

Complimenti, siete sulla linea di partenza.

Qui inizia il vostro Zurich percorsovita «.....» che avrete a vostra disposizione ogniqualvolta lo vorrete.

Lunghezza: km

Dislivello: m

Chilometri sforzo:

Organizzazione responsabile locale di questo percorso:

.....
.....

In collaborazione con la Fondazione Percorso Vita e l'upi-ufficio prevenzione infortuni.

Con il patrocinio della Zurigo Compagnia di Assicurazioni SA.

Resistenza

Mobilità, agilità

Forza

A voi la scelta!

Troverete 15 stazioni con vari esercizi a disposizione. Personalizzate il vostro allenamento in base alle vostre preferenze, a come vi sentite o ai risultati che volete ottenere. Buon divertimento!

Il percorso che vi proponiamo è composto da un'adeguata scelta di esercizi che vi permetteranno di sentirvi più in forma!

Se desiderate un allenamento specifico fate attenzione ai seguenti colori:



Resistenza

Comprende anche il circuito di sola corsa.



Mobilità, agilità



Forza

Chi desidera indicazioni sul numero di ripetizioni per esercizio troverà una proposta accanto ai disegni.



ZURICH®

percorsovita

Bravi, ce l'avete fatta!

Buon rientro e arrivederci a presto sul vostro Zurich percorsovita

«.....».

Volete verificare la vostra resistenza?

Ecco alcuni tempi indicativi, correndo lungo il circuito senza eseguire gli esercizi:

	Età: meno di 25 anni		Età: tra i 25 e i 50 anni		Età: più di 50 anni	
	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne
ottimo min. min. min. min. min. min.
buono min. min. min. min. min. min.
medio min. min. min. min. min. min.

**ZURICH**[®]***percorsovita*** **Mobilità**

Allungamenti
per il risveglio
muscolare

Assumere la
posizione di
stretching,
mantenere per
un secondo e
rilasciare

Assumere la
posizione di
stretching in
modo control-
lato e attivo e
poi rilasciare

