

Zurich percorsovita

Complimenti, sei sulla linea di partenza.

Qui inizia il Zurich percorsovita «.....» che sarà a tua disposizione ogniqualvolta lo vorrai.

Lunghezza: km

Dislivello: m

Chilometri sforzo: km/s

Costruito e gestito da

.....
in collaborazione con la
Fondazione Percorsi Vita.

Con il patrocinio della «Zurigo»
Compagnia di Assicurazioni.

Resistenza

A te la scelta!

Troverai 15 stazioni con vari esercizi a disposizione. Personalizza il tuo allenamento in base alle tue preferenze, a come ti senti o ai risultati che vuoi ottenere. Buon divertimento!

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

Se desideri un allenamento specifico fai 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

Mobilità

**Allungamenti
per il risveglio
muscolare:**

**Assumere
correttamente
la posizione**

**Ricerca una
sensazione
di tensione
muscolare
ca. 10 sec.**

**respirare
profondamente**

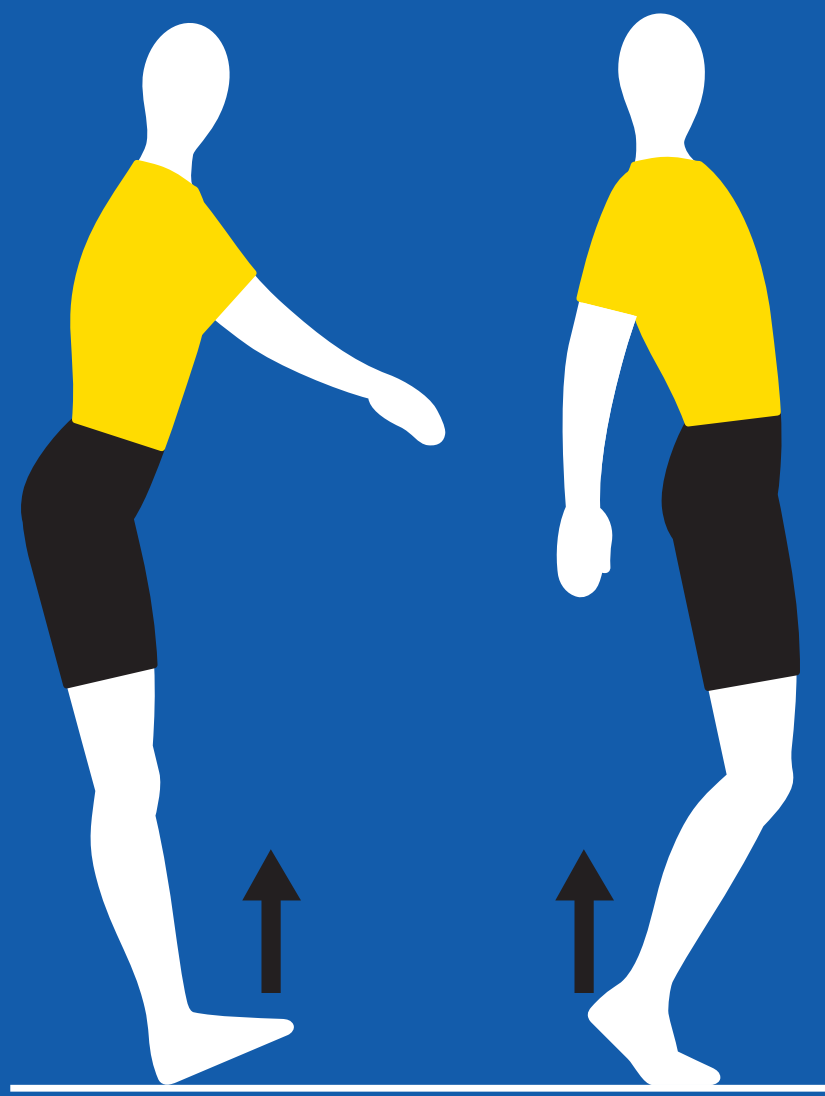


Zurich percorsovita

Mobilità

altalena sui
piedi

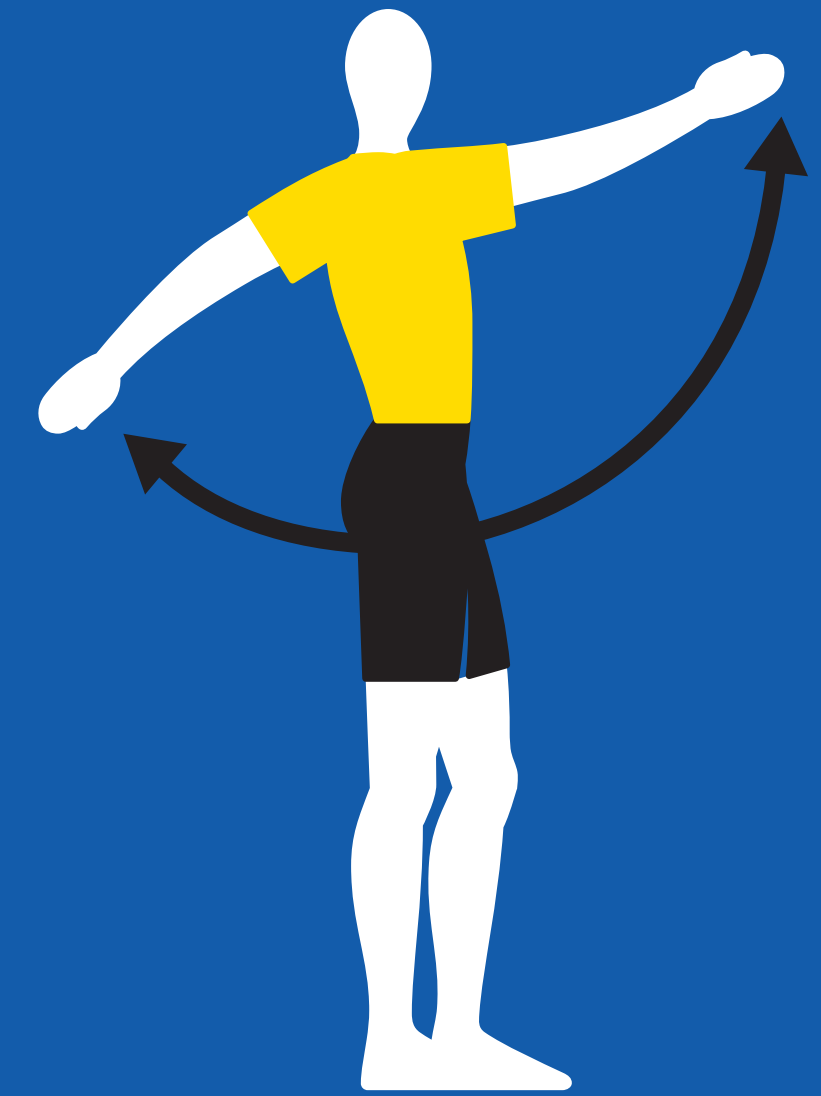
minimo 10x



Mobilità

Oscillare le
braccia lungo
il corpo

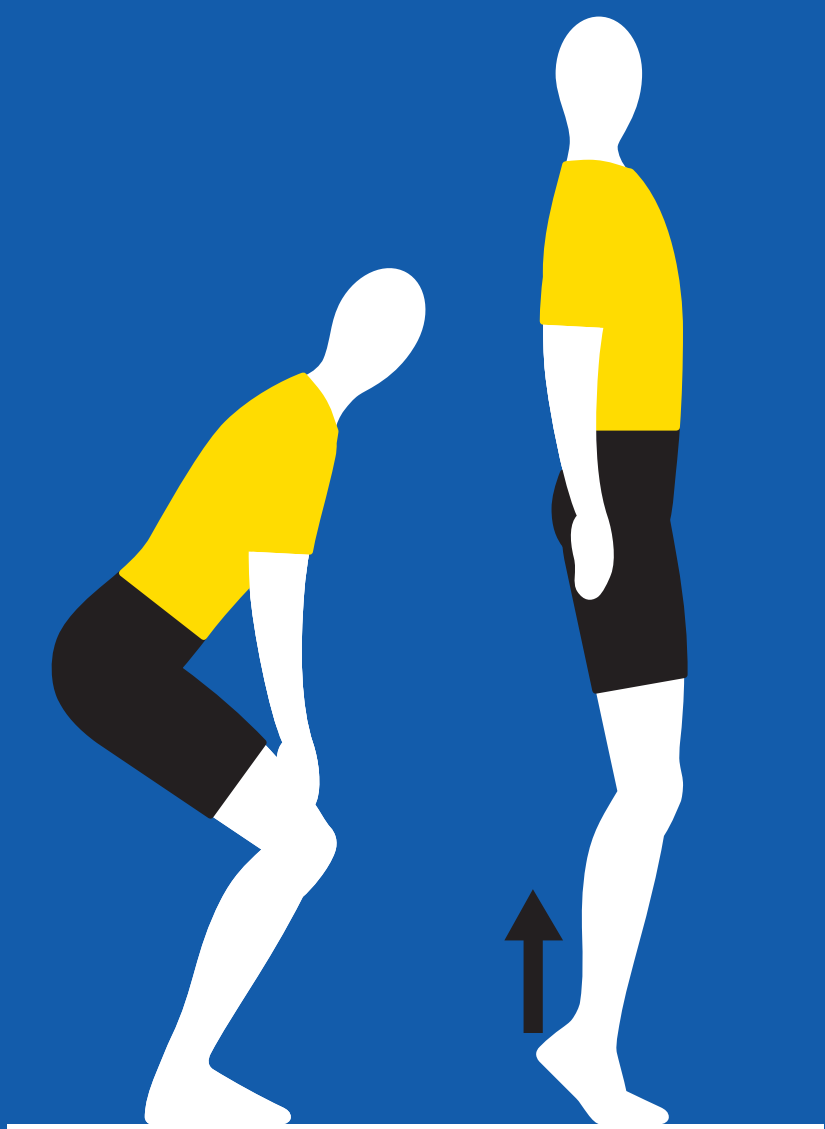
minimo 10x



Mobilità

Passare dalla
posizione flessa
alla posizione in
punta di piedi

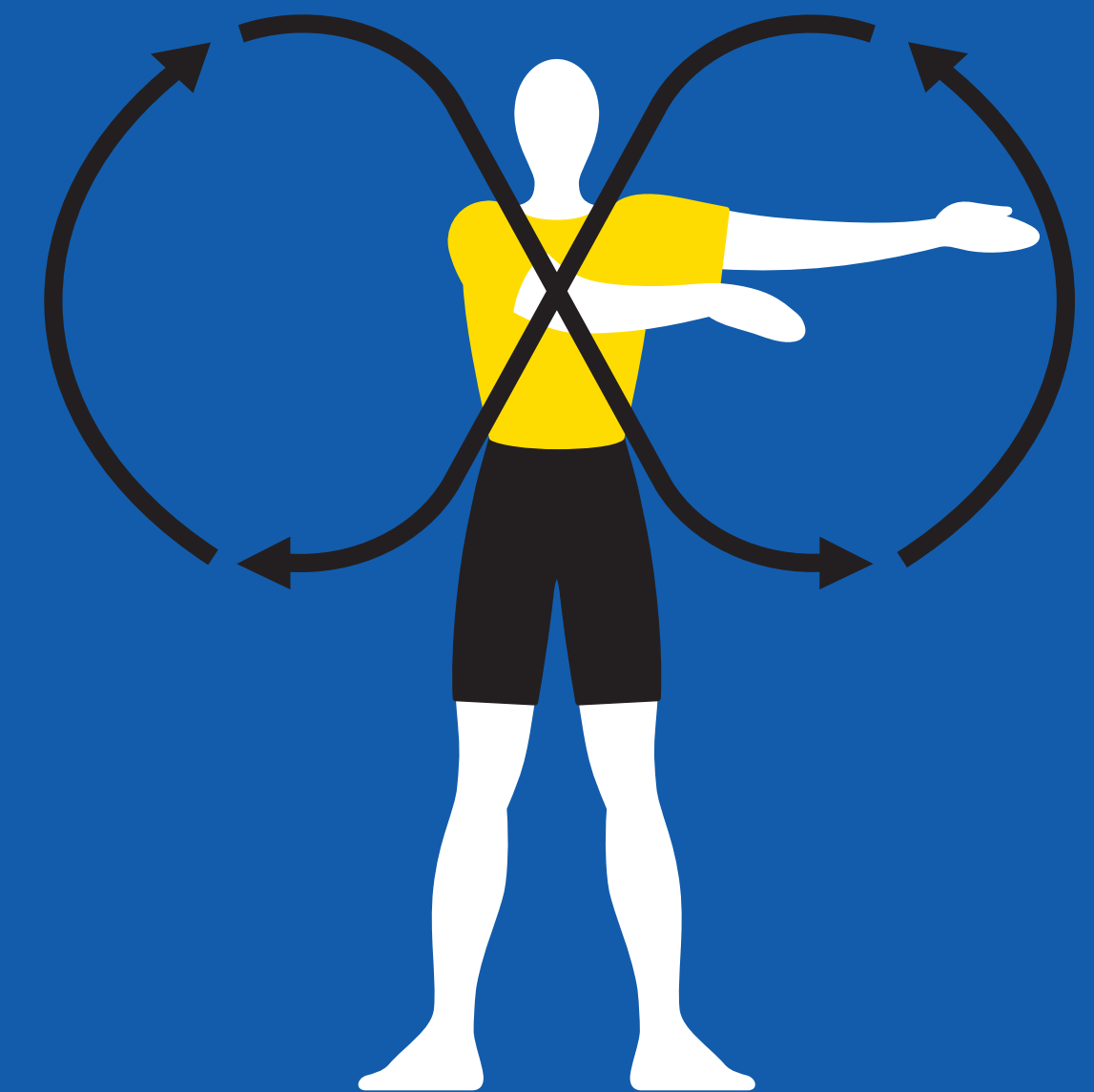
minimo 10x



Mobilità

Disegnare un
otto oscillando
le braccia
parallele

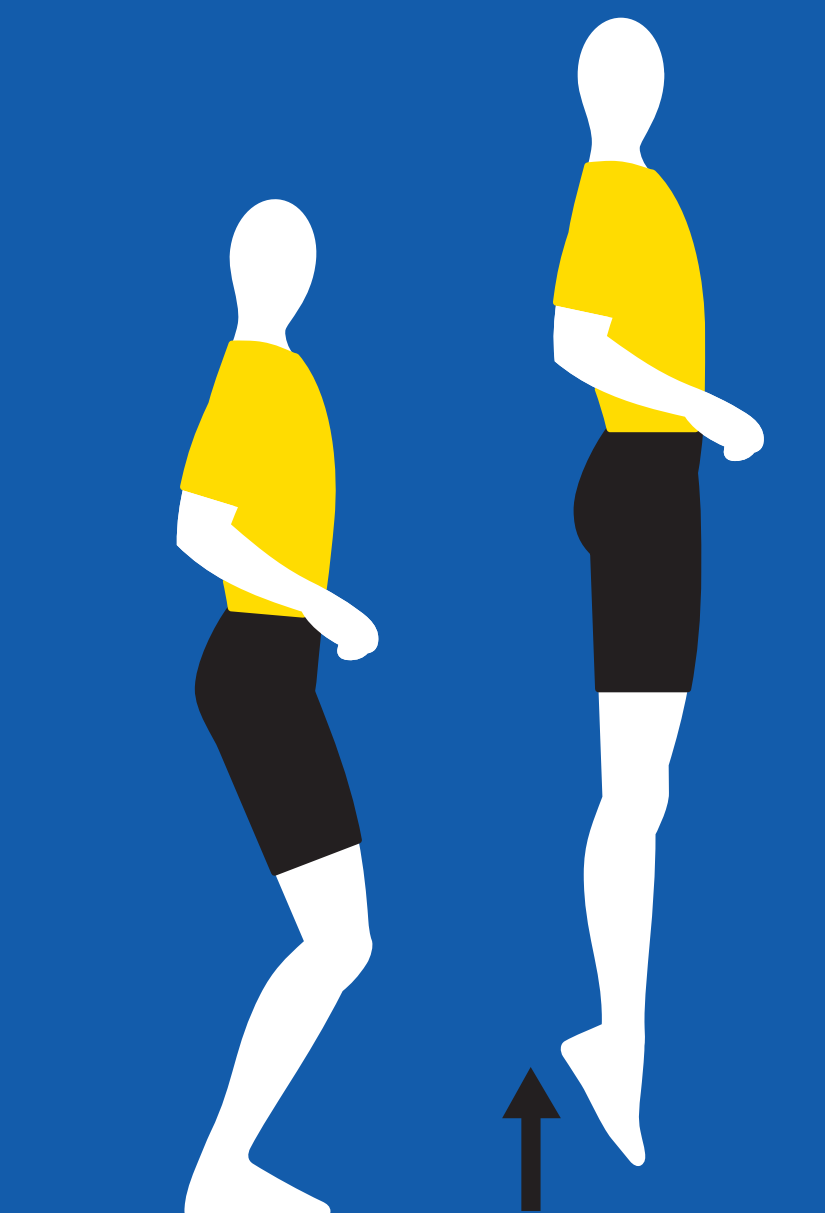
minimo 10x



Mobilità

Saltellare
(ev. divaricare
o incrociare)

minimo 10x



Mobilità

Disegnare
piccoli cerchi
roteando
le braccia a
diverse altezze

minimo 10x



Zurich percorsovita

Agilità

Mantenersi
in equilibrio
sul tronco
per 5 sec.

