

# Allenamento

## «Passeggiata»

**Allenare la forza all'aperto è stimolante e permette di variare la routine quotidiana. Gli esercizi di questo allenamento vengono svolti all'aperto (davanti alla capanna, su di una panchina, una staccionata, un sasso, ecc.) e sono ideali per riscaldarsi prima di affrontare una gita a piedi.**

Gli esercizi possono anche essere usati per allenare la forza in modo mirato. Sia ai principianti sia agli avanzati offrono inoltre un allenamento completo. Ogni sportivo può adattare l'esercizio al suo livello personale. Ovviamente, gli esercizi possono anche essere svolti all'interno.

### Condizioni quadro

Durata (passeggiata esclusa): circa 60 minuti.  
Livello di capacità: Adulti principianti – avanzati  
Luogo: all'aperto

### Obiettivi d'apprendimento

- Incrementare la forza.
- Scoprire forme di esercizio alternative.
- Divertirsi in gruppo all'aperto.

### Sicurezza

Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo. Chiarire la patogenesi e il passato sportivo dei partecipanti.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione – Prima della passeggiata	15'	<b>Mobilità della anche</b> A: Tenersi ad un tronco d'albero o ad una panchina e raddrizzare la parte superiore del corpo. Sollevare una gamba all'altezza delle anche. B: Eseguire delle rotazioni verso l'esterno e poi verso l'interno. Dapprima con movimenti piccoli poi sempre più grandi. Cambiare gamba.		
		<b>Rollare i piedi</b> A: Posizione del corpo eretta, tendere le braccia verso l'alto. B: Scegliere come superficie un prato, un campo o un altro tipo di suolo naturale. Ad ogni passo rollare in modo marcato il piede a partire dal tallone e tendere il piede al massimo (punta dei piedi). Il bacino non deve spostarsi lateralmente (ev. eseguire l'esercizio a piedi nudi).		
Parte principale – Durante la passeggiata	30'	<b>Durante la passeggiata.</b> Ripetere gli esercizi in due serie da 15-25.		
		<b>1. Sulle punte (muscoli del piede e dei polpacci)</b> A: In piedi con le gambe incrociate. B: Sollevare e abbassare le caviglie. Modificare la posizione delle gambe (una volta la gamba destra davanti, una volta la gamba sinistra davanti).		
		<b>2. Superficie inclinata</b> A: In piedi su di una superficie inclinata, per esempio un pendio. B: Salire e scendere spostandosi di lato.		
	<b>3. Passo in affondo (muscolatura della coscia)</b> A: Fare un grande passo in avanti (passo in affondo). B: Esercitare una pressione sulla gamba davanti e tornare alla posizione di partenza.			

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale – Durante la passeggiata	<p><b>4. Su una gamba sola</b></p> <p>A: In piedi su una gamba sola su un sasso (gamba d'appoggio leggermente piegata).</p> <p>B: Mantenendo l'equilibrio svolgere i seguenti piccoli movimenti con l'altra gamba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avanti e indietro</li> <li>• divaricare leggermente</li> <li>• piccoli cerchi, ecc.</li> </ul>		
	<p><b>5. Inchino in avanti (muscoli dorsali)</b></p> <p>A: Sedersi su di una panchina o un grande sasso. Con la schiena dritta inclinarsi in avanti.</p> <p>B: In alternanza, portare in alto un braccio finché il braccio e la schiena formano una linea.</p> <p><b>Varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tendere le due braccia simultaneamente</li> <li>• con una bottiglia PET in ogni mano.</li> </ul>		
	<p><b>6. Appoggio in pendenza (muscoli delle braccia)</b></p> <p>A: In posizione di appoggio frontale verso una parete, una panchina o un grosso sasso.</p> <p>B: Contrarre la muscolatura addominale e stabilizzare le scapole, piegare e stendere le braccia</p>		
	<p><b>7. Di lato (stabilizzazione laterale del tronco)</b></p> <p>A: In posizione di decubito laterale davanti ad una parete, una panchina o un grosso sasso. Sollevare il bacino.</p> <p>B: Mantenere la tensione corporea, portare il bacino verso il cassone e riportarlo nella posizione iniziale. Sollevare e abbassare la gamba esterna.</p>		
	<p><b>8. All'indietro (muscoli addominali)</b></p> <p>A: Sedersi su di una panchina, contrarre gli addominali.</p> <p>B: Con l'addome teso e tenendo la schiena dritta, inclinarsi all'indietro e mantenere la posizione per alcuni secondi. → Ev. tenere in mano delle bottigliette di acqua da 0,5 l, dei sassi o uno zaino.</p>		

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Ritorno alla calma – Dopo la passeggiata	10'	<p><b>In appoggio</b> Appoggiare le mani contro il tronco ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra.</p> <p><b>Variante:</b> per la muscolatura del polpaccio eseguire l'esercizio con le ginocchia leggermente piegate.</p>		
		<p><b>Iliopsoas</b> Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore a terra. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.</p> <p><b>Variante:</b> appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e in basso.</p>		
		<p><b>La fisarmonica</b> Posizione accovacciata. Abbracciare le ginocchia, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.</p>		