

Come tenersi in
forma con


Systems of Progressive Exercise

RICHIEDETE
SOLO L'ORIGINALE!

Soft Weights

Guida professionale al
training quotidiano



www.thera-band.it

Indice

Introduzione.....	2
Soft Weights.....	3
Materiali e caratteristiche.....	3
Utilizzo	4
Consigli per l'attività sportiva.....	5
Esercizi.....	7
Esercizi per i bambini.....	22

Introduzione

I pesi flessibili "Soft Weights" rappresentano un'alternativa versatile e soprattutto comoda ai manicotti isotonici e alla sbarre. La morbidezza del materiale favorisce con naturalezza la funzionalità della presa ed offre svariate possibilità d'impiego che includono, oltre ai comuni esercizi di resistenza, anche attività di coordinazione e gioco.

Questi pesi flessibili sono pertanto indifferentemente indicati per gli adulti, gli anziani e gli sportivi in buone condizioni di salute, come pure i soggetti affetti da artrite o ridotta mobilità della mano.

Soft Weights

Materiali e caratteristiche

Si tratta di palle maneggevoli di piccole dimensioni che presentano un diametro di 11,3 cm e una codice colore conforme alle sei tipologie di peso disponibili.

Colore	Peso
Beige	0,5 kg
Giallo	1,0 kg
Rosso	1,5 kg
Verde	2,0 kg
Blu	2,5 kg
Nero	3,0 kg

La morbida superficie in gomma assicura una presa ottimale e garantisce facilità di pulizia anche dopo un utilizzo intensivo da parte di svariati utenti.

La durata dei pesi "Soft Weights" e la sicurezza da essi garantita durante il training dipendono sostanzialmente dalla correttezza del relativo impiego.

- Controllare regolarmente che i pesi "Soft Weights" non presentino fenditure o difetti e sostituirli all'occorrenza.
- Proteggere i pesi dalla luce diretta del sole per evitare che il colore e il materiale superficiali possano risultrarne danneggiati nel tempo. Non conservare né utilizzare i pesi a temperature ambientali eccessive.
- Una volta sporchi, i pesi "Soft Weights" possono essere puliti con un panno umido. Non immergere i pesi completamente in acqua per evitare che la medesima possa penetrare all'interno dei pesi attraverso le rispettive valvole. I pesi flessibili non sono pertanto idonei ad un utilizzo subacqueo.
- Non aprire i pesi né rimuoverne integralmente o parzialmente il contenuto.
- Un utilizzo scorretto o imprudente può provocare lesioni. Svolgere solo esercizi sicuri che non arrechino dolore.

Utilizzo

I pesi flessibili "Soft Weights" possono essere impiegati come descritto di seguito:

- da soli o in coppia,
- con una o due mani (una o due palle),
- in associazione al pallone per esercizi, ai cuscini "stability trainer", alla pedana oscillante o alla trottola,
- in associazione ai mini-trampolini.

I pesi flessibili "Soft Weights" sono particolarmente idonei all'esecuzione di esercizi di potenziamento, equilibrio e coordinazione e trovano altresì impiego per accrescere la mobilità delle articolazioni e delle parti molli. Consentono inoltre di svolgere programmi di allenamento atletico, come pure attività ludico-sportive per bambini.



Consigli per l'attività sportiva

Nell'ottica di un'attività fisica salutare e preventiva, l'aumento della resistenza, il potenziamento della muscolatura e il conseguente beneficio estetico rivestono un'importanza primaria. Per conseguire simili obiettivi, è necessario che i principianti selezionino 6-8 esercizi tra quelli descritti di seguito e ripetano i medesimi 15-20 volte. L'intera sequenza degli esercizi può essere ripetuta da 1 a 3 volte. Durante l'allenamento è indispensabile che lo sforzo non venga mai avvertito come ECCESSIVO. Una volta poste le prime basi, l'attività potrà essere intensificata aumentando il peso impiegato (colore della palla), il numero delle sequenze di esercizi (ripetizioni) e la frequenza degli allenamenti. In linea generale occorre prestare attenzione a quanto segue:

- Procedere sempre gradualmente, iniziando dai pesi più leggeri e dalle sequenze di esercizi più semplici.
- Assumere una postura corretta e eseguire i movimenti in modo lento e controllato, sia nella posizione di partenza, sia durante l'esercizio che al termine dello stesso.

- L'allenamento deve essere svolto senza avvertire dolore. In caso contrario, è opportuno concedersi una pausa. In presenza di dolori ricorrenti è consigliabile consultare un medico.
- I pesi "Soft Weights" non sono un giocattolo. I bambini devono utilizzarli sotto il controllo e la guida degli adulti.
- Leggere attentamente la descrizione dei singoli esercizi ed immaginarne lo svolgimento.
- Gli esercizi devono essere SEMPRE ripetuti sul lato destro e sinistro del corpo, anche qualora le immagini mostrino un solo lato.