Scendere
in maniera
rilassata

1 passaggio



Forza

Saltellare
a piedi pari
sopra agli
ostacoli

1 passaggio

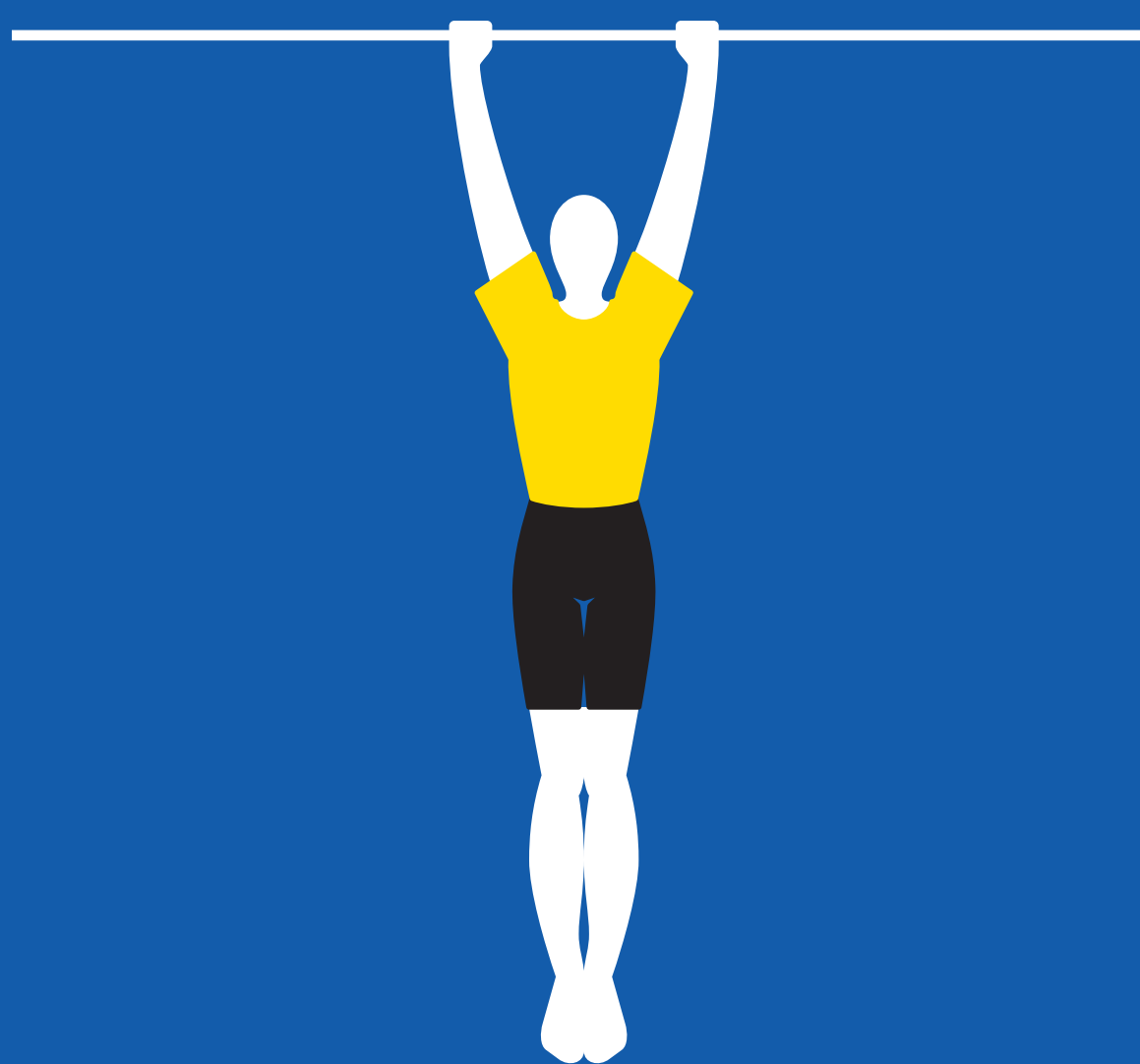


Zurich percorsovita

Mobilità

Appendersi e respirare in maniera rilassata

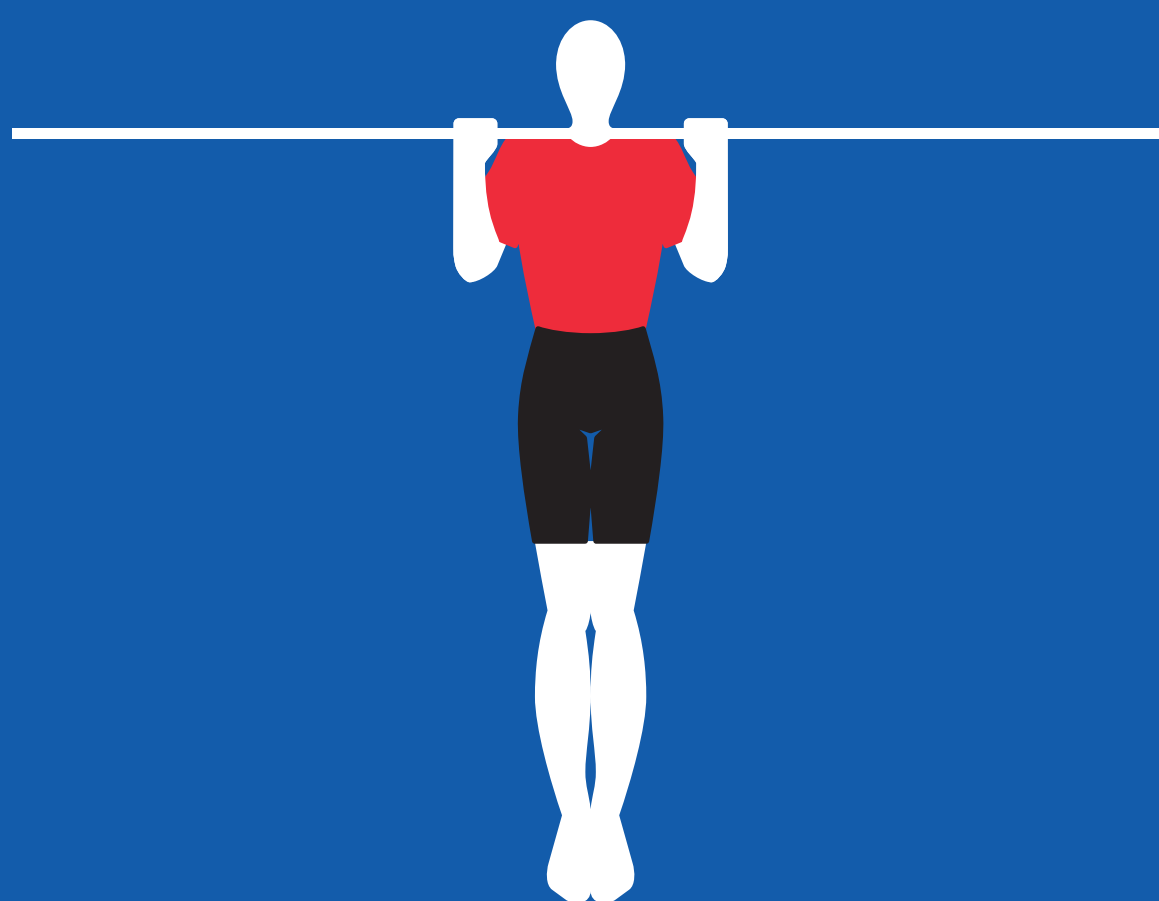
minimo 15 sec.



Forza

Tenersi appesi con le braccia flesse

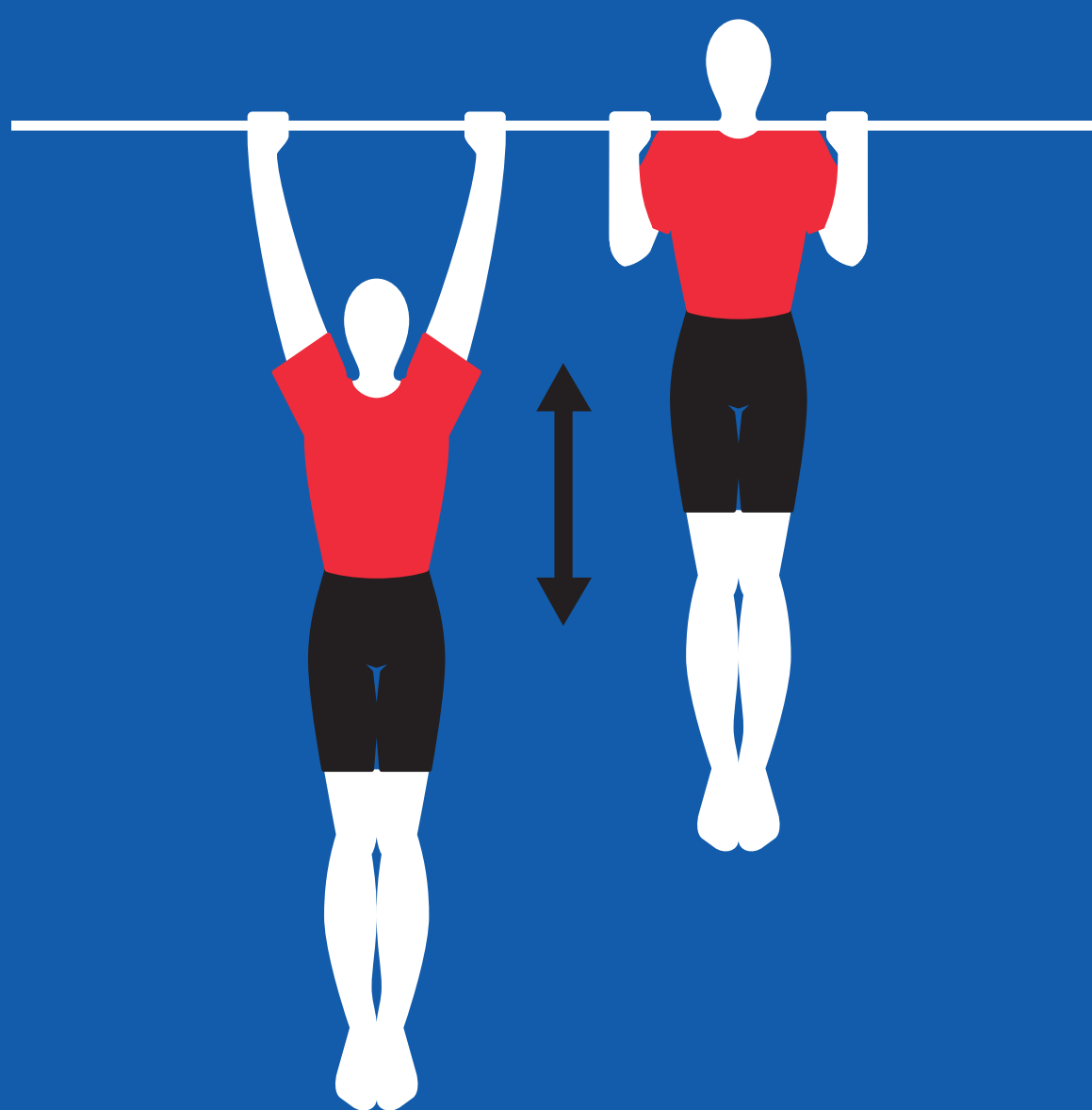
minimo 5 sec.