minimo 10 x

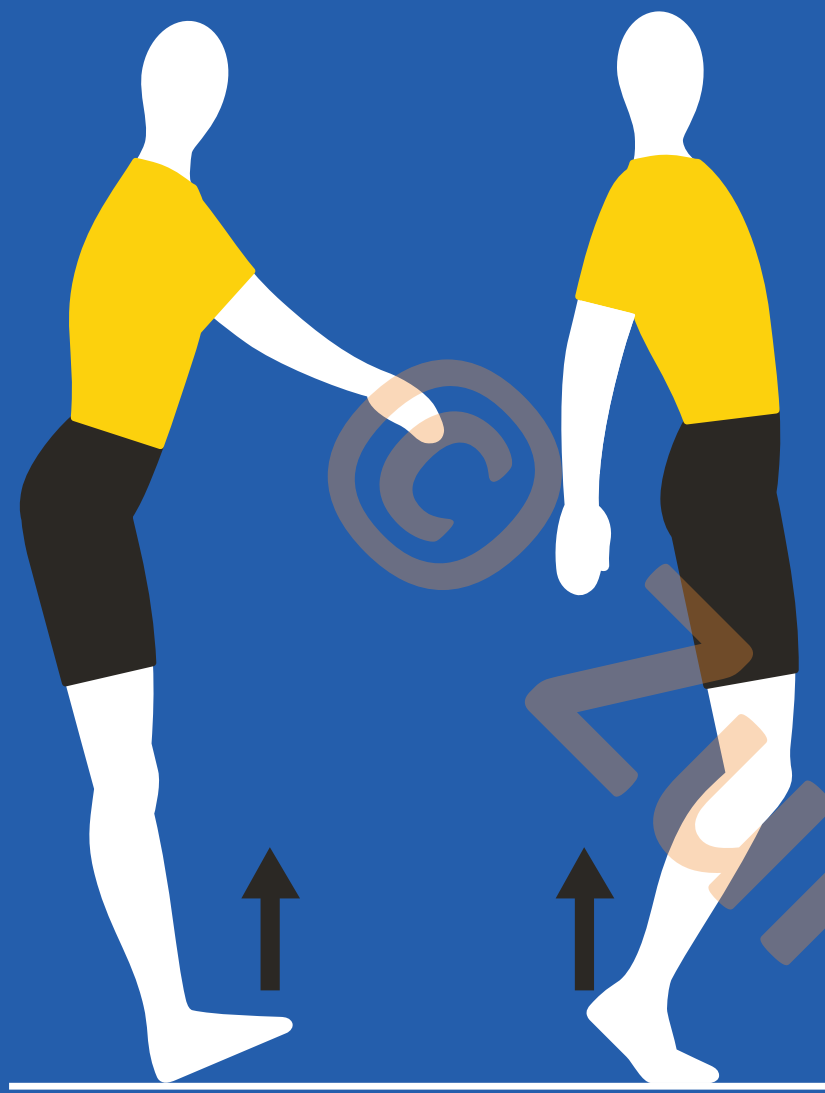
Respirare
profondamente



Mobilità

Altalena sui piedi

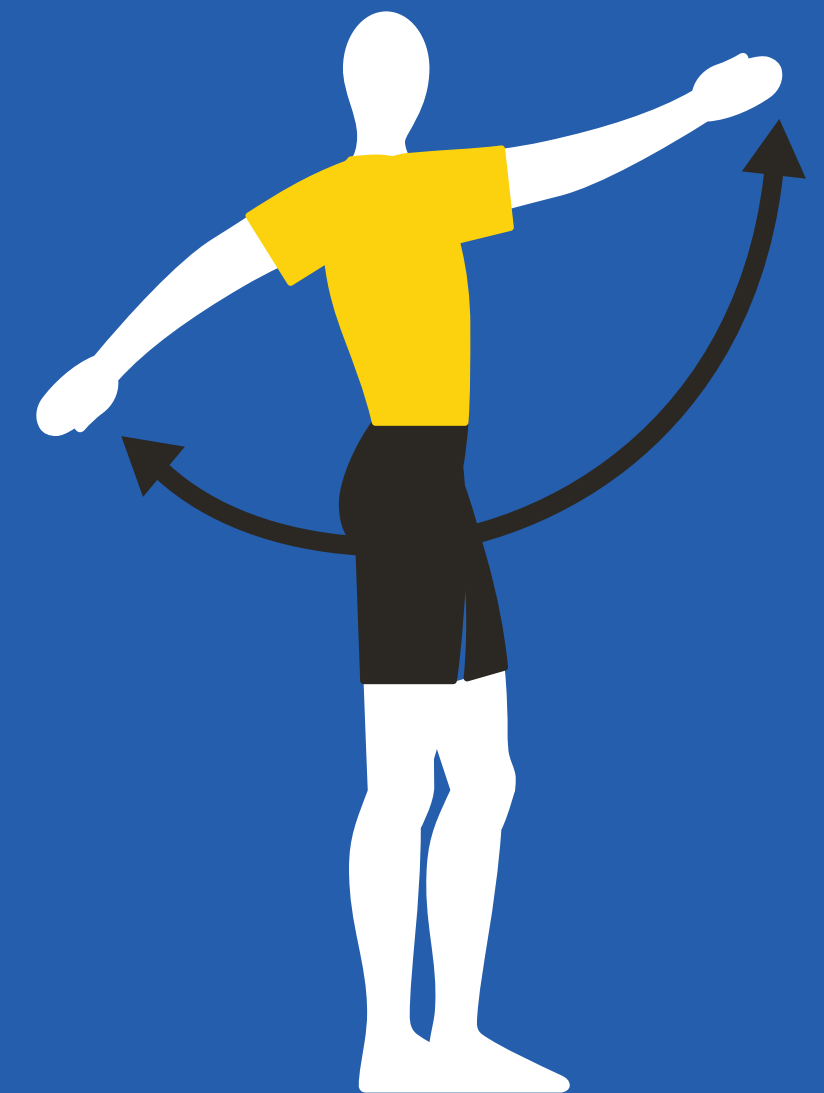
minimo 10 ×



Mobilità

Oscillare le braccia lungo il corpo

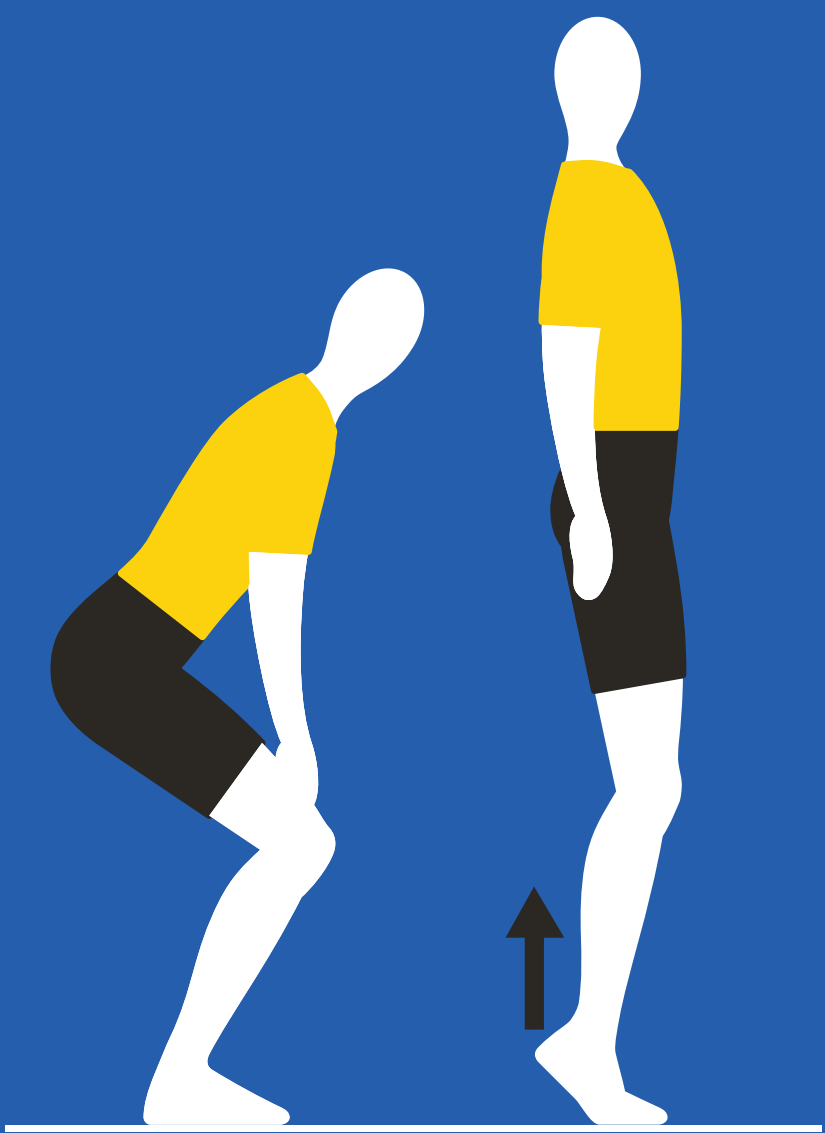
minimo 10 ×



Mobilità

Passare dalla posizione flessa alla posizione in punta di piedi

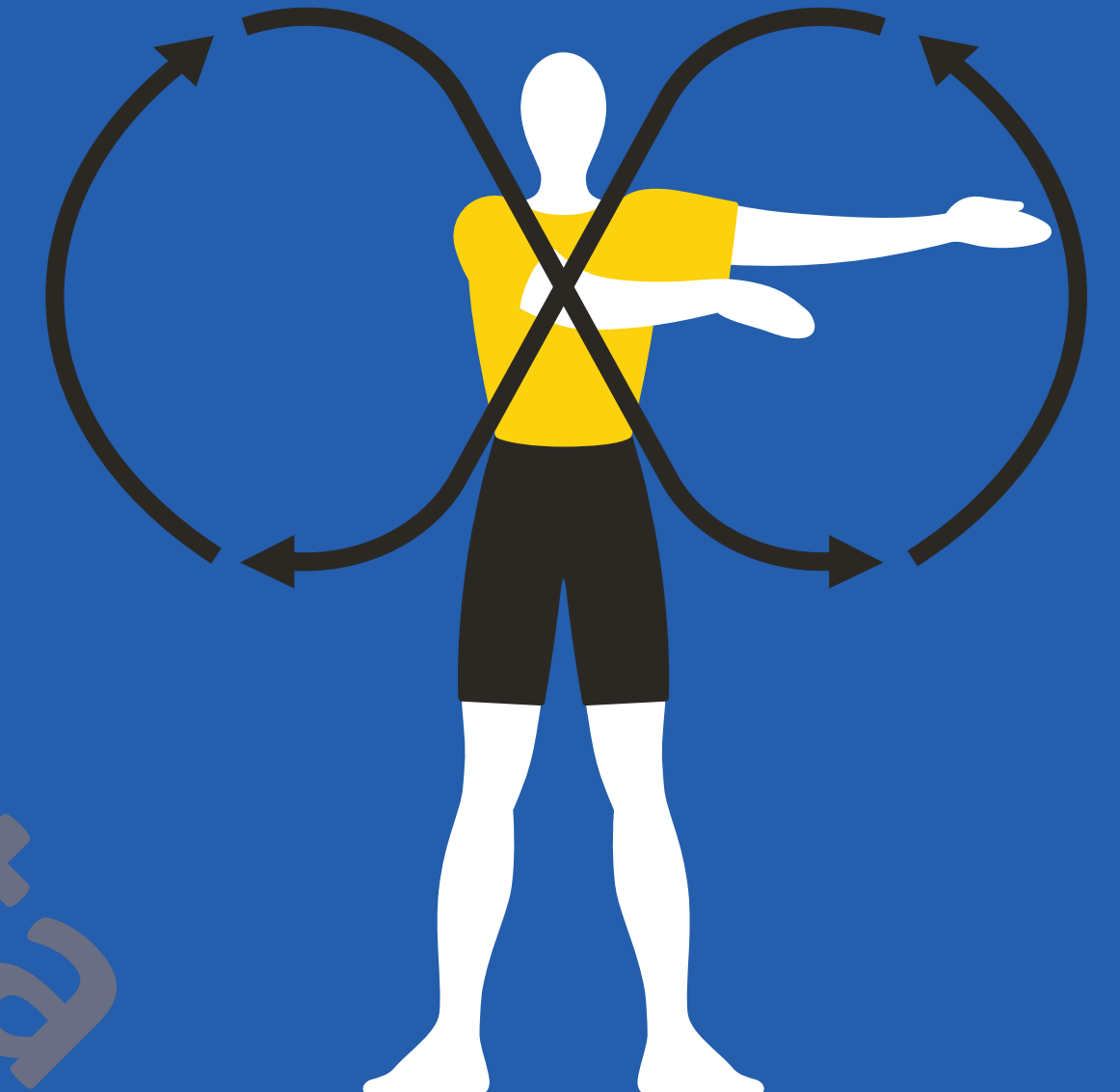
minimo 10 ×



Mobilità

Disegnare un otto oscillando le braccia parallele

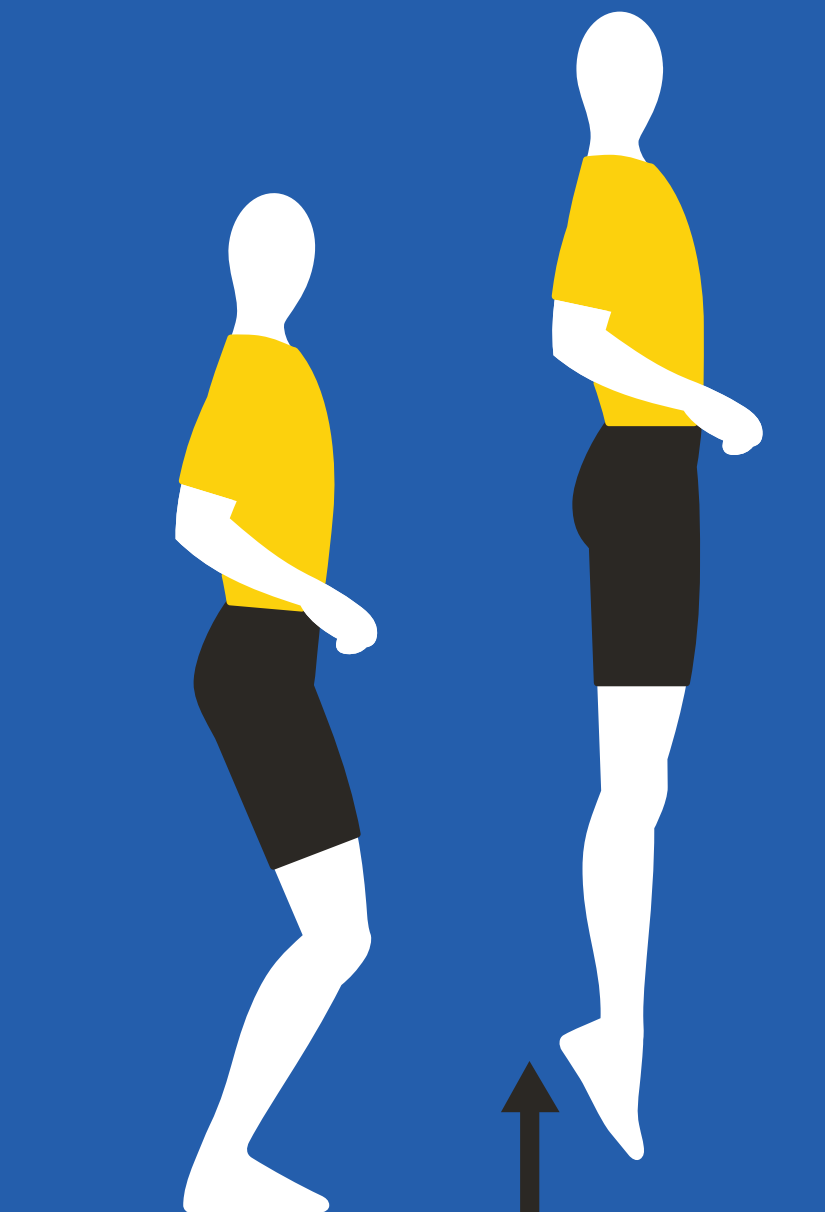
minimo 10 ×



Mobilità

Saltellare (ev. divaricare o incrociare le gambe)

minimo 10 ×



Mobilità

Disegnare piccoli cerchi roteando le braccia a diverse altezze

minimo 10 ×



**ZURICH**[®]**percorsovita** **Agilità**

Mantenersi
in equilibrio
sul tronco
per 5 sec.

