



#MoveNow

Programma di allenamento

Realizzato dall'allenatore professionista Guido Bonsen in collaborazione con gli atleti paralimpici Nico Langmann, Mary Fitzgerald e Fleur Jong.

Dichiarazione di non responsabilità:

I seguenti esercizi possono essere modificati per adattarsi alle singole disabilità, ma non sono del tutto inclusivi.

Si parte!

Con il nostro programma MoveNow, ci impegniamo a tenerti in movimento sin dal primo giorno. Questo programma di allenamento è composto da 15 diversi esercizi suddivisi in aree core come forza, forza esplosiva, agilità, coordinazione, equilibrio e flessibilità.

Alle pagine 19-21, troverai uno schema con un programma di allenamento completo da 21 giorni, che contiene un insieme di esercizi; personalizzalo scegliendo quelli più adatti a te.

Ciascun esercizio segue una struttura a 2 fasi pensata per essere replicata. Ciascun esercizio può essere modificato e adattato alla tua personale disabilità. Se, tuttavia, pensi che alcuni non siano adatti, puoi sempre trovarne altri da completare. Ok, pronti?

Contenuto:

Esercizi di forza	03
Esercizi di forza esplosiva	06
Esercizi di agilità	08
Esercizi di coordinazione ed equilibrio	11
Esercizi di flessibilità	16
Programma giornaliero	19
Materiale aggiuntivo	25



sollevamento braccia

Adatto a rafforzare
spalle & polsi.



1
Stendi le braccia. Assicurati
che i palmi siano piatti.



2
Muovi i polsi su e giù
insieme alle braccia.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



Allianz.com/arm-lifts

Nota:

Puoi eseguire questo esercizio sia
in piedi che su una sedia.



sollevamento pesi

Adatto a rafforzare le braccia.

Cosa ti occorre:

2 oggetti pesanti

Se non ne hai a disposizione, nessun problema. Ti basta afferrare simili oggetti casalinghi.



Tieni un oggetto pesante come un barattolo di fagioli in ciascuna mano.



Porta entrambi gli oggetti sopra le spalle e poi riportali giù. Adesso tienili di fronte a te e abbassali.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



Nota:

Puoi eseguire questo esercizio sia in piedi che da seduto.



sollevamento fianchi



Sdraiati sul dorso e solleva le gambe, le braccia interamente a contatto con il pavimento.

Adatto a sviluppare la forza core.

Cosa ti occorre:

1 tappetino per yoga

Se non ne hai a disposizione, nessun problema. Ti basta afferrare un oggetto casalingo simile.



Solleva verso l'alto entrambe le gambe e i fianchi.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



Allianz.com/hip-lifts

Nota:

In alternativa, puoi provare con entrambe le braccia stese verso l'alto.



missile

Adatto a migliorare la forza esplosiva di braccia e gambe.

Cosa ti occorre:

1 bottiglia d'acqua

Se non ne hai, non preoccuparti. Ti basta afferrare un oggetto casalingo simile.



Abbassati il più possibile, tenendo una bottiglia d'acqua. In alternativa, se sei su una sedia, tieni la bottiglia d'acqua con le braccia allungate al massimo, nella posizione più bassa possibile.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



[Allianz.com/rocket](https://www.allianz.com/rocket)



Spingiti verso l'alto per lanciare la bottiglia come se fosse un razzo, poi riprendila. In alternativa, se sei su una sedia, solleva le braccia il più velocemente possibile per lanciare la bottiglia come se fosse un razzo, poi riprendila.



salto di forza

Adatto a sviluppare la forza
esplosiva nelle gambe.



Porta i piedi alla stessa
larghezza delle spalle e
piega le ginocchia.



Fai 5 salti di fila.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



[Allianz.com/power-hops](https://www.allianz.com/power-hops)

Nota:

In alternativa, cerca di saltare su
una gamba. Poi cambia gamba.



slalom di velocità

Adatto a migliorare l'agilità.

Cosa ti occorre:

5 coni per allenamento

Se non ne hai a disposizione, nessun problema. Ti basta afferrare simili oggetti casalinghi.



