



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE
Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Esercizio Fisico per il benessere e la salute ai tempi del COVID-19

RINFORZO MUSCOLARE	
OBIETTIVO	Rinforzo muscolare ed equilibrio del busto
ATTREZZI	Cuscino piegato e legato con elastici
DESTINATARI	Soggetti con disabilità fisica da lesione midollare – Paraplegici
DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI (Specificando numero di ripetizioni ed eventuali tempi di recupero)	<p>PRIMO CIRCUITO CHE SARA' RIPETUTO PER DUE VOLTE</p> <p>→ Braccia tese all'altezza delle spalle cuscino tra le due mani → Per chi fa più fatica: braccia più basse e cuscino tra le mani</p> <ol style="list-style-type: none">1. Comprimo e rilascio il cuscino 10 volte2. Mantengo la compressione per 10 sec3. Mantenendo la compressione del cuscino, 5 rotazioni piccole del busto verso dx4. Rimango con la rotazione e la compressione a dx per 5 sec5. Rifaccio a sinistra
	

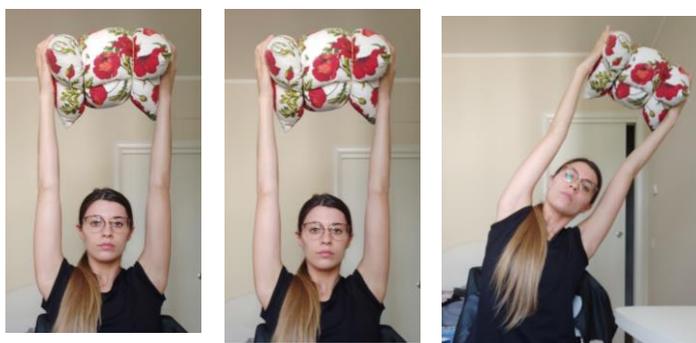


UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

➔ **Per chi fa fatica braccia leggermente piegate o braccia piegate con cuscino appoggiato sulla testa:**

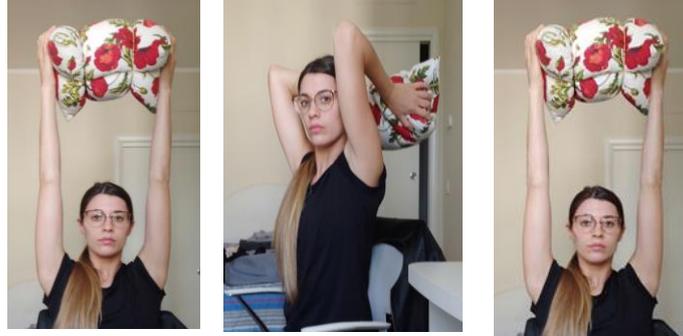
1. Comprimo e rilascio il cuscino 10 volte
2. Mantengo la compressione 10 sec
3. Allungandosi verso l'alto: 5 piccole flessioni laterali del busto a dx
4. Allegandosi verso l'alto: 5 piccole flessioni laterali i del busto a sx
5. Ritorno alla posizione di partenza a braccia tese e cuscino tra le mani: piego le braccia portando le mani dietro la testa (sul petto per chi non riesce) – comprimo il cuscino – rilascio il cuscino – torno con le braccia in alto tese.

Ripeto per 10 volte.





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE



→ **Torno con le braccia all'altezza delle spalle e cuscino tra le mani:**

1. 10 rotazioni del cuscino intorno alla testa verso dx
2. 10 rotazioni del cuscino intorno alla testa verso sx



PAUSA DI CIRCA 1 MIN

SECONDO CIRCUITO CHE SARA' RIPETUTO PER DUE VOLTE:

→ **Cuscino appoggiato sul tavolo verticalmente**

→ **Per chi fa fatica cuscino appoggiato sul tavolo orizzontalmente**

→ **Per chi non ha il tavolo cuscino sulle gambe**

1. Mano destra sopra al cuscino schiaccio 10 volte
2. Tengo la compressione 10 sec
3. Mano sinistra sul cuscino schiaccio 10 volte
4. Tengo la compressione 10 sec
5. Entrambe le mani sul cuscino: schiaccio il cuscino 10 volte
6. Tengo la compressione 10 sec



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

→ Cuscino orizzontale

1. Cuscino sul tavolo davanti a me, mano destra posizionata al centro di esso: comprimo il cuscino e lo sposto 10 volte esternamente mantenendo sempre la compressione.
2. Sempre con la mano destra: disegno 5 cerchi sul tavolo in senso orario mantenendo la compressione
3. Disegno 5 cerchi in senso antiorario mantenendo la compressione
4. Ripeto tutto a sinistra!