Potenziamento e coordinazione – braccia

Piegamento del braccio



Con le ginocchia leggermente flesse, sorreggere il peso “Soft Weight” all’altezza dell’anca. Mantenere il dorso della mano rivolto verso il basso e assicurarsi che il gomito sia a stretto contatto con il corpo.



Piegare e distendere alternativamente l’avambraccio. L’esercizio può essere eseguito anche con entrambe le braccia utilizzando due pesi flessibili.

Potenziamento e coordinazione – braccia

Stretching / sollevamento del braccio



(a)



(b)

- (a) Con le ginocchia leggermente flesse, sorreggere davanti a sé un peso "Soft Weight" afferrandolo con entrambe le mani. Mantenere il dorso delle mani rivolto verso il basso e assicurarsi che i gomiti siano a stretto contatto con il corpo. Distendere le braccia fino all'altezza delle spalle e riportarle nuovamente in posizione iniziale.

- (b) L'esercizio può essere svolto anche con un solo braccio.

Sollevamento laterale



Con le ginocchia leggermente flesse, sorreggere il peso "Soft Weight" con il gomito piegato lateralmente rispetto al corpo. Mantenere il dorso della mano rivolto verso il basso e assicurarsi che il gomito sia a stretto contatto con il corpo.



Distendere il braccio fino a portarlo in posizione orizzontale e piegarlo di nuovo lentamente.

Potenziamento e coordinazione – braccia

Sollevare lateralmente sopra la vostra testa



Con le ginocchia leggermente flesse , sorreggere il peso “Soft Weight” lateralmente alla vostra testa con il gomito flesso.



Distendere il vostro braccio sopra la vostra testa e portarlo lentamente dietro. Cambiare lato.

Sollevare diagonalmente sopra la vostra testa.



Con le ginocchia leggermente flesse, sorreggere il peso "Soft Weight" con entrambe le mani all'altezza delle anche. Mantenere il dorso della mano rivolto verso il basso.



Sollevare il peso con una mano portandolo in alto a sinistra. Seguire con lo sguardo il movimento del braccio. Ripetere sull'altro lato.

Potenziamento e coordinazione – braccia

Appoggio frontale teso



Appoggiarsi con le mani sui pesi "Soft Weights" ed eseguire un movimento di flessione.



Per risalire è possibile anche piegare le ginocchia.

Potenziamento e coordinazione – braccia/schiena

Estensione



- a Assumere la posizione del canoista disponendo il peso "Soft Weight" a terra davanti a sé. Sollevare il peso ed allungarsi per portarlo indietro verso l'alto.



- b Assumere la posizione del canoista disponendo il peso "Soft Weight" davanti al ginocchio posteriore. Sollevare il peso spostandolo dalla posizione inferiore sinistra a quella superiore destra.

Potenziamento e coordinazione – schiena

Vogatore



Con i piedi paralleli disposti alla stessa larghezza delle spalle, flettere il busto leggermente in avanti senza piegare la schiena. Afferrare il peso "Soft Weight" davanti a sé con entrambe le mani mantenendolo circa all'altezza delle ginocchia.



Tirare quindi indietro e in alto i gomiti (avvicinando le scapole), rimanere brevemente in posizione e riportarsi in posizione e iniziale.

Sollevamento della zona lombare



Con i piedi paralleli disposti alla stessa larghezza delle spalle, flettere il busto in avanti senza piegare la schiena. Sorreggere il peso "Soft Weight" con entrambe le mani dietro la schiena.



Sollevare lentamente il busto e riabbassarlo nuovamente.

Potenziamento e coordinazione – schiena/addome

Flessioni laterali



In posizione eretta, portare il peso “Soft Weight” sopra la testa con le braccia distese.



Inclinare lentamente il busto di lato, mantenere brevemente la posizione e sollevarsi di nuovo procedendo lentamente.

Movimento del "tergicristalli"



In posizione prona, disporre il peso "Soft Weight" sopra la testa distendendo le braccia.



Flettere quindi il busto lentamente verso destra e poi verso sinistra passando dalla posizione centrale.

Potenziamento e coordinazione – schiena/addome

Superamento di ostacoli



In posizione prona, sorreggere un peso "Soft Weight" a braccio teso con la mano sinistra. Una seconda palla (ostacolo) deve essere posizionata davanti a sé.

Sollevare il peso "Soft Weight", oltrepassare l'ostacolo e afferrare il peso con la mano destra. Eseguire quindi il movimento contrario di ritorno.