Scendere
in maniera
rilassata

minimo
1 passaggio

**Forza**

Saltellare
a piedi pari
sopra agli
ostacoli

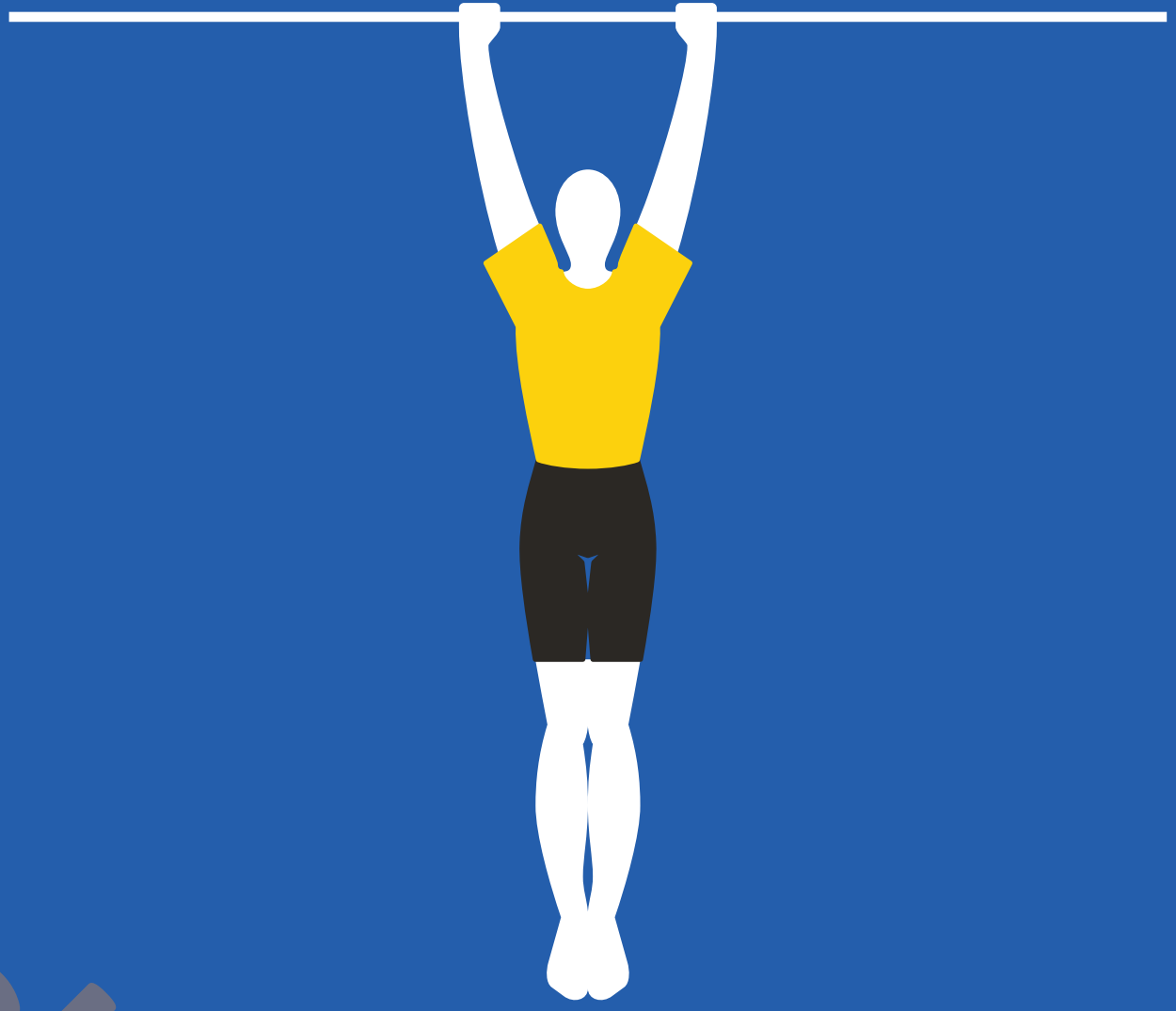
minimo
1 passaggio



**ZURICH**[®]*percorsovita* **Mobilità**

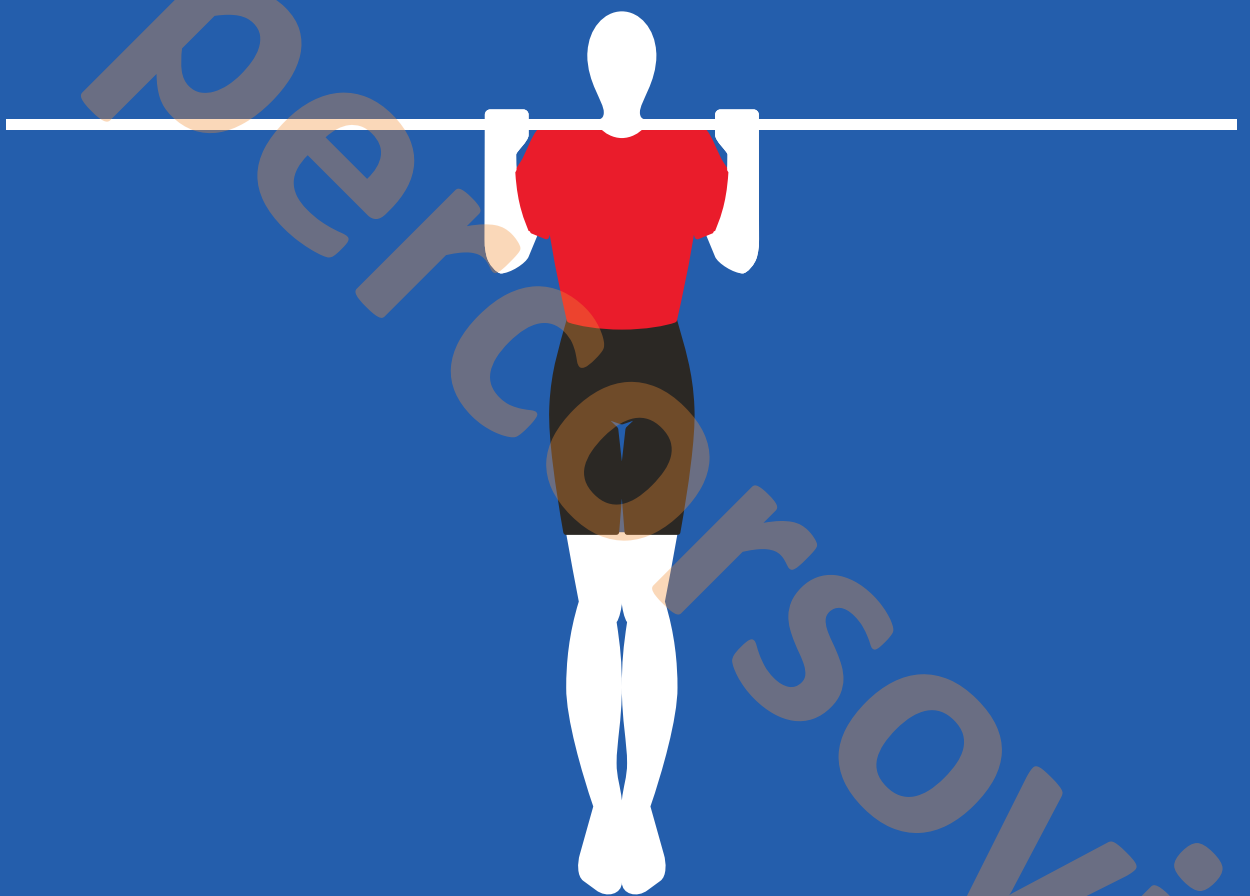
Tenersi e respirare in maniera rilassata

minimo 15 sec.

**Forza**

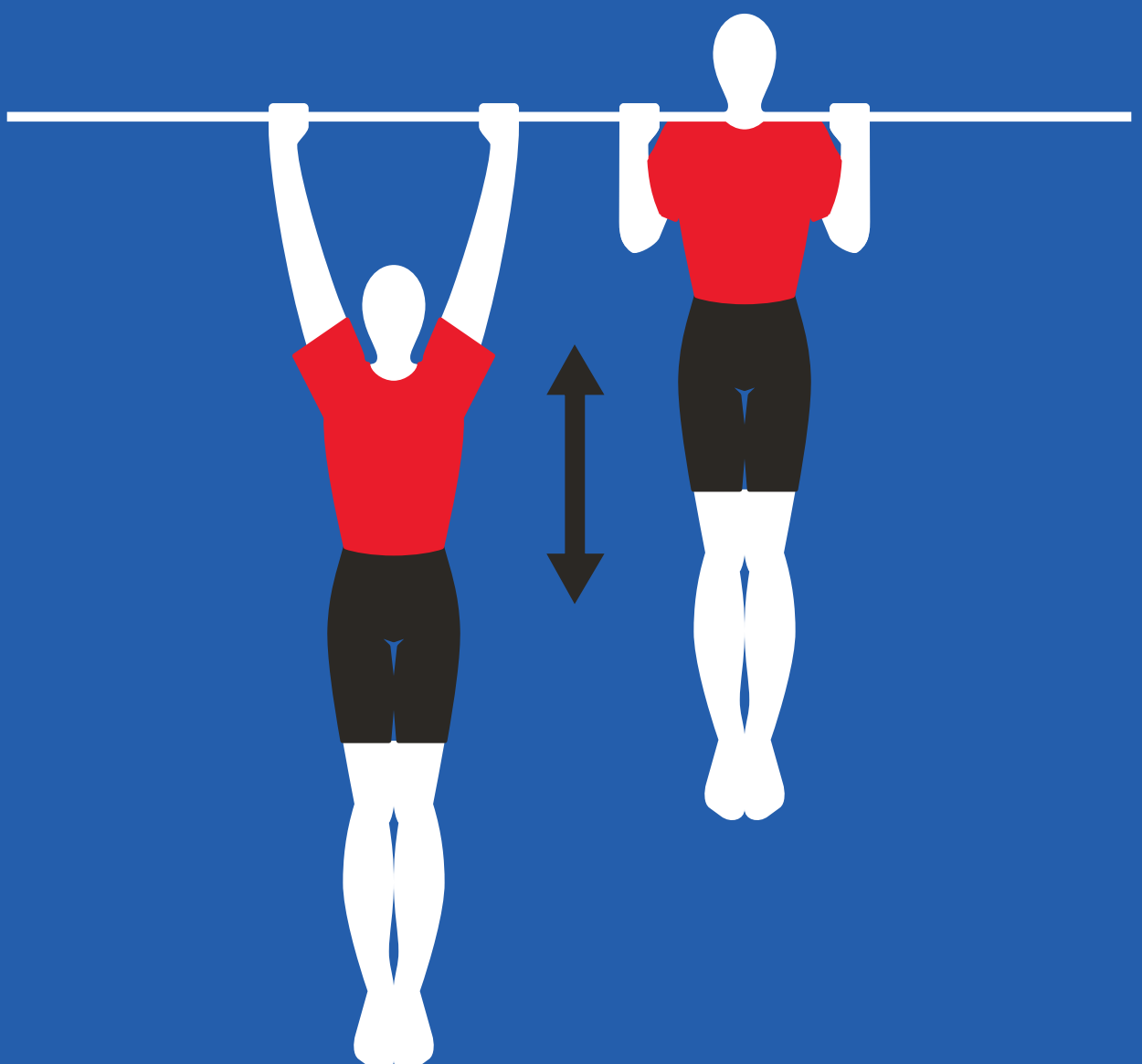
Tenersi appesi con le braccia flesse

minimo 5 sec.

