTEI E FLETTERE IL BUSTO SULLA COSCIA. MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



TRICIPITE DELLA SURA

-GASTROCNEMIO

- SOLEO

POSIZIONE DI PARTENZA: ERETTA, FRONTE AL MURO. BRACCIA SEMIPIEGATE CON MANI IN APPOGGIO SUL MURO. PORTARE LA GAMBA SX DIETRAO E PIEGARE LA GAMBA DX. TENERE LA GAMBA SX TESA E PORTARE IL BUSTO PER AVANTI-BASSO. MANTENERE LA POSIZIONE.

Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



PER ALLUNGARE IL SOLEO PIEGARE ANCHE LA GAMBA SX.

Esercizio: 4x30" alternando dx e sx



In qualsiasi corso (dal lunedì al venerdì) sono previsti cambiamenti di esercizi al fine di variare e fare in modo che le persone non si annoino e si incuriosiscano sulle novità. E' prevista anche della musica per rendere più dinamica l'attività!!

Sperando che il nostro impegno e le nostre idee, che daranno la possibilità di vivere all'area aperta l'attività fisica, siano piaciute.

Non resta che buttarsi nel mondo del GREEN LIGHT FITNESS
Facile economico innovativo e alla portata di tutti!!!!

Green light fitness

G.L.F.
G.L.F.

movimento nel verde!!



G.F.L.

G.F.L.