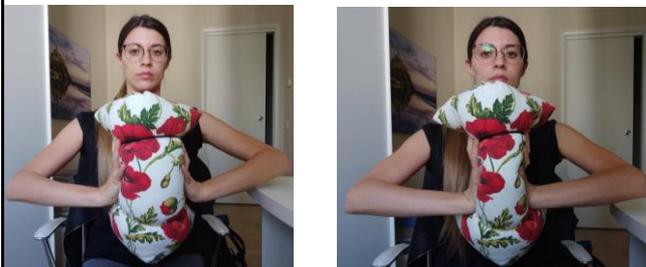
posizione di partenza disegno sul tavolo 5 cerchi in senso orario e 5 in senso antiorario, mantenendo la compressione).

→ Cuscino orizzontale, mano destra sopra e mano sinistra sotto, braccia piegate con gomiti vicini ai fianchi

1. 10 compressioni del cuscino
2. Mantengo la compressione 10 sec
3. Mantenendo le mani in questa posizione, stendo le braccia avanti e comprimo 5 volte
4. Tengo la compressione 5 sec
5. Ripeto tutto con mano sinistra sopra e mano destra sotto!!!
6. Cuscini verticale tra le mani gomiti alti: comprimo 10 volte
7. Mantengo la compressione 10 sec



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

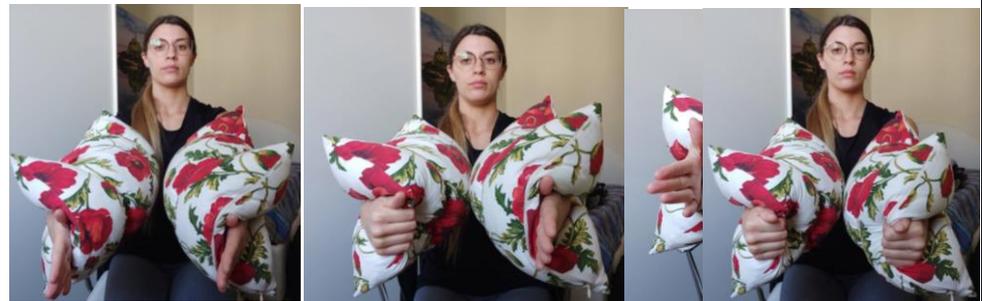


PAUSA DI CIRCA 1 MIN

TERZO CIRCUITO CHE SARA' RIPETUTO PER 2 VOLTE:

➔ **Infilo entrambi i cuscini sugli avambracci con le dita delle mani che rimangono scoperte:**

1. Stringo con le mani i cuscini in modo alternato 10 volte
2. Stringo con le mani i cuscini simultaneamente 10 volte
3. Tengo il cuscino stretto tra le mani 10 sec
4. Piego le braccia davanti a me in modo da avere gli avambracci e i cuscini a contatto, stringo i cuscini tra gli avambracci 10 volte
5. Tengo la compressione 10 sec





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

→ Porto i cuscini sui bicipiti mantenendo l'interno del gomito coperto

1. Braccia lungo i fianchi lavoro con i bicipiti in modo alternato 10 volte su e giù (comprimendo il cuscino)
2. 10 volte piego avambraccio su braccio simultaneamente (comprimendo il cuscino)
3. Tengo la compressione 10 sec
4. Porto le braccia fuori mantenendo i gomiti piegati leggermente più in basso delle spalle, piego avambraccio su braccio 10 volte in modo alternato
5. Piego avambraccio su braccio 10 volte simultaneamente
6. Tengo la compressione 10 sec



→ Braccio destro in alto vicino all'orecchio, cuscino sempre sui bicipiti con interno gomito coperto:

1. Piego avambraccio su braccio (dietro alla testa) 10 volte
2. Uguale con braccio sinistro



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE



→ **Braccia piegate lungo i fianchi con cuscino a contatto con il busto:**

1. Stringo i cuscini, con le braccia, sul busto 10 volte
2. Tengo la compressione 10 sec



PAUSA DI CIRCA 1 MIN

QUARTO CIRCUITO: LAVORO PER L'EQUILIBRIO DEL BUSTO

→ **Braccia tese davanti a me all'altezza delle spalle, cuscini orizzontali appoggiati sui palmi delle mani**

→ **Per chi fa più fatica: braccia tese più basse, infilo i pollici nelle pieghe dei cuscini e li abbraccio leggermente con le altre dita:**

1. Tengo in equilibrio i cuscini per 10 sec
2. Piego/stendo le braccia 10 volte (porto i gomiti vicino ai fianchi e stendo avanti)