Forza

Flessioni

minimo 2x

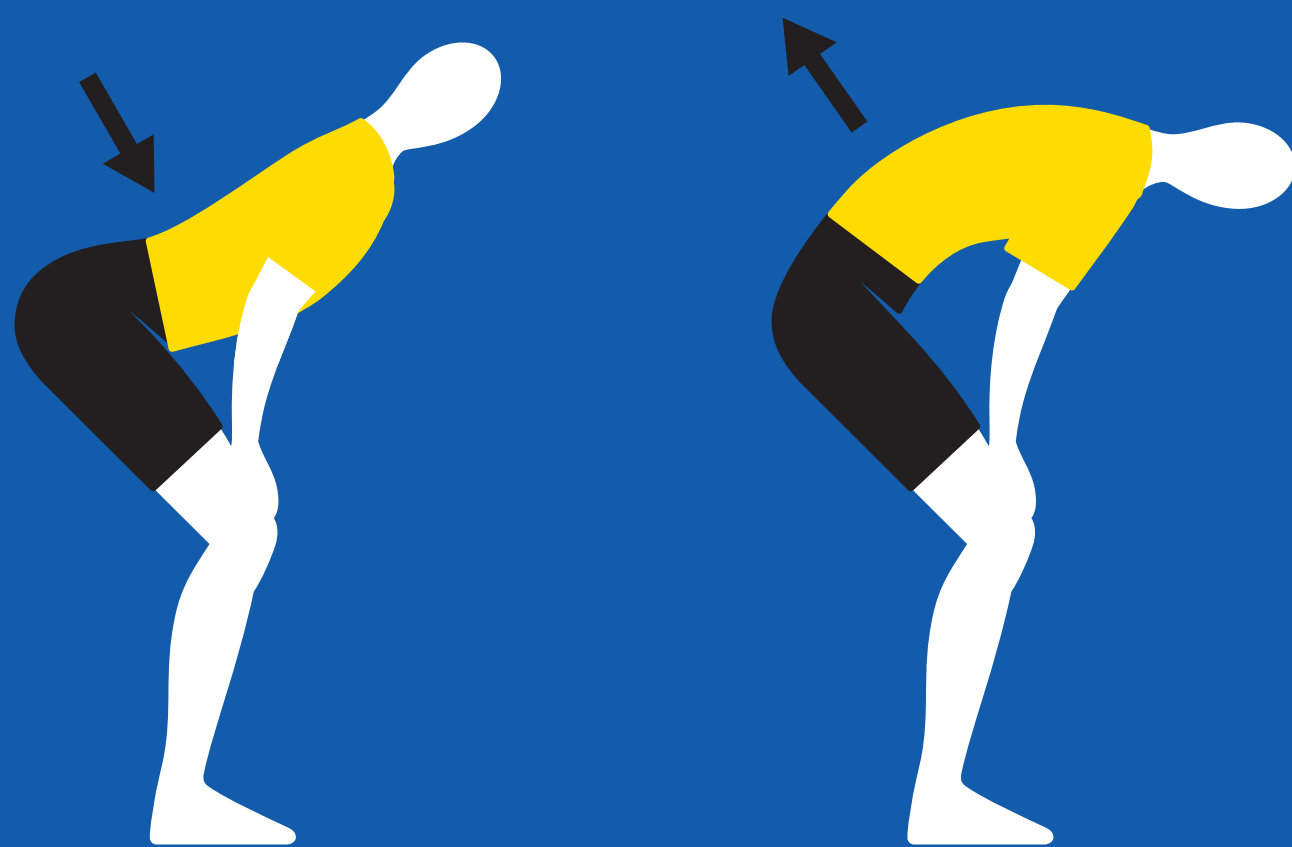


Zurich percorsovita

Mobilità

**Da schiena
inarcata a
schiena ricurva**

minimo 10×



Mobilità

**Ruotare il busto
a sinistra e
a destra**

minimo 10×



Mobilità

**Flettere il busto
eretto
a sinistra e
a destra**

minimo 10×



Zurich percorsovita

Mobilità

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

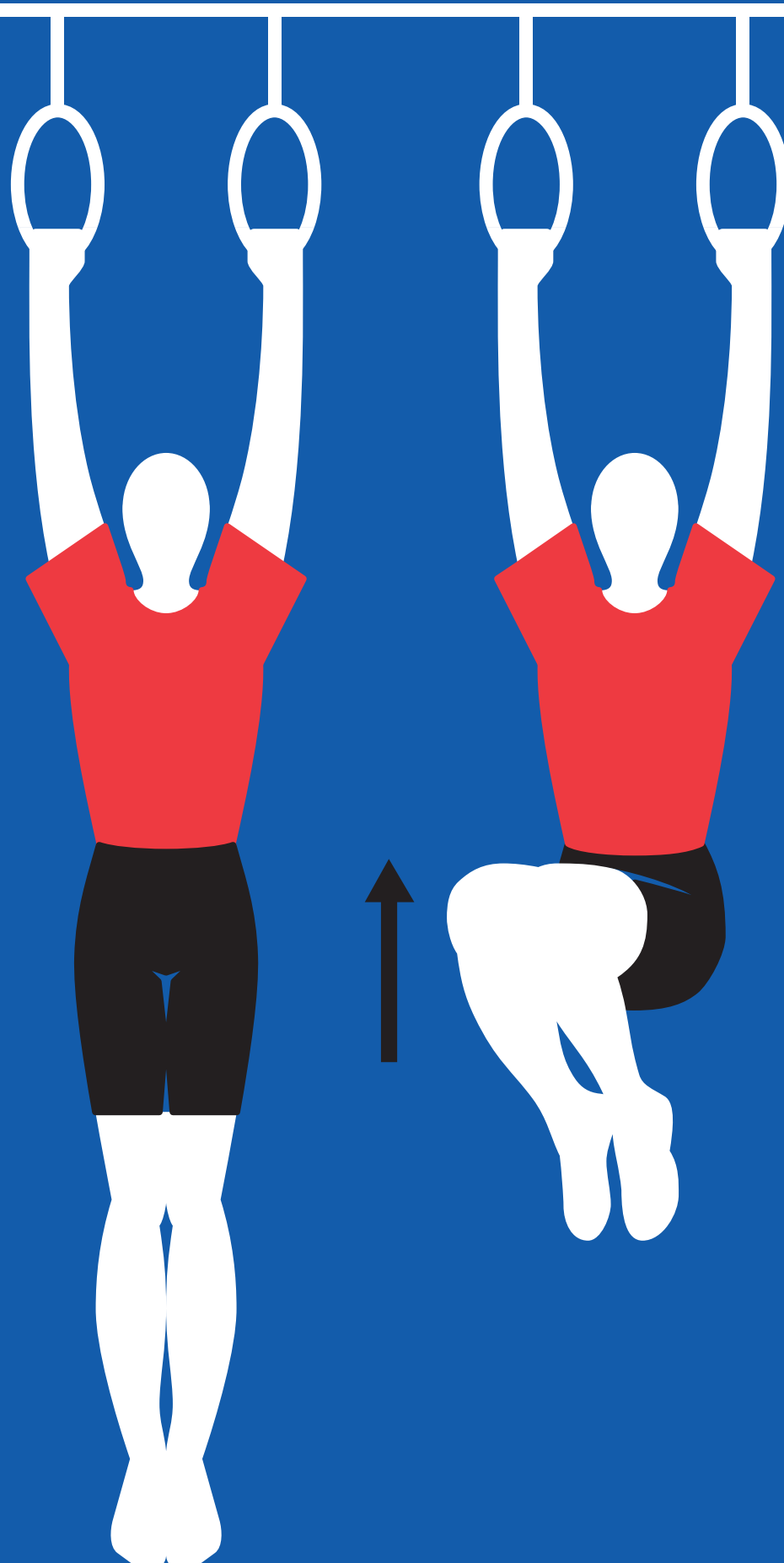
5× per parte



Forza

Sollevare le ginocchia davanti al corpo a destra e a sinistra