**Forza**

Flessioni

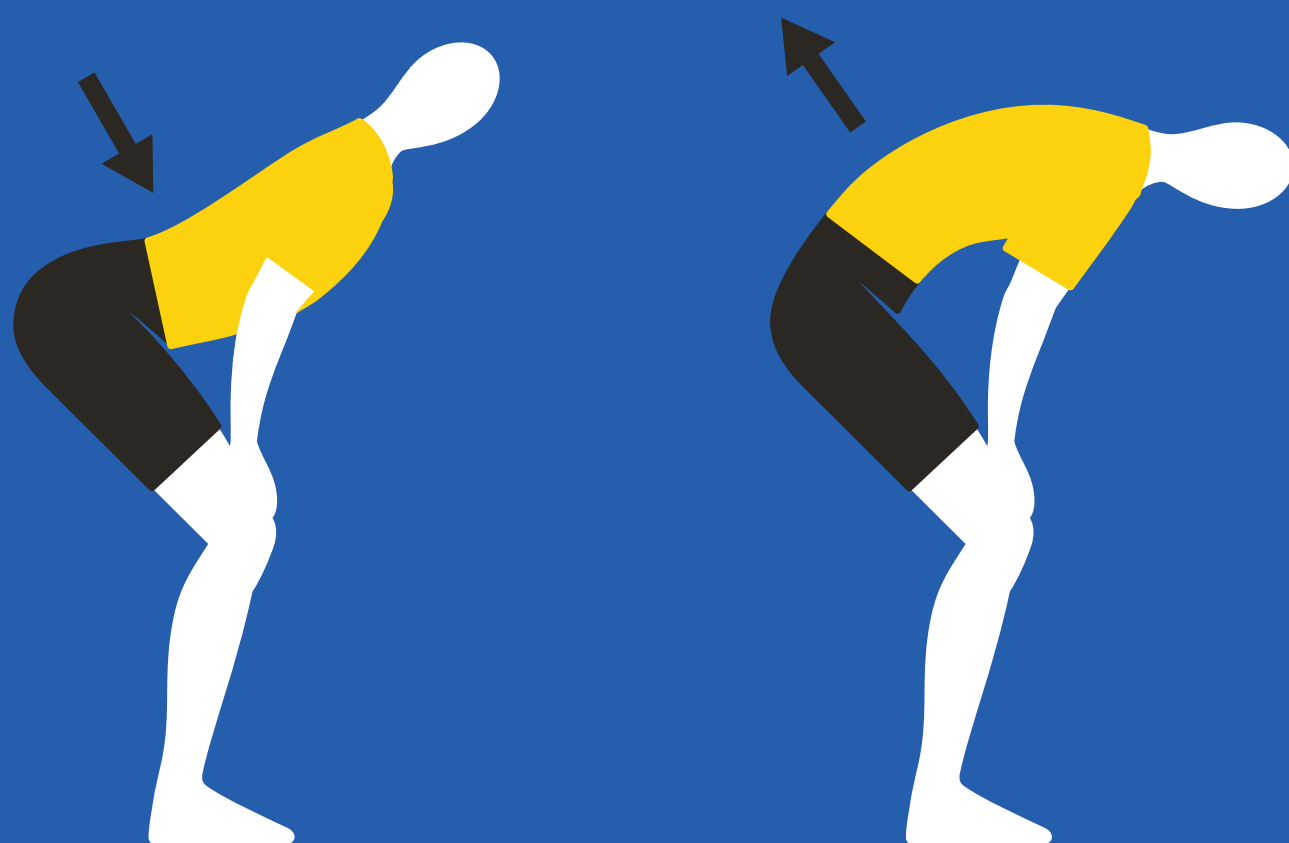
minimo 2 ×



**ZURICH**[®]*percorsovita* **Mobilità**

Da schiena
inarcata a
schiena
ricurva

minimo 10 x

**Mobilità**

Ruotare il
busto a sini-
stra e a destra

minimo 10 x

**Mobilità**

Flettere il
busto eretto a
sinistra e
a destra

minimo 10 x



**ZURICH**[®]**percorsovita** **Mobilità**

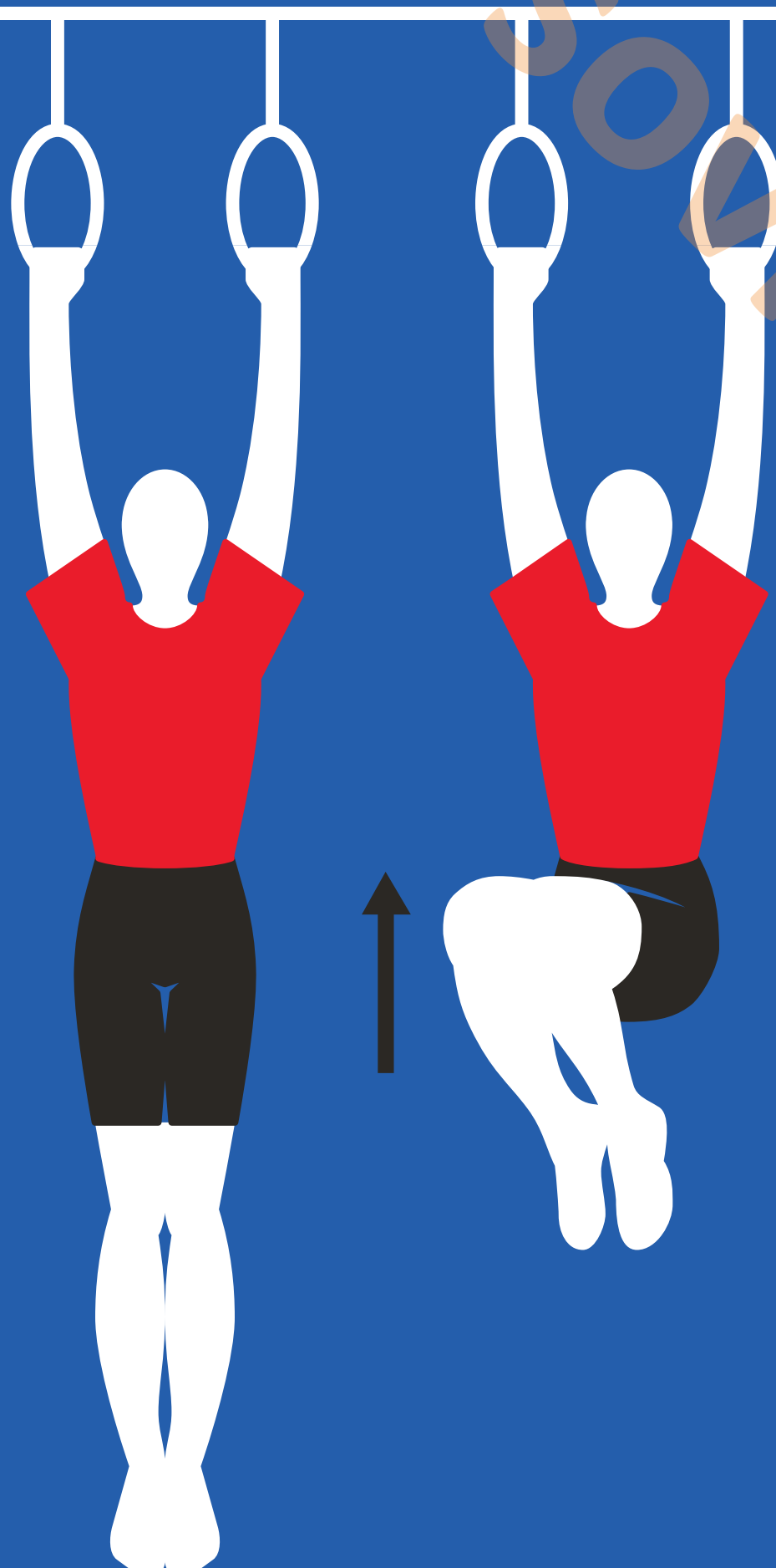
Ruotare
le gambe
a sinistra e
a destra
(piedi staccati
dal suolo,
spalle ferme)