Addome



In posizione supina, flettere le gambe e sorreggere il peso "Soft Weight" sopra l'addome.



Sollevare leggermente il busto e spingere il peso in direzione delle ginocchia. Mantenere brevemente la posizione ed eseguire quindi il movimento di ritorno (senza appoggiarsi completamente a terra).

Potenziamento e coordinazione – gambe/glutei

Piegamento delle ginocchia



In posizione eretta, disporre il peso "Soft Weight" tra le cosce. Mantenere le mani rilassate lungo le gambe.



Flettere le ginocchia senza far cadere il peso, restare brevemente in posizione e sollevarsi nuovamente.

Piegamento delle ginocchia con allungamento anteriore delle braccia



In posizione eretta, afferrare il peso "Soft Weight" con entrambe le mani sorreggendolo davanti a sé.



Piegare quindi lentamente le ginocchia e contemporaneamente distendere in avanti le braccia sollevandole un poco. Rimanere brevemente in posizione e riportarsi in posizione eretta.

Potenziamento e coordinazione – gambe/glutei

Flessione in avanti e stretching



Con i piedi paralleli disposti alla stessa larghezza delle spalle, flettere leggermente le ginocchia e depositare a terra davanti a sé il peso "Soft Weight".



Afferrare nuovamente il peso e sollevarlo all'indietro distendendo contemporaneamente le gambe.

Potenziamento e coordinazione – intero corpo

Posizione della diva



Con i piedi paralleli, ruotare il braccio verso l'interno davanti all'anca.



Sollevarlo il braccio che sorregge il peso indirizzandolo all'esterno. L'esercizio può essere eseguito anche con entrambe le braccia utilizzando due pesi flessibili.

Potenziamento e coordinazione – intero corpo

Stretching diagonale



- a Con le gambe alla stessa larghezza delle spalle e i piedi leggermente sfalsati, spostare il peso del corpo sulla gamba anteriore e sorreggere la palla "Soft Weight" all'altezza dell'anca con il gomito piegato.

Sollevare la gamba posteriore distendendola all'indietro e verso l'esterno e tendere contemporaneamente in avanti il braccio che sorregge il peso allungandolo verso l'alto. Seguire con lo sguardo il movimento del peso.

Stretching diagonale



- b Sollevare il ginocchio della gamba posteriore e avvicinare il peso "Soft Weight" al ginocchio.



- Sollevare quindi la gamba piegata allungandola all'indietro e verso l'esterno e portare contemporaneamente il peso in avanti e verso l'alto.

b

Esercizi per i bambini

Il lancio della noce



In posizione seduta o eretta, lanciare in alto il peso "Soft Weight" e riafferrarlo.



Il lancio può essere effettuato anche in coppia tra due bambini.

Il passaparola



I bambini si consegnano a vicenda il peso "Soft Weight" passando tra le gambe o sopra la testa.

Scarabeo



Il peso "Soft Weight" viene passato e preso con i piedi.

Esercizi per i bambini

La coccinella



Mantenendosi in equilibrio su una gamba sola (con o senza stability trainer), fare ruotare una volta il peso "Soft Weight" intorno alla gamba di appoggio utilizzando l'altro piede.

La palla viaggiante



In posizione supina, disporre a contatto reciproco le soles delle scarpe. Con la mano destra passare il peso "Soft Weight" sotto l'arco delle gambe e consegnarlo nella mano destra del compagno. Passare il peso dalla mano destra alla mano sinistra e consegnarlo allo stesso modo nella mano sinistra del compagno.

Doppia rotazione



Coricarsi in posizione prona in modo da riuscire a toccarsi con le dita a braccia tese. Fare ruotare il peso "Soft Weight" sopra la propria schiena, allungarsi in avanti e consegnarlo al compagno.

Impressum

Editore: Thera-Band GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 940
www.thera-band.de
info@thera-band.de

The Hygenic Corporation
1245 Home Avenue
Akron, Ohio 44310 USA
www.thera-band.com
www.Thera-BandAcademy.com

Autori: Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Charlotta Cumming, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Foto: Philipp Artzt

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Stampa: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

Thera-Band® ed i colori associati sono un marchio di The Hygenic Corporation. L'utilizzo non autorizzato del medesimo è perseguibile penalmente.
© 2007 Thera-Band GmbH. Tutti i diritti riservati. Stampato in Germania.

I prodotti



 **Thera-Band**[®]
Systems of Progressive Exercise

Prodotti affermati per la
riabilitazione, lo sport e il fitness.

www.thera-band.it

Thera-Band[®]
Systems of Progressive Exercise

Soft Weights

RICHIEDETE
SOLO L'ORIGINALE!



**Guida professionale al training
quotidiano**

Riferimenti

Contatti