minimo 1× per posizione



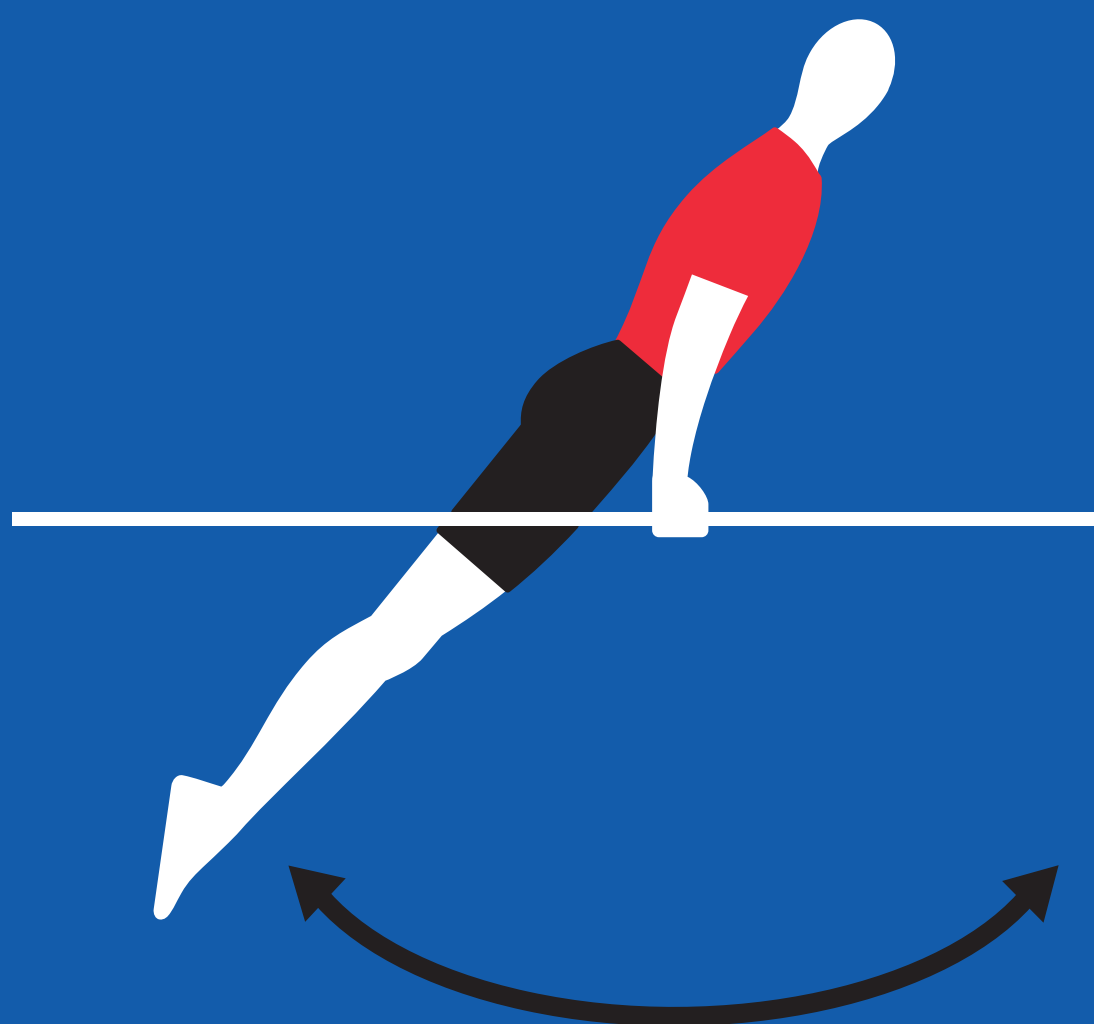
Zurich percorsovita

Forza

**Posizione
d'appoggio**

**Oscillare avanti
e indietro**

minimo 2x



Forza

**Sollevarre
e abbassare
il corpo teso
sotto lo staggio**

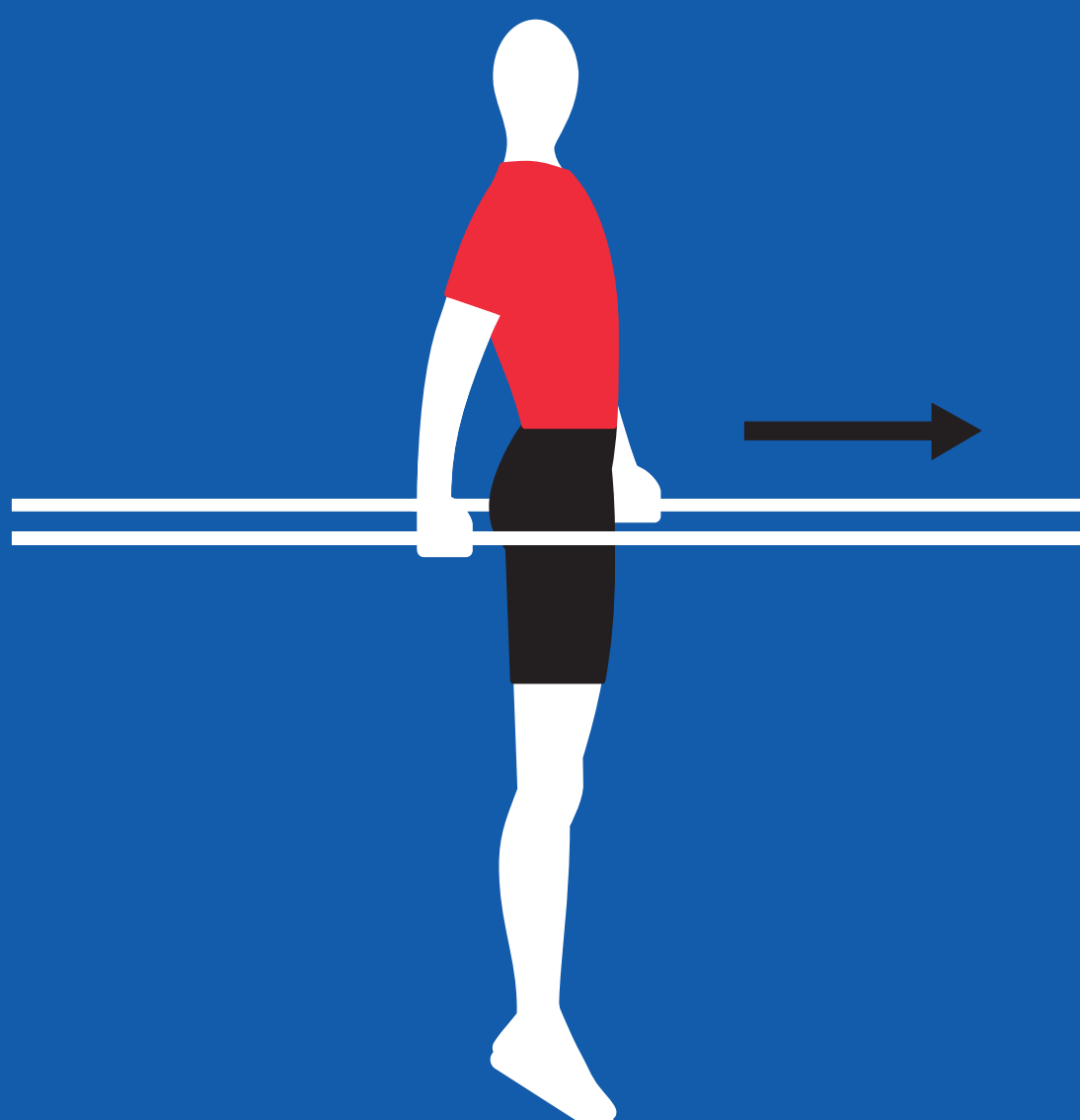
minimo 5x



Forza

**Avanzare
con l'aiuto
delle mani**

**minimo
1 passaggio**





ZURICH[®]

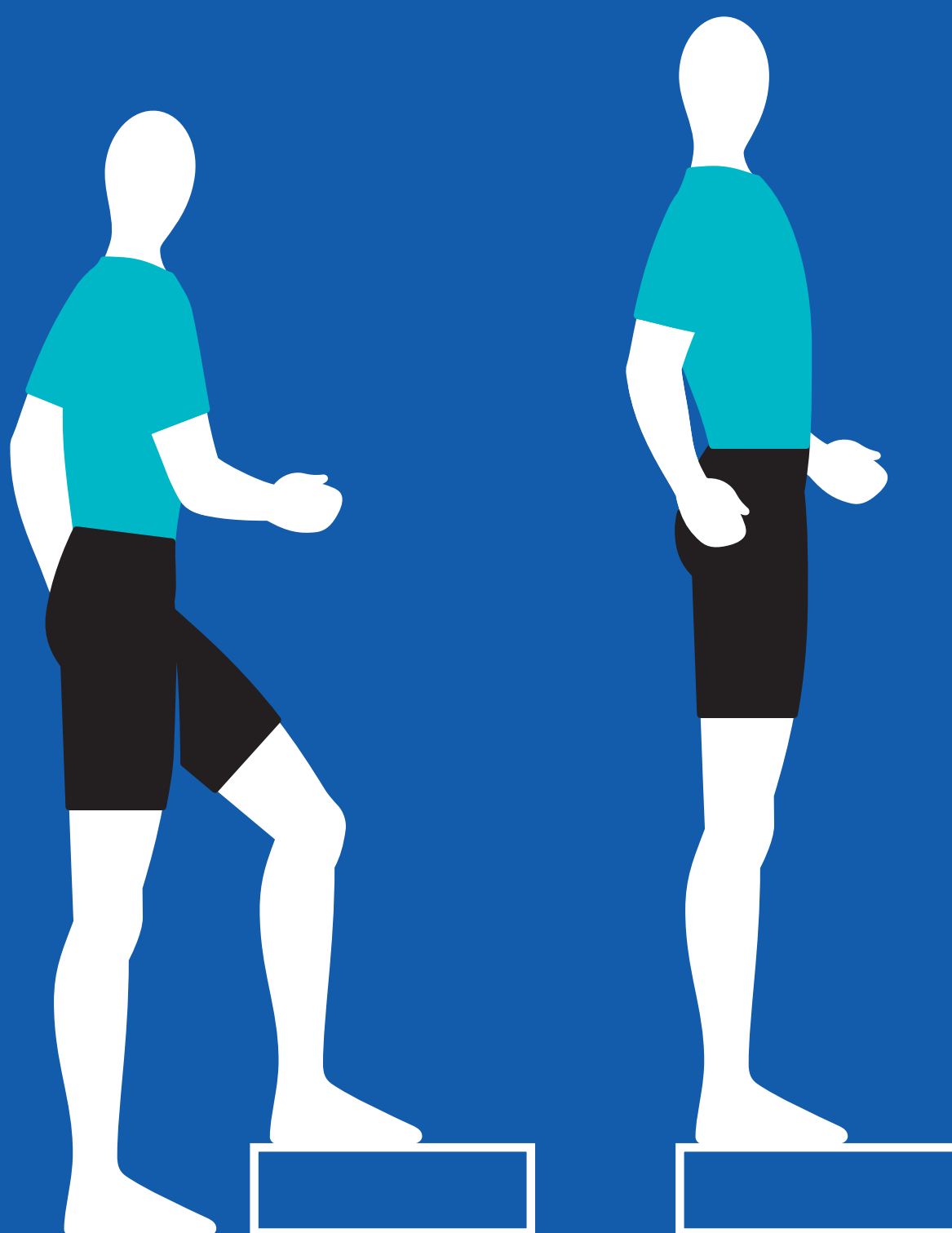
8

Zurich percorsovita

Resistenza

Step: salire e scendere rapidamente

minimo 1 min.