5 × per parte

**Forza**

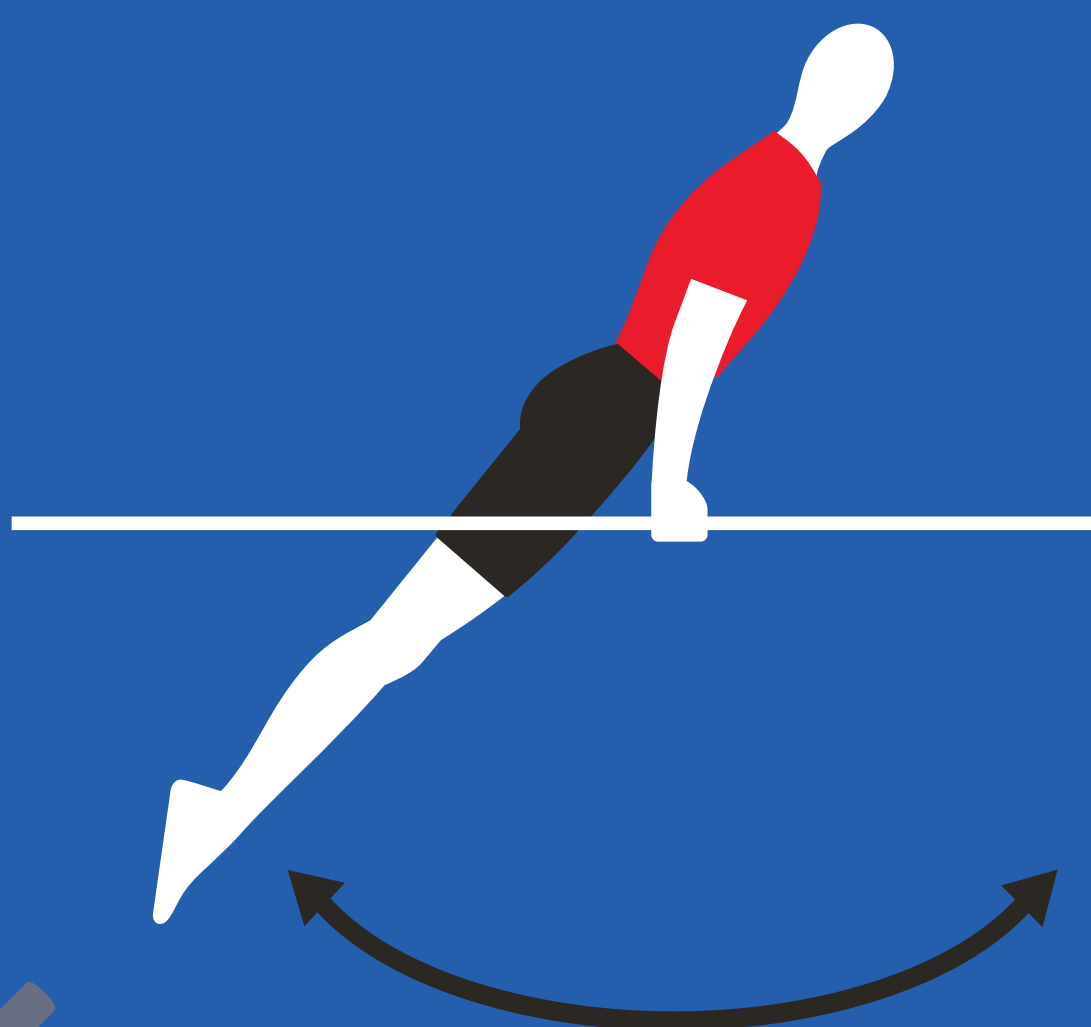
Solleverare
le ginocchia
davanti al
corpo a destra
e a sinistra

minimo
1 × per parte

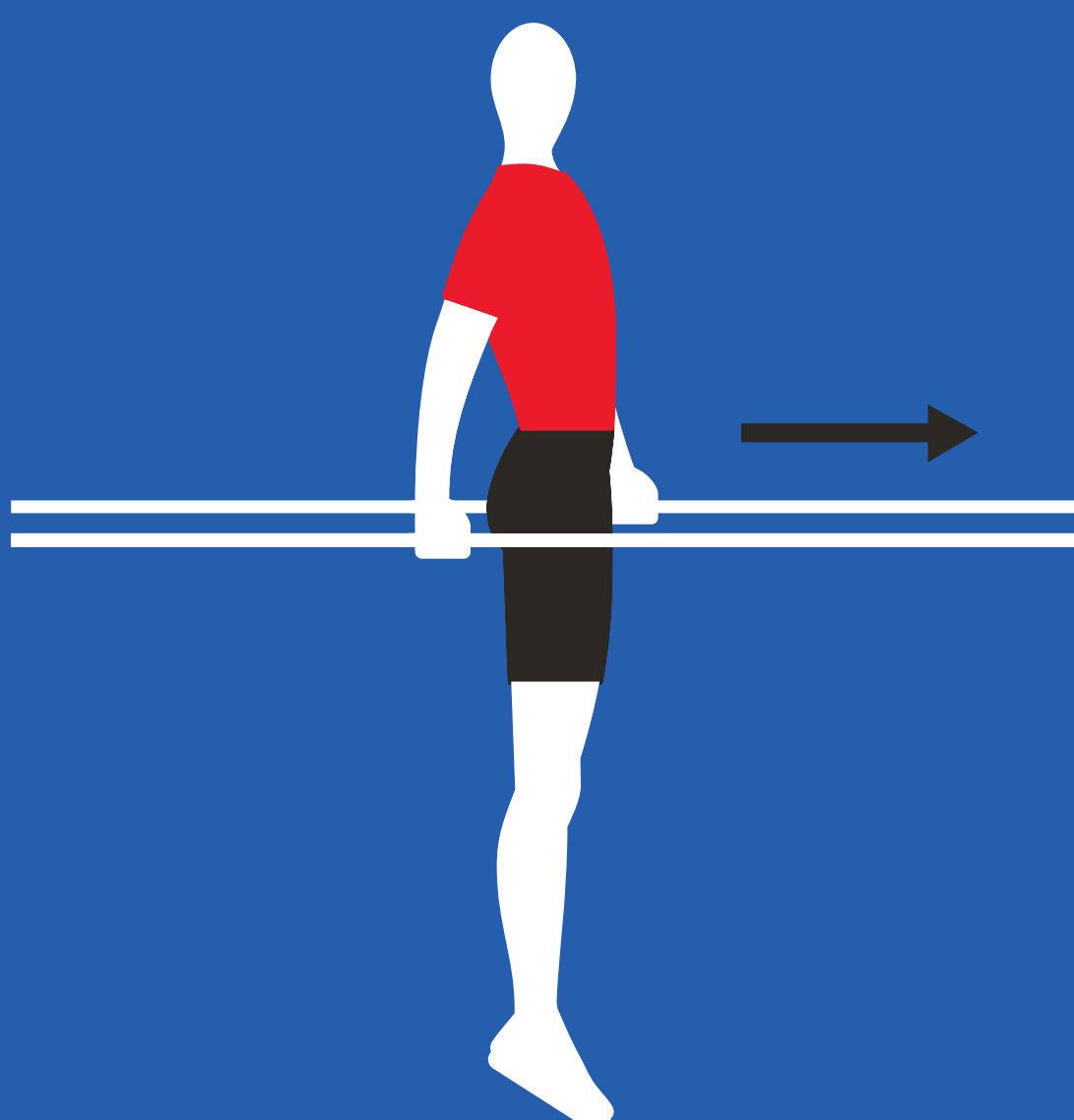


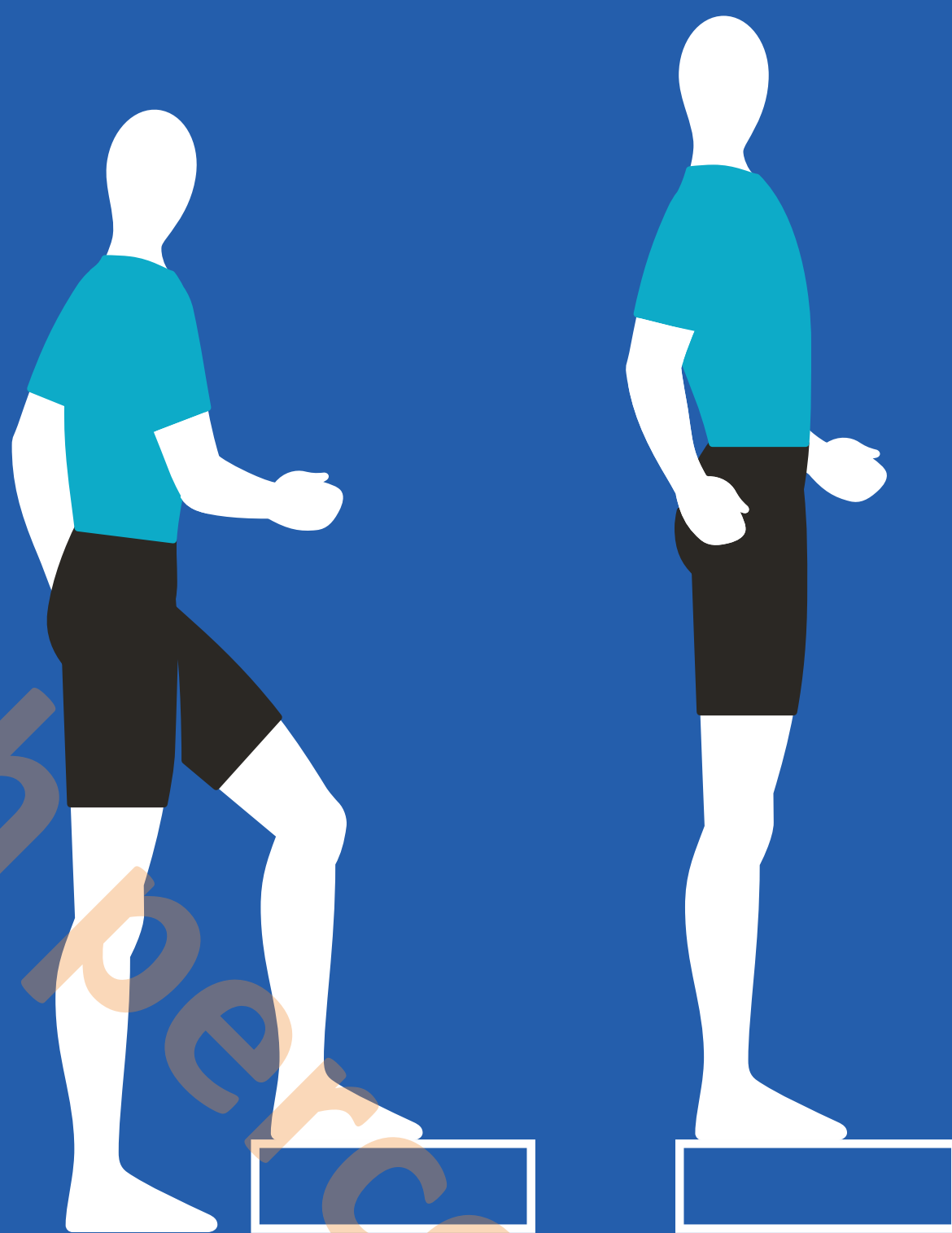
**ZURICH**[®]**percorsovita** **Forza**Posizione
d'appoggioOscillare
avanti e
indietro

