

Forza

Scheda

Nr. 1



Cos'è la forza

A **livello teorico**, nello sport la forza rappresenta la capacità del sistema muscolare e nervoso di produrre contrazioni muscolari per superare le resistenze, opporsi alle resistenze oppure mantenere le resistenze.

Per quanto riguarda **la parte pratica**, in primo piano si trovano le svariate forme e i metodi completi per allenare la forza generale di base in tutto il corpo e, più in particolare, la stabilità dell'addome e dell'asse delle gambe.

Materiale

- Pallone o pallina da tennis
- Sedia o letto



Esercizio 1 15 ripetizioni

Livello 1: Tieni i piedi per terra vicino al sedere. Le mani tengono il pallone e le braccia sono tese dietro la testa.

Ora contrai le addominali portando il pallone oltre le ginocchia.

Livello 2: Allunga gambe e braccia (come una tavola da surf). Le mani tengono il pallone e le braccia sono tese dietro la testa.

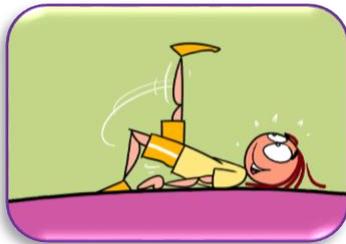
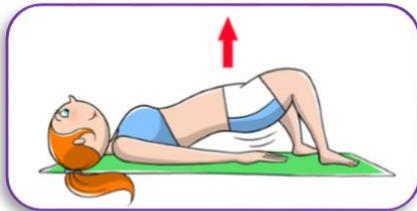
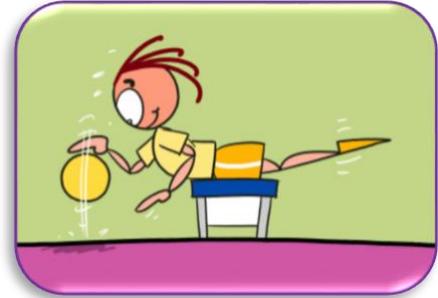
Ora fai contrai le addominali portando il pallone e la punta dei piedi il più in alto possibile finché si toccano.

Esercizio 2 15 ripetizioni

Sdraiati sul letto cercando di tenere fuori il tronco, vedi disegno (praticamente dall'ombelico in su non tocca il letto).

Livello 1: Prova a palleggiare con due mani.

Livello 2: Palleggia con una mano sola, l'altro braccio rimane in avanti senza toccare per terra



Esercizio 3 15 ripetizioni

Livello 1: Appoggia i talloni vicino al sedere. Ora, utilizzando il pallone o la pallina da tennis, alza il bacino e fai passare la palla sotto il tuo sedere e prendilo con l'altra mano.

Abbassa il bacino, riprendi la palla con l'altra mano sopra la pancia, rialzi il bacino e ripeti lo scambio della palla.

Livello 2: Appoggia un tallone vicino al sedere e l'altra gamba bella tesa verso l'alto. Esegui lo stesso esercizio del livello 1 ma mantenendo la gamba tesa verso l'alto.

Esercizio 4 15 ripetizioni

Tieni il pallone con entrambe le mani davanti a te.
Appoggia un piede sul letto o su una sedia.
Ora piega la gamba davanti cercando di andare quasi a toccare per terra col ginocchio della gamba appoggiata sul letto.
Ricordati dopo le 15 ripetizioni di cambiare gamba.



Consigli:

- È importante eseguire gli esercizi con calma e in modo corretto.