Colloca a terra 5 oggetti, a distanza di 1 metro l'uno dall'altro.

Puoi usare vari oggetti come coni, magliette, bottiglie d'acqua, ecc.



Muoviti tra gli oggetti in modo regolare e poi aumenta leggermente la velocità.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link





scatto a tappe

Adatto a migliorare
l'accelerazione esplosiva.

Cosa ti occorre:

5 palle da tennis, 1 secchio

Se non ne hai a disposizione, nessun problema. Ti basta afferrare simili oggetti casalinghi.



Colloca a terra 5 palle da tennis e un secchio piccolo, a una distanza di circa 5 metri. Se non hai palle da tennis, puoi usare palle da golf, mele o sassi.



Inizia dal cesto e muoviti quanto più velocemente per prendere una palla da tennis, poi girati e falla cadere nel secchio. Esegui l'esercizio fin quando tutti e cinque gli oggetti non saranno nel secchio.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link





sfida del canovaccio



Tieni il canovaccio in una mano, stando in piedi o su una sedia.

Adatto a migliorare la velocità.

Cosa ti occorre:

1 canovaccio

Se non ne hai, non preoccuparti. Ti basta afferrare un oggetto casalingo simile.



Lancia il canovaccio in aria e muovi le gambe (o braccia) quanto più velocemente possibile prima di afferrare nuovamente il canovaccio.

Nota:

In alternativa, puoi eseguire questo esercizio senza un canovaccio contando fino a 2, mentre muovi le gambe e le braccia alla massima velocità.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



Allianz.com/dishcloth-challenge



giocoliere



Tieni in ciascuna mano una palla da tennis.

Adatto alla coordinazione.

Cosa ti occorre:

2 palle da tennis

Se non ne hai a disposizione, nessun problema. Ti basta afferrare simili oggetti casalinghi.



Lanciale entrambe allo stesso tempo e afferrale allo stesso tempo.

Nota:

In alternativa, puoi lanciare una sola palla e afferrarla con entrambe le mani. Puoi anche passare la palla da una mano all'altra. Questo esercizio sviluppa la coordinazione e i muscoli.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link





palla in equilibrio

Adatto ad accrescere la
coordinazione tra mano e occhio.

Cosa ti occorre:

1 racchetta da tennis, 1 palla da tennis

Se non ne hai a disposizione, nessun
problema. Ti basta afferrare simili oggetti
casalinghi.



1
Tieni di fronte a te
una racchetta da tennis
(o una padella).



2
Fai muovere lentamente
la palla sul bordo. Per
aumentare la difficoltà,
esegui il movimento più
velocemente.

Nota:

Puoi eseguire questo esercizio sia
in piedi che da seduto. Prova a
muovere la palla sul bordo in
entrambe le direzioni.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link





rotazioni a orologio

Adatto alla coordinazione e all'equilibrio.

Cosa ti occorre:

4 coni per allenamento

Se non ne hai a disposizione, nessun problema. Ti basta afferrare simili oggetti casalinghi.



Porta i piedi alla stessa larghezza delle spalle, con lo sguardo rivolto in avanti ore 12. Se sei su una sedia, mettiti in verticale con le spalle aperte e il petto all'infuori.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



Allianz.com/clock-twists



Fai dire a qualcuno numeri compresi tra 1 e 12 e rotea il corpo verso quella direzione seguendo il quadrante dell'orologio immaginario e tenendo in alto le braccia.

Nota:

Puoi anche dire i numeri autonomamente e a voce alta.



tieni la posizione



Adatto a migliorare l'equilibrio.

Cosa ti occorre:

1 oggetto pesante

Se non ne hai, non preoccuparti. Ti basta afferrare un oggetto casalingo simile.

Tieni una lattina di fagioli sul lato del collo. Poi stendi il braccio libero verso l'esterno in orizzontale, mentre ti sorreggi con una sola gamba. Se sei su una sedia, stendi verso l'esterno un braccio e piegati più che puoi.



