

## Allenamento con attrezzi – La pedana (T-Bow)

Questo documento può essere stampato e utilizzato per preparare un allenamento con la pedana. Un'alternativa al T-Bow potrebbe essere la normale pedana di legno presente nel deposito della palestra.

### Riscaldamento e ritmo cardiaco



#### Step

Salire dapprima con una gamba e poi con l'altra e scendere all'indietro allo stesso modo.

**Variante:** una volta saliti sull'attrezzo fare dei passi alternati (chassé).



#### Ginocchio sollevato

Salire sul T-BOW con una gamba. Sollevare l'altra di slancio (flessa) e allungare le braccia verso l'alto. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

**Variante:** estendere le braccia effettuando una semi rotazione e scendere dall'attrezzo.



#### Bilanciere

Rovesciare la pedana e salirvi posizionando i piedi sui bordi. Bilanciare di qua e di là (posizione del corpo leggermente inclinata in avanti). Quale supplemento, boxare (movimento frontale) alternando le braccia.

**Variante:** per facilitare l'esecuzione dell'esercizio collocare un piede sul bordo e l'altro a metà attrezzo.



#### Dondolo

Rovesciare il T-BOW e salirvi posizionando i piedi sui bordi. Oscillare in avanti e indietro.

**Variante:** piegare le ginocchia portando le caviglie molto vicine ai glutei e dondolare qua e là.

### Forza e stabilizzazione

► Effettuare da una a tre serie di 15 ripetizioni per esercizio.



#### Pancia

Sdraiarsi sulla pedana e alzare le braccia. Per allenare la muscolatura della pancia in modo verticale allungare le braccia verso il soffitto (in questo modo le scapole si sollevano). Per allenarla diagonalmente, invece, tendere un solo braccio diagonalmente verso il soffitto. Con o senza l'ausilio di banda elastica.

**Variante:** per la muscolatura laterale del tronco sdraiarsi lateralmente sull'attrezzo sollevando e riabbassando la parte superiore del corpo.



#### Schiena

Sdraiarsi sul T-BOW in posizione ventrale. Sollevare e abbassare il tronco orizzontalmente. Con o senza l'ausilio di banda elastica.

**Variante:** una volta in posizione orizzontale allungare le braccia diagonalmente in modo alternato.



#### Scapola

In piedi sulla pedana con il corpo inclinato in avanti; afferrare la banda elastica diagonalmente. Aprire i gomiti lateralmente sollevandoli e abbassandoli.



### Appoggio totale

In posizione di appoggio (avambracci sul T-BOW) sollevare e abbassare leggermente le gambe. Il corpo deve essere completamente teso e piatto. Cambiare gamba.  
**Variante:** l'esercizio diventa più impegnativo se si collocano le gambe sulla pedana e si appoggiano le braccia a terra.



### Glutei

Sdraiarsi appoggiando spalle e nuca sul T-BOW, flettere una gamba e tirarla verso di sé. Con l'altra gamba spingere con forza i fianchi in posizione orizzontale e poi rilasciare.  
**Variante:** l'esercizio è meno impegnativo se viene eseguito appoggiando entrambi i piedi per terra.

## Mobilità articolare

► Effettuare due o tre serie di 10 secondi di allungamento.



### Nuca

Sedersi sulla pedana con le gambe incrociate. Afferrare l'attrezzo con una mano. Inclinare la testa di lato e tendere lateralmente il braccio opposto.



### Muscolatura posteriore della gamba

Sedersi sul T-BOW. Allungare una gamba in avanti, piegare l'altra e aprirla lateralmente collocando il piede sotto il ginocchio opposto. Portare in avanti il bacino e la schiena (mantenendola sempre eretta).



### Allungare la colonna vertebrale

Sdraiarsi sulla pedana con le mani sotto la testa (la testa è quasi rovesciata all'indietro). Rilassarsi dopo ogni espirazione.



### Ruotare la colonna vertebrale

Sdraiarsi sul T-BOW in posizione rannicchiata laterale (il sedere poggia a terra). Girare la parte superiore del corpo verso la parte opposta premendo al suolo il braccio teso. Sguardo rivolto nella direzione opposta.



### Fianchi

In ginocchio sulla pedana. Portare una gamba in avanti tendendo il braccio opposto verso l'alto. Portare in avanti i fianchi.