Forza

Salire e scendere

minimo 10× per gamba

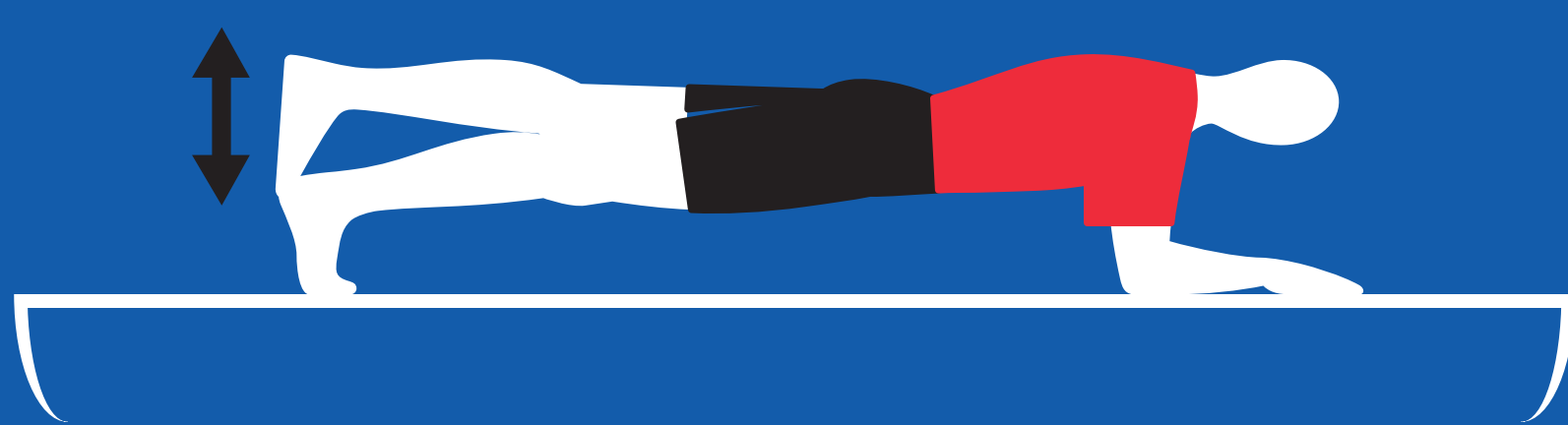


Zurich percorsovita

Forza

**Sollevare
alternativa-
mente uno
dei due piedi**

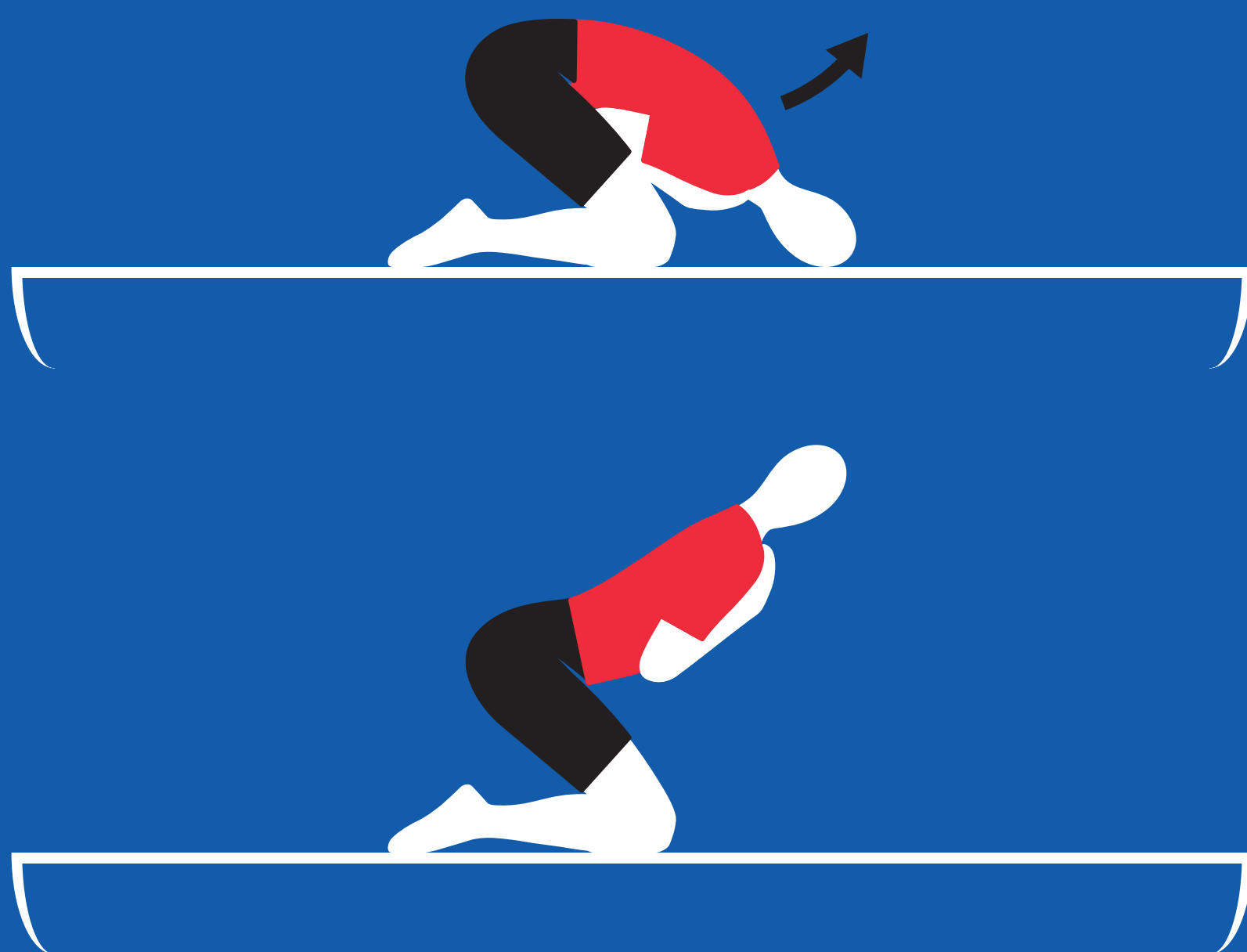
minimo 10×



Forza

**Sollevare
lentamente
il busto**

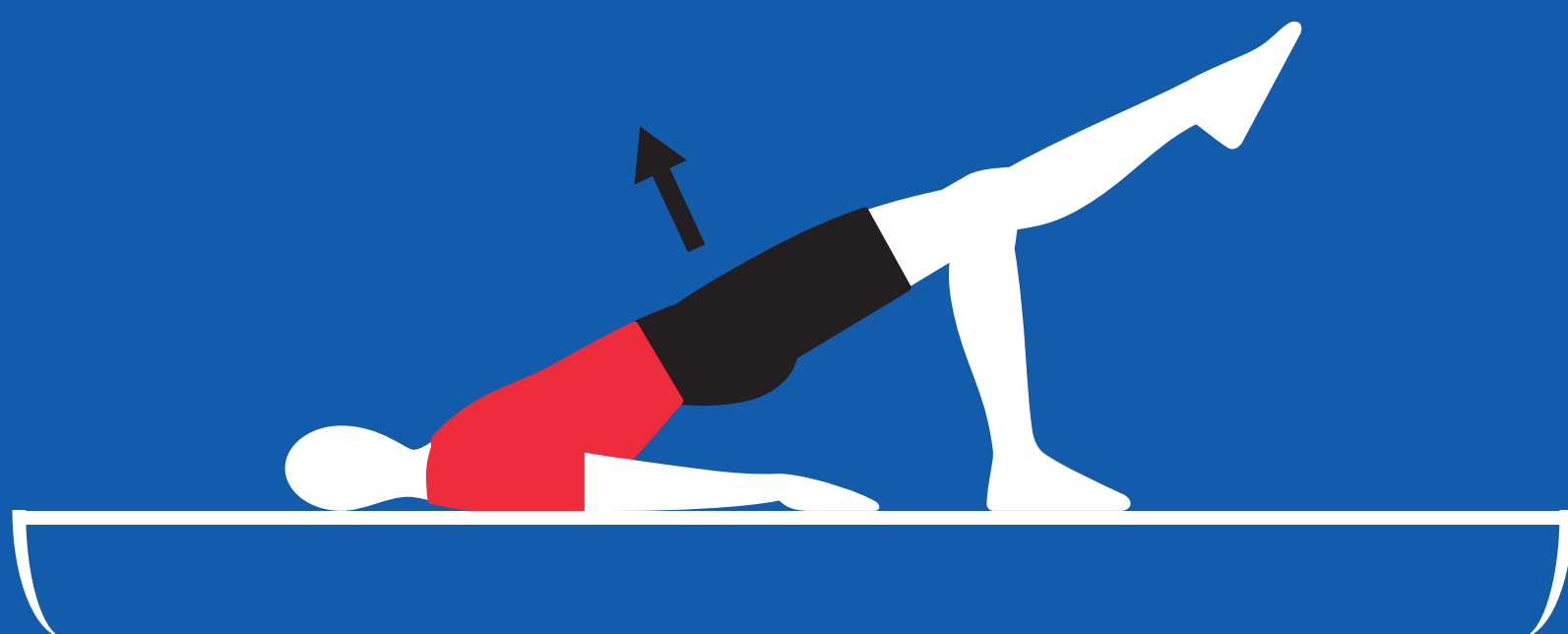
minimo 10×



Forza

**Sollevare il
bacino il più
possibile**

minimo 8×
per gamba





ZURICH®

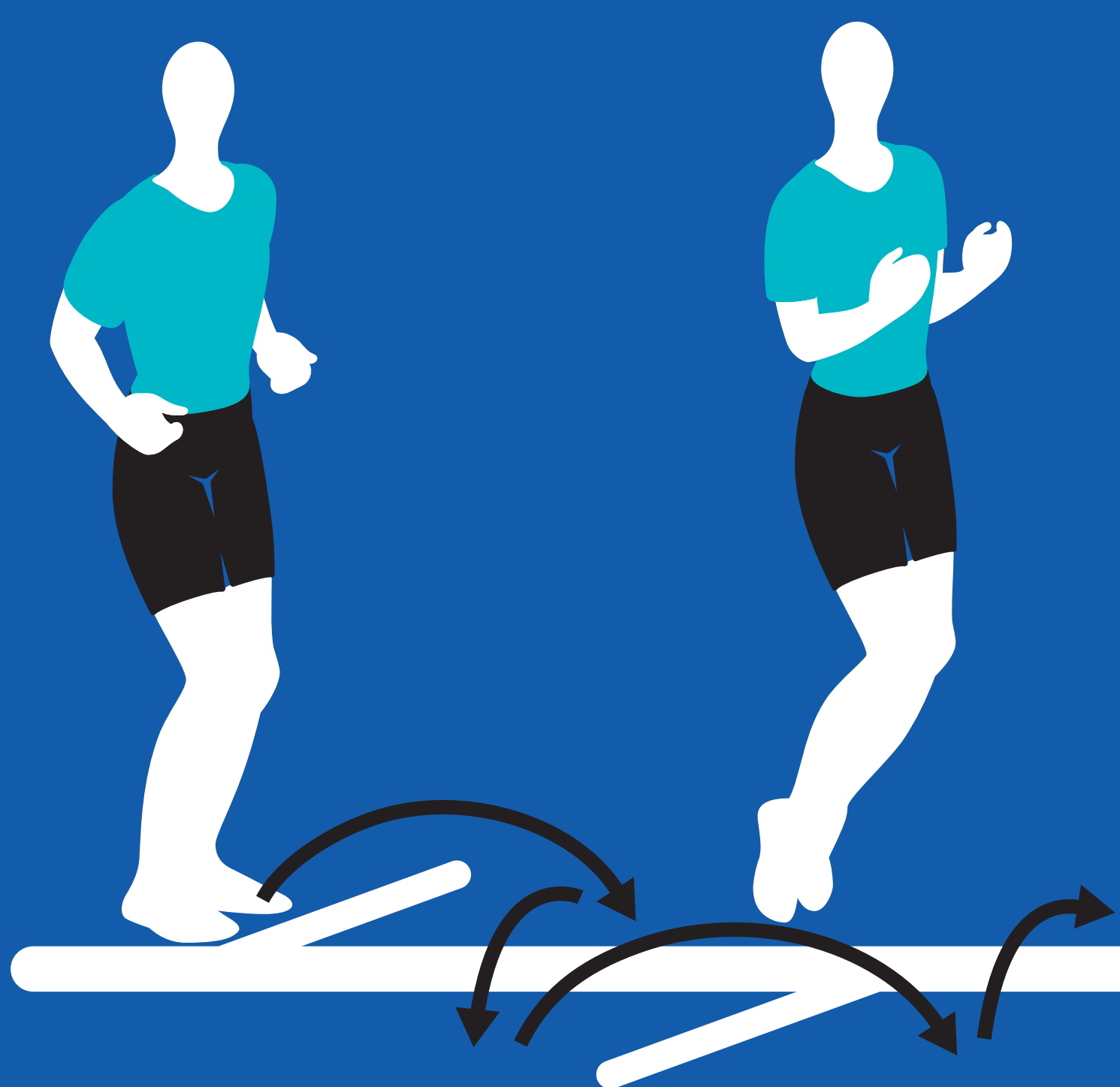
10

Zurich percorsovita

Resistenza

Saltellare
a piedi pari

minimo
3 passaggi



Resistenza

Saltellare
a sinistra
e a destra

minimo 1 min.