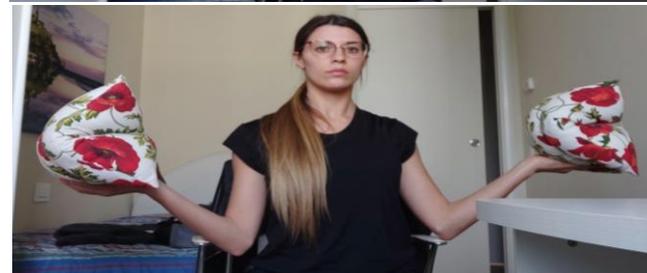
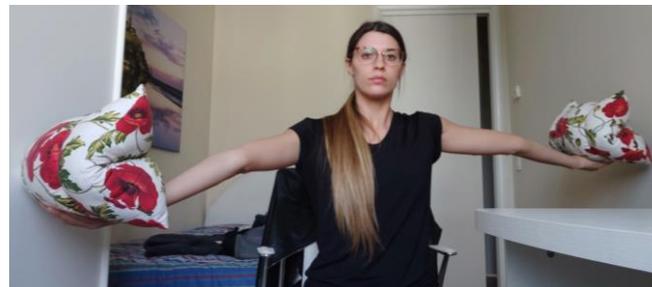
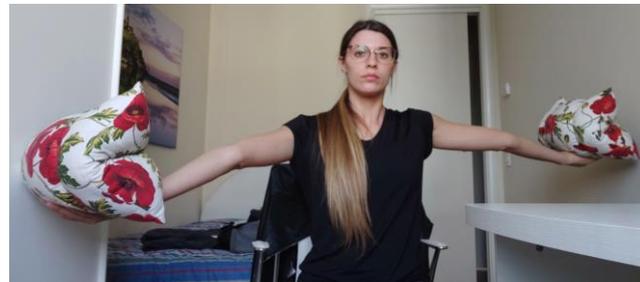
UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE



→ Braccia tese fuori all'altezza delle spalle, cuscini orizzontali appoggiati sui palmi delle mani

→ Per chi fa più fatica: braccia tese fuori più in basso, infilo i pollici nelle pieghe dei cuscini e abbraccio leggermente il cuscino con le altre dita:

1. Tengo in equilibrio i cuscini per 10 sec
2. Piego/stendo le braccia 10 volte (porto i gomiti vicino ai fianchi e stendo fuori).





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

→ Braccia tese davanti a me all'altezza delle spalle, cuscini orizzontali appoggiati sui palmi delle mani:

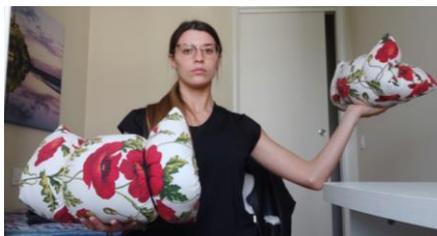
1. Dissocio le braccia 10 volte in modo dinamico
2. Tengo le braccia dissociate con braccio destro sopra e sinistro sotto per 10 sec
3. Tengo le braccia dissociate con braccio sinistro sopra e destro sotto per 10 sec



sec

→ Braccia piegate davanti a me cuscini orizzontali appoggiati sui palmi delle mani:

1. Mantenendo le braccia piegate parto con braccio destro: porto fuori il cuscino e poi lo porto sopra alla testa ruotando il braccio e torno, ripeto per 5 volte
2. Rifaccio con braccio sinistro 5 volte
3. Rifaccio con entrambe le braccia 5 volte
4. Per chi se la sente può farlo con il braccio teso





UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

→ **Braccia piegate davanti a me cuscini orizzontali appoggiati sui palmi delle mani:**

1. Parto con braccio destro: mantenendo i gomiti alti, ruoto verso l'interno l'avambraccio portando il cuscino sotto il braccio per 5 volte
2. Rifaccio con braccio sinistro 5 volte
3. Rifaccio con entrambe le braccia 5 volte



→ **Con un solo cuscino: braccia tese davanti a me all'altezza delle spalle, cuscino orizzontale sul palmo della mano sinistra, mano destra libera sempre davanti a me:**

1. Porto il braccio sinistro sotto al braccio destro e sempre mantenendo in equilibrio il cuscino, scambio le mani così da avere il cuscino a mano destra, ripeto per 5 volte



UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO CUORE

2. Ripeto partendo da destra 5 volte



(scambio le mani)



Di seguito i due link dei video con gli esercizi proposti per la fase centrale di questa scheda di allenamento e per gli esercizi di equilibrio del busto:

Fase centrale:

<https://www.youtube.com/watch?v=gxS4VyBVs1A>

Equilibrio del busto:

https://www.youtube.com/watch?v=gRp_HeOtWEk