minimo 2 ×

**Forza**Sollevare
e abbassare
il corpo teso
sotto lo
staggio

minimo 5 ×

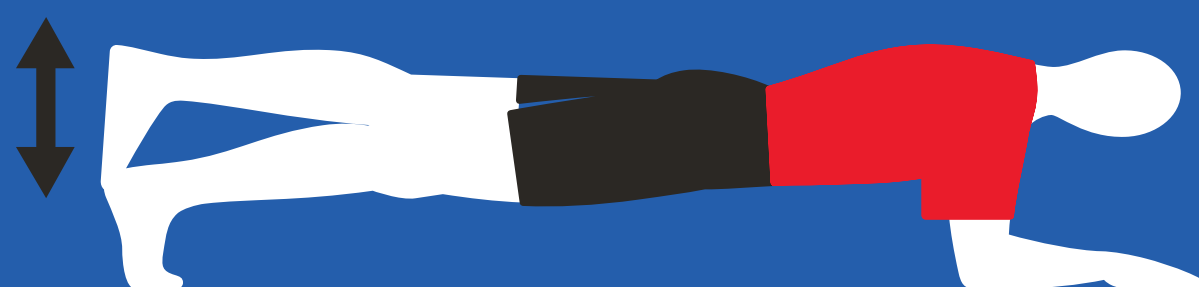
**Forza**Avanzare
con l'aiuto
delle maniminimo
1 passaggio

**ZURICH**[®]**percorsovita** **Resistenza****Step: salire e scendere rapidamente****minimo 1 min.****Forza****Salire e scendere****minimo 10 × per gamba**

**ZURICH**[®]*percorsovita* **Forza**

Sollevare
alternativa-
mente uno
dei due piedi

minimo 10 ×

**Forza**

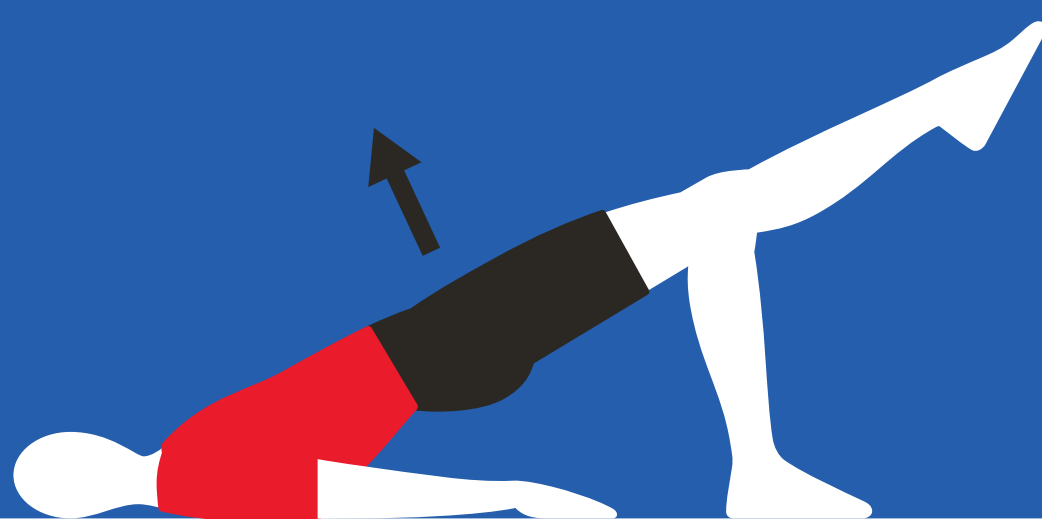
Sollevare
lentamente
il busto

minimo 10 ×

**Forza**

Sollevare il
bacino il più
possibile

minimo 8 ×
per gamba





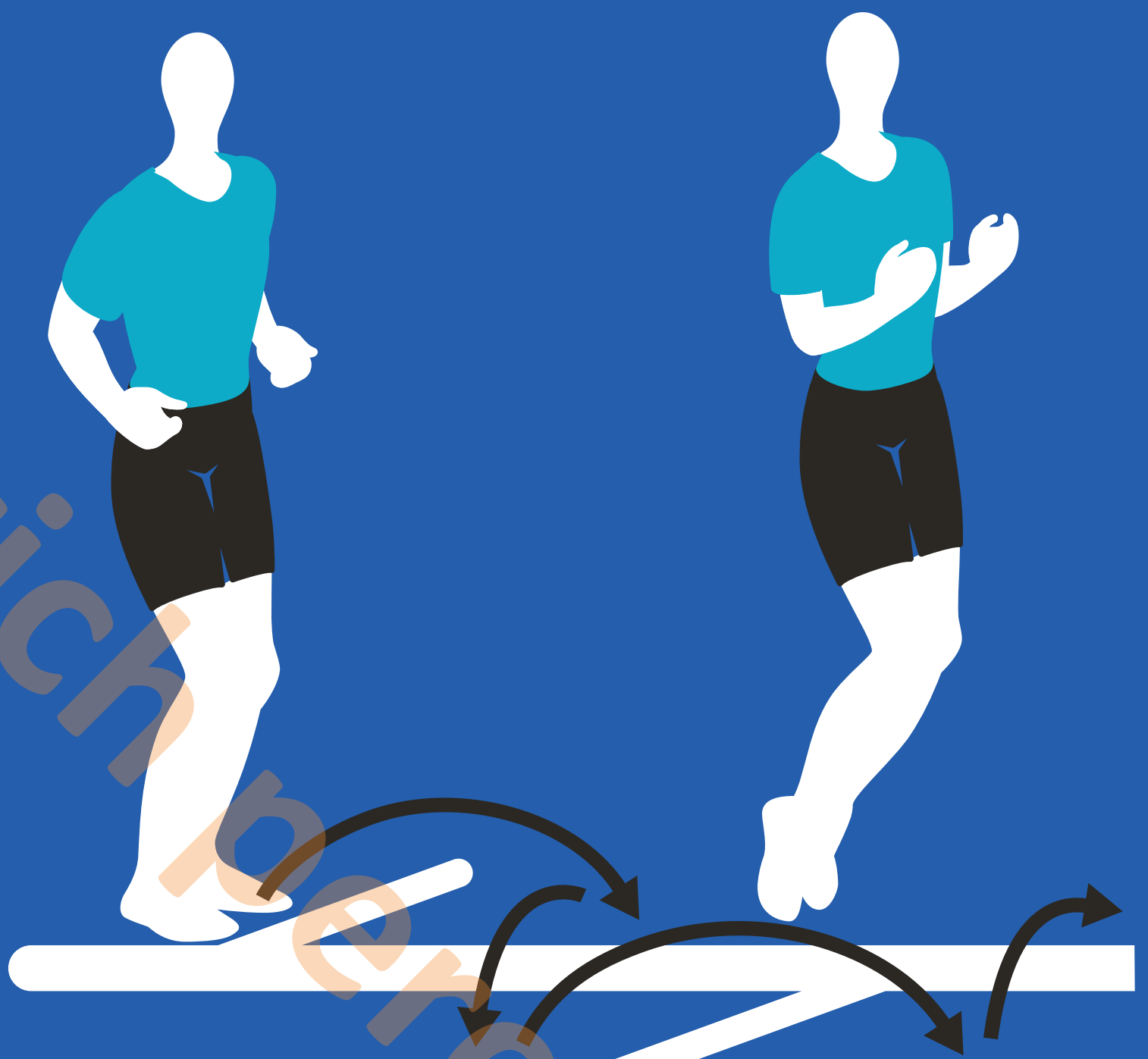
ZURICH[®]

percorsovita

Resistenza

Saltellare
a piedi pari

minimo
3 passaggi



Resistenza

Saltellare
a sinistra e
a destra

minimo 1 min.