Porta su e giù la lattina di fagioli.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link



Allianz.com/ready-steady

Nota:

In alternativa, prova questo esercizio sorreggendoti con entrambe le gambe.



libro in equilibrio



Alzati e metti un libro sulla testa.

Adatto alla postura e all'equilibrio.

Cosa ti occorre:

1 libro

Se non ne hai, non preoccuparti. Ti basta afferrare un oggetto casalingo simile.



Cerca di venire in avanti con le ginocchia sollevate, mentre tieni il libro in equilibrio sulla testa.

Nota:

In alternativa, prova questo esercizio senza tenere in equilibrio il libro sulla testa.

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link





lancio flessibile

Adatto alla flessibilità

Cosa ti occorre:

1 palla da tennis

Se non ne hai, non preoccuparti. Ti basta afferrare un oggetto casalingo simile.



Spalle aperte, petto all'infuori. Tieni 4 dita dietro la palla, con i gomiti all'insù.



Lancia la palla, come se fosse un lancio a basket, verso un bersaglio collocato a terra (puoi usare un cerchio o una rete).

GUARDA L'ESECUZIONE SU

Scansiona il codice QR o clicca sul link





ginocchia flessibili

Adatto a migliorare la
flessibilità e l'equilibrio



Solleva entrambe le
ginocchia sopra la testa.



Tieni in equilibrio una
gamba e solleva verso
l'alto il ginocchio fino a
toccare il gomito dell'altro
braccio. Adesso cambia
gamba.

Nota:

In alternativa, solleva una gamba
e cerca di toccare il ginocchio con
la mano del braccio opposto.

GUARDA L'ESECUZIONE SU
Scansiona il codice QR o clicca sul link





Nota dell'allenatore

“ La tecnica più importante per migliorare è variare. Il corpo umano è molto pigro, infatti se si esegue due volte lo stesso esercizio, la seconda volta si è meno efficienti perché il corpo anticipa i movimenti. Per questo motivo ho realizzato questo programma di allenamento cercando di renderlo il più vario possibile;

- Diversi esercizi/attività
- Variare ripetizioni e tempo
- Aumentare il numero di serie
- Diminuire i tempi di riposo

Questo ti consentirà inoltre di ripetere gli esercizi che ti riescono meglio e includerne di nuovi nel tuo programma di allenamento. Buona fortuna. //

Guido Bosen - allenatore professionista paralimpico

Rep: "Rep" sta per "repetition" (ripetizione). Le rep scandiscono il tuo allenamento. Ogni volta che hai completato l'intero movimento, hai eseguito una rep.

Serie: Il completamento di diverse rep consecutive di uno specifico esercizio si chiama serie.

Riposo: Indica la quantità di tempo a riposo tra le serie, per prendere fiato e bere un sorso d'acqua.

GIORNO	ESERCIZIO	ESEMPIO	SERIE	REPO TEMPO	RIPOSO	COMPLETATO
1	Forza	Sollevamento braccia	1	30	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	1	10	–	Si / No
	Flessibilità	Lancio flessibile	1	30	–	Si / No
2	Forza esplosiva	Missile	1	10	–	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla in equilibrio	1	10	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	2	10	2 min	Si / No
3	Flessibilità	Ginocchia flessibili	1	30	2 min	Si / No
	Forza esplosiva	Salto di forza	3	10	1 min	Si / No
	Forza	Sollevamento braccia	3	30	1 min	Si / No
4	Agilità	Scatto a tappe	1	10	–	Si / No
	Flessibilità	Ginocchia flessibili	2	20	1 min	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla in equilibrio	2	10	–	Si / No
5	Forza	Sollevamento braccia	3	20	1 min	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	3	10	2 min	Si / No
	Flessibilità	Lancio flessibile	2	20	–	Si / No
6	Forza esplosiva	Missile	2	10	–	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Giocoliere	1	10	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	4	10	2 min	Si / No
7	Flessibilità	Lancio flessibile	3	15	–	Si / No
	Forza esplosiva	Salto di forza	2	20	1 min	Si / No
	Forza	Sollevamento braccia	4	10	1 min	Si / No