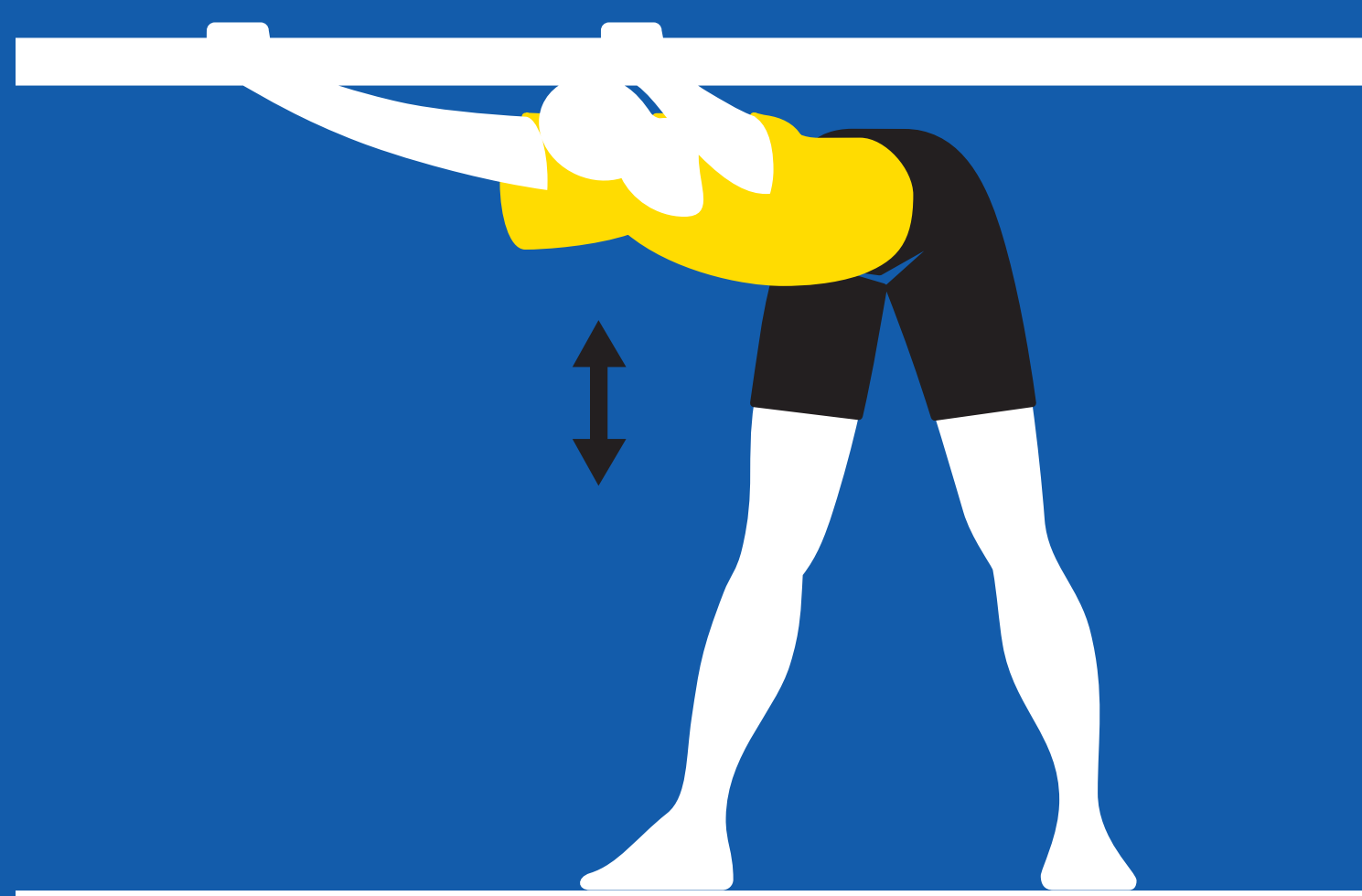


Zurich percorsovita

Mobilità

Spingere
dolcemente
le spalle
verso il basso

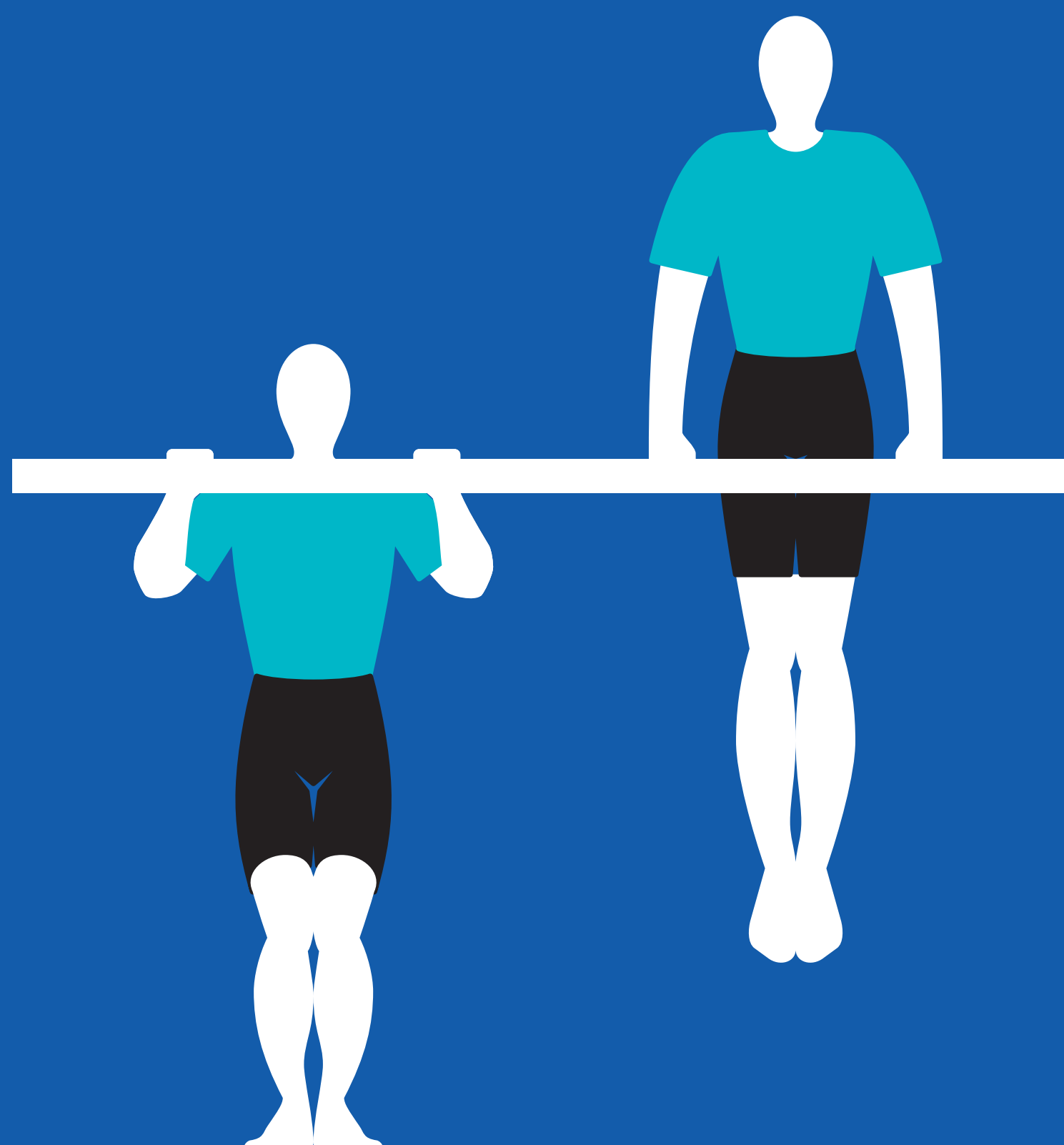
minimo 10×



Resistenza

Saltare
all'appoggio

minimo 10×

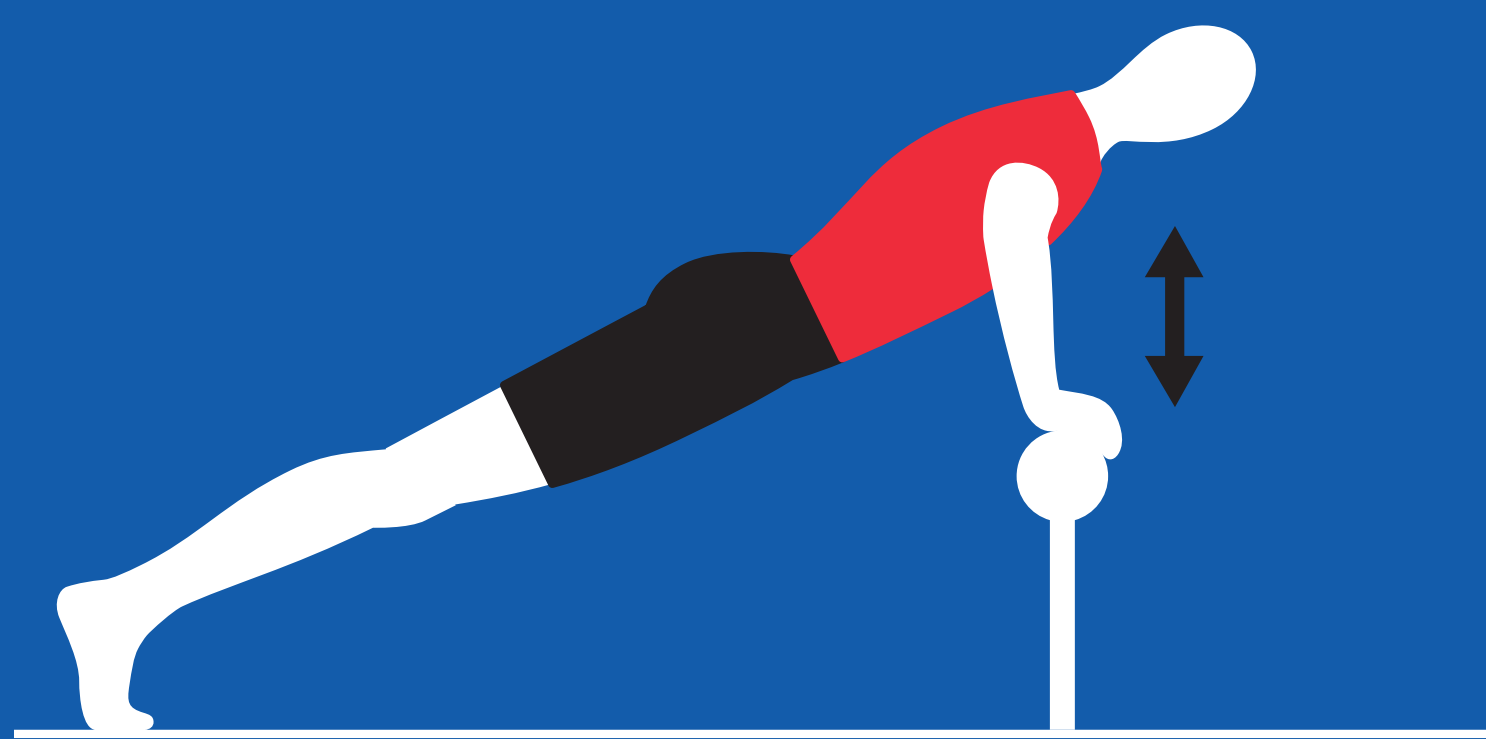


Zurich percorsovita

Forza

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

minimo 5×



Forza

**Flessioni di
schiena
a corpo teso
(scegliere
l'altezza in base