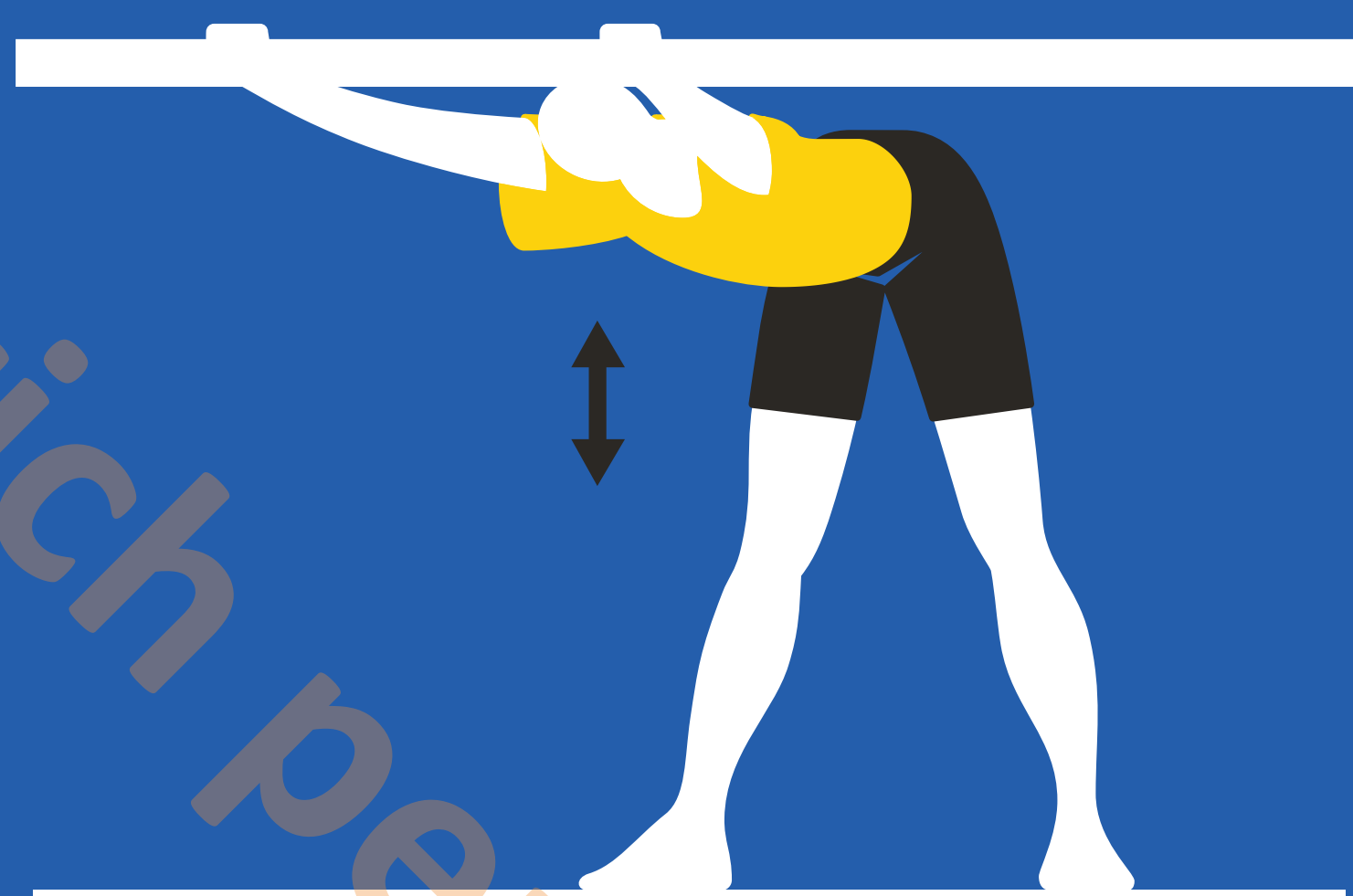


**ZURICH**[®]*percorsovita* **Mobilità**

Spingere le spalle lentamente verso il basso, mantenere per un secondo e rilasciare

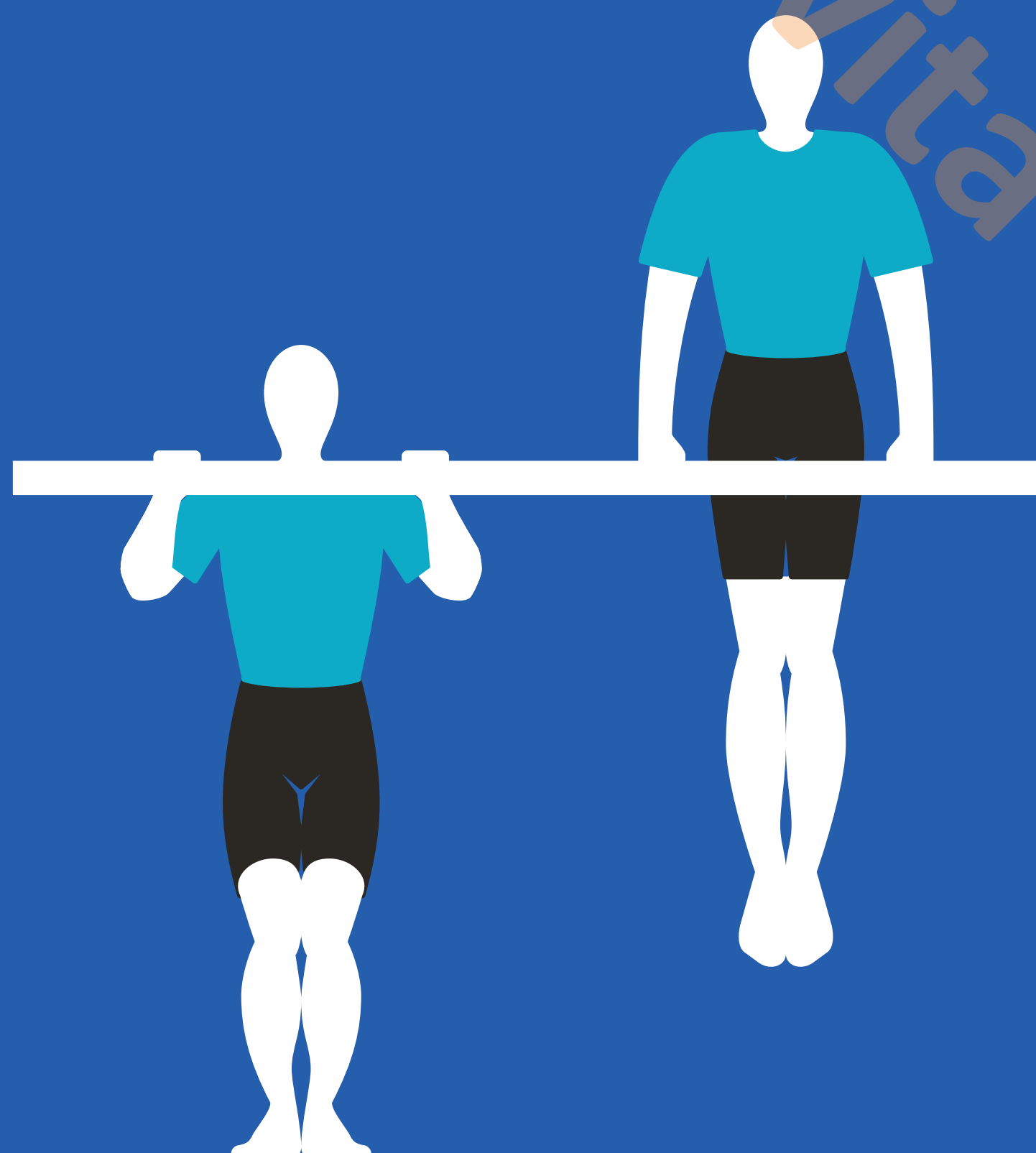
Assumere la posizione di stretching in modo controllato e attivo e poi rilasciare