GIORNO NOTE

1

2

3

4

5

6

7

GIORNO	ESERCIZIO	ESEMPIO	SERIE	REPO TEMPO	RIPOSO	COMPLETATO
8	Forza	Sollevamento braccia	5	10	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	3	20	–	Si / No
	Flessibilità	Lancio flessibile	3	30	–	Si / No
9	Forza esplosiva	Missile	3	20	–	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla in equilibrio	2	20	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	5	10	2 min	Si / No
10	Flessibilità	Ginocchia flessibili	3	20	2 min	Si / No
	Forza esplosiva	Salti di forza	4	10	1 min	Si / No
	Forza	Sollevamento braccia	2	20	1 min	Si / No
11	Agilità	Scatto a tappe	2	20	–	Si / No
	Flessibilità	Ginocchia flessibili	2	30	1 min	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla in equilibrio	3	10	–	Si / No
12	Forza	Sollevamento braccia	3	30	1 min	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	4	10	1 min	Si / No
	Flessibilità	Lancio flessibile	4	20	–	Si / No
13	Forza esplosiva	Missile	3	10	–	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Giocoliere	2	20	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	5	20	2 min	Si / No
14	Flessibilità	Lancio flessibile	4	20	–	Si / No
	Forza esplosiva	Salti di forza	3	20	1 min	Si / No
	Forza	Sollevamento braccia	4	20	1 min	Si / No

GIORNO NOTE

8

9

10

11

12

13

14

GIORNO	ESERCIZIO	ESEMPIO	SERIE	REPO TEMPO	RIPOSO	COMPLETATO
15	Forza	Sollevamento braccia	5	30	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	4	20	–	Si / No
	Flessibilità	Lancio flessibile	4	20	–	Si / No
16	Forza esplosiva	Missile	4	20	–	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla di equilibrio	3	20	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	4	20	1 min	Si / No
	Forza	Sollevamento fianchi	2	20	1 min	Si / No
17	Flessibilità	Ginocchia flessibili	3	20	–	Si / No
	Forza esplosiva	Salti di forza	4	30	–	Si / No
	Forza	Sollevamento braccia	2	10	1 min	Si / No
	Agilità	Scatto a tappe	2	20	–	Si / No
18	Agilità	Scatto a tappe	2	20	–	Si / No
	Flessibilità	Ginocchia flessibili	2	10	2 min	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla di equilibrio	3	20	1 min	Si / No
	Forza	Sollevamento pesi	2	20	1 min	Si / No
19	Forza	Sollevamento braccia	3	30	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	4	10	1 min	Si / No
	Flessibilità	Lancio flessibile	4	20	1 min	Si / No
	Forza esplosiva	Missile	3	20	–	Si / No
20	Forza esplosiva	Missile	3	10	–	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Giocoliere	2	20	–	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	5	20	–	Si / No
	Forza	Sollevamento pesi	3	20	2 min	Si / No
	Flessibilità	Ginocchia flessibili	4	20	1 min	Si / No
21	Flessibilità	Lancio flessibile	4	20	–	Si / No
	Forza esplosiva	Salti di forza	3	20	–	Si / No
	Forza	Sollevamento braccia	4	20	1 min	Si / No
	Coordinazione & equilibrio	Palla di equilibrio	4	20	1 min	Si / No
	Agilità	Sfida del canovaccio	5	20	1 min	Si / No

GIORNO

NOTE

15

16

17

18

19

20

21

Ne vuoi ancora?

Attraverso il nostro programma MoveNow, ci impegnamo ad offrire supporto nell'esercizio fisico a sempre più persone, grazie alle 24 iniziative che promuoveremo nei prossimi mesi fino ai giochi olimpici e paralimpici di Parigi del 2024. Quindi segui Allianz sui social, come Instagram, Twitter e YouTube, e rimani aggiornato!

Se però nessun esercizio ha soddisfatto le tue esigenze, siamo aperti a ricevere feedback e suggerimenti per rendere il prossimo programma il più inclusivo possibile.

Contatto: olympics@allianz.com



Sito web:

www.allianz.com/MoveNow



Instagram:

@allianz



Twitter:

@allianz