alle forze)**

minimo 5×



Zurich percorsovita

Resistenza

Corsa a slalom

min. 3 passaggi



Agilità

**Corsa a slalom
con giro completo
attorno
ad ogni paletto**

min. 1 passaggio



Zurich percorsovita

Agilità

**Camminare
in equilibrio
in avanti
e indietro**

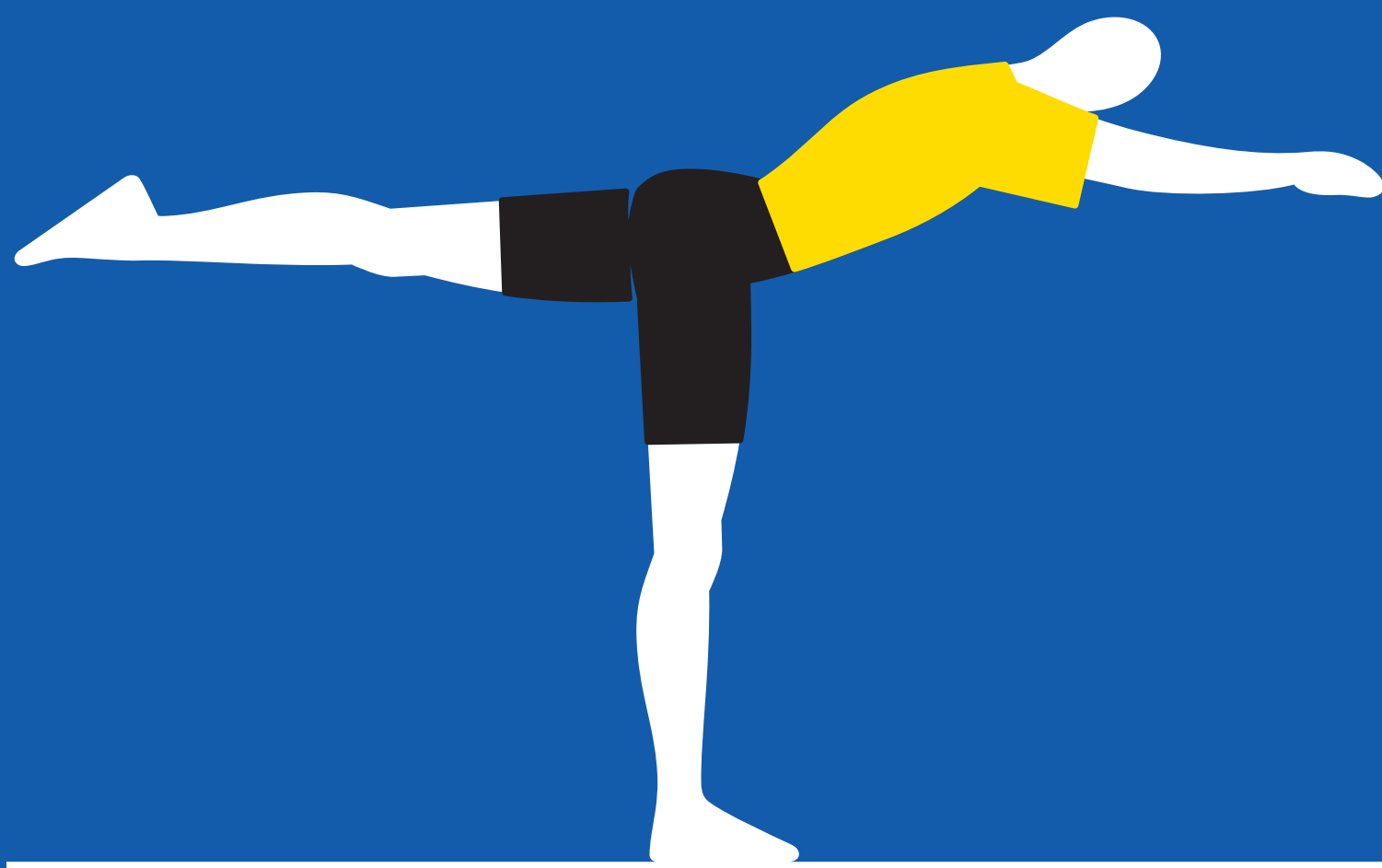
**minimo
1 passaggio**



Agilità

**Stare in
equilibrio su
una gamba**

**minimo 5 sec.
per gamba**



Zurich percorsovita