minimo 10 ×

**Resistenza**

Saltare all'appoggio

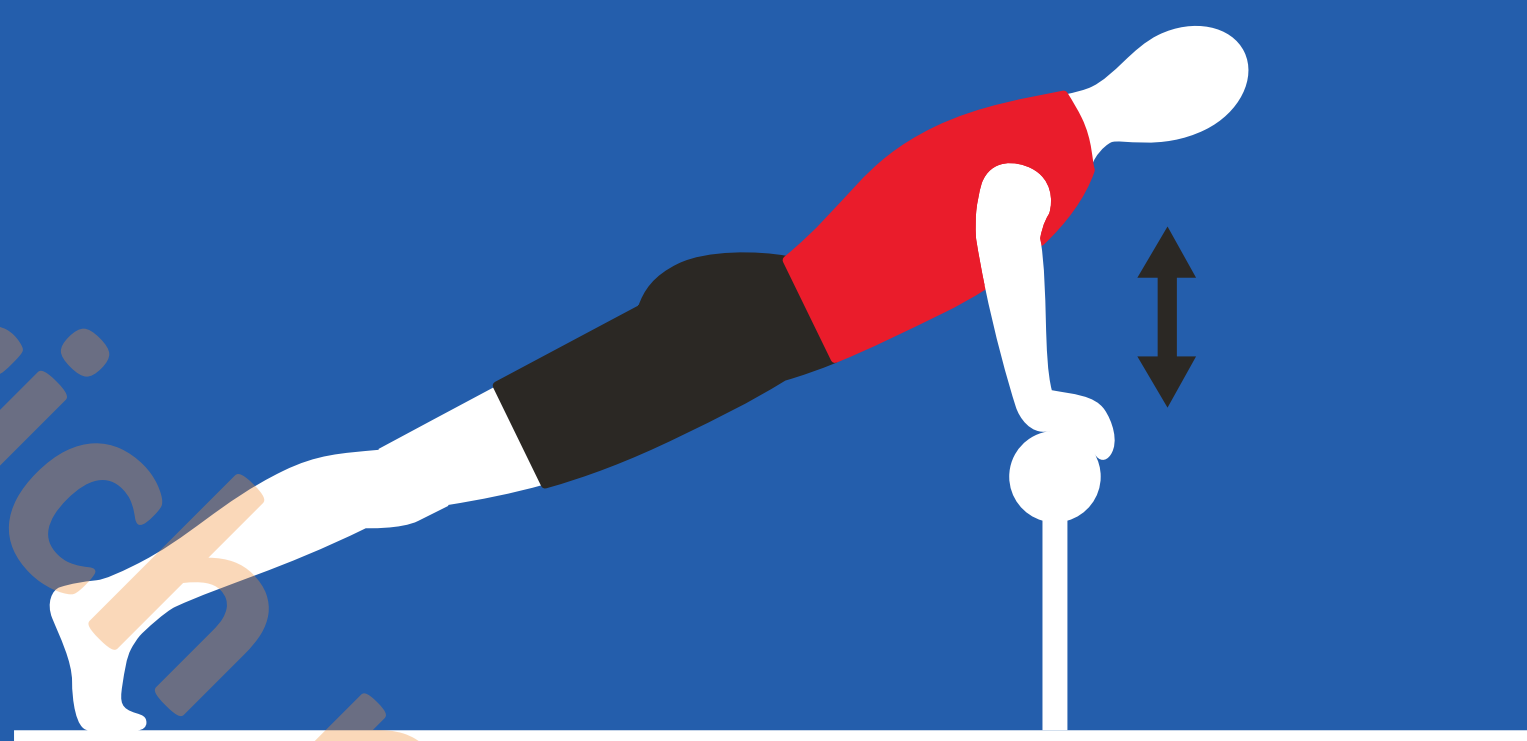
minimo 10 ×



**ZURICH**[®]*percorsovita* **Forza**

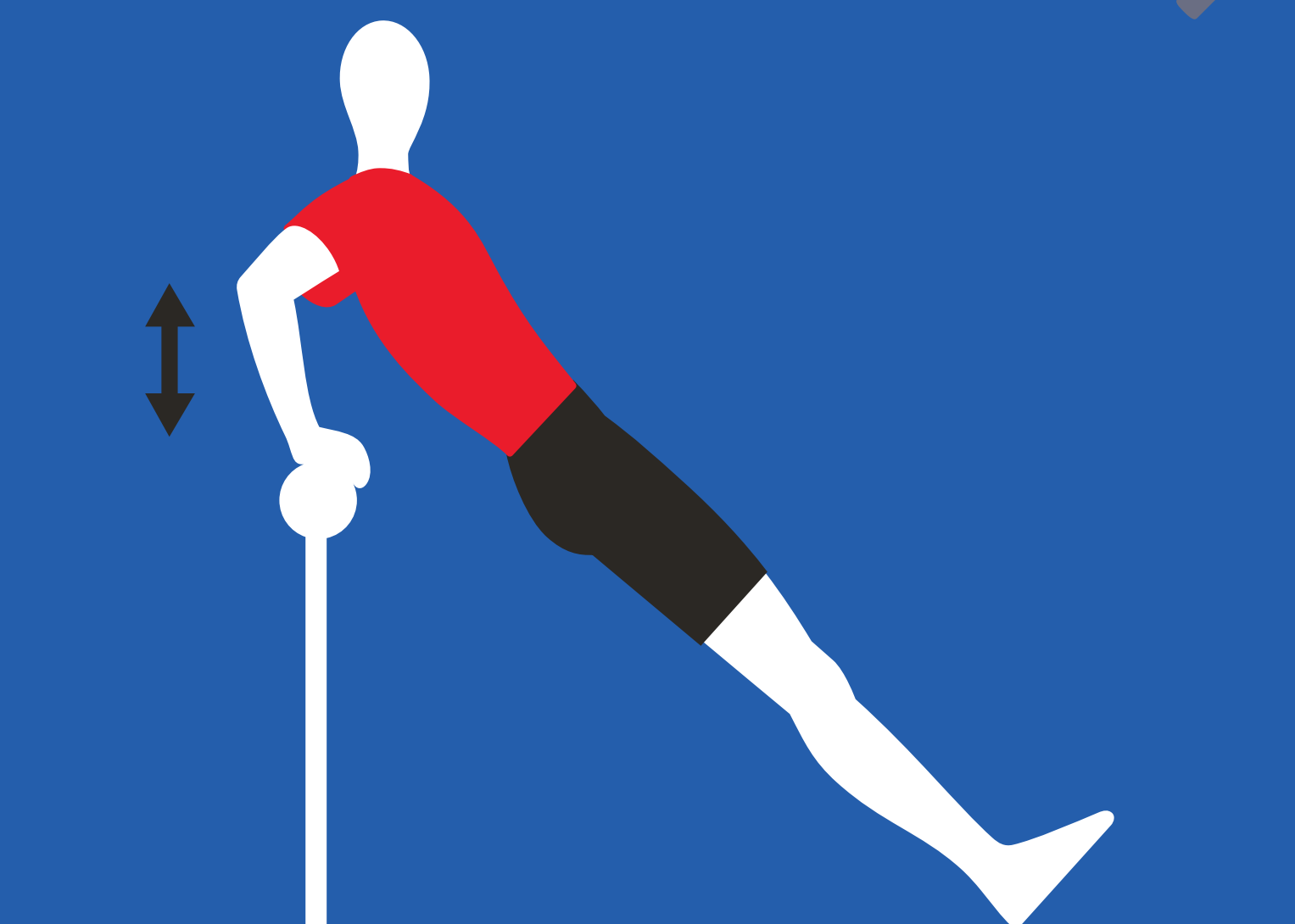
Flessioni
frontali
a corpo teso
(scegliere
l'altezza in
base alle
proprie forze)

minimo 5 ×

**Forza**

Flessioni di
schiena
a corpo teso
(scegliere
l'altezza
massima)

minimo 5 ×





ZURICH[®]

percorsovita

Resistenza

Corsa a slalom

minimo

3 passaggi



Agilità

Corsa a slalom
con giro
completo
attorno ad
ogni paletto

minimo

1 passaggio



**ZURICH**[®]*percorsovita* **Agilità**

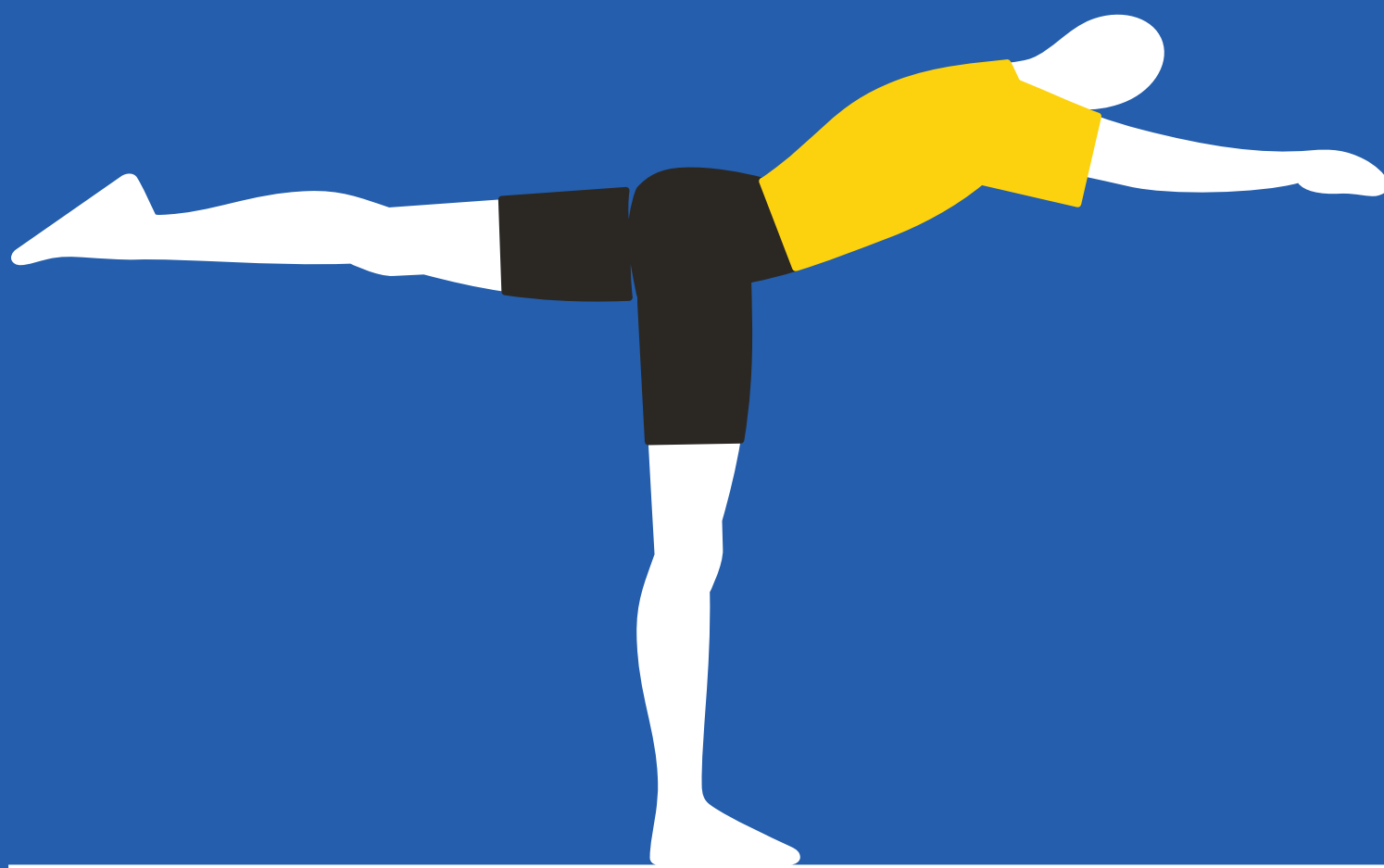
Camminare
in equilibrio
in avanti e
indietro

minimo
1 passaggio

**Agilità**

Stare in
equilibrio su
una gamba

minimo 5 sec.
per gamba



Mobilità

Allungamenti dopo lo sforzo

Assumere correttamente la posizione

Ricerca una sensazione di tensione muscolare per ca. 15 sec.

Respirare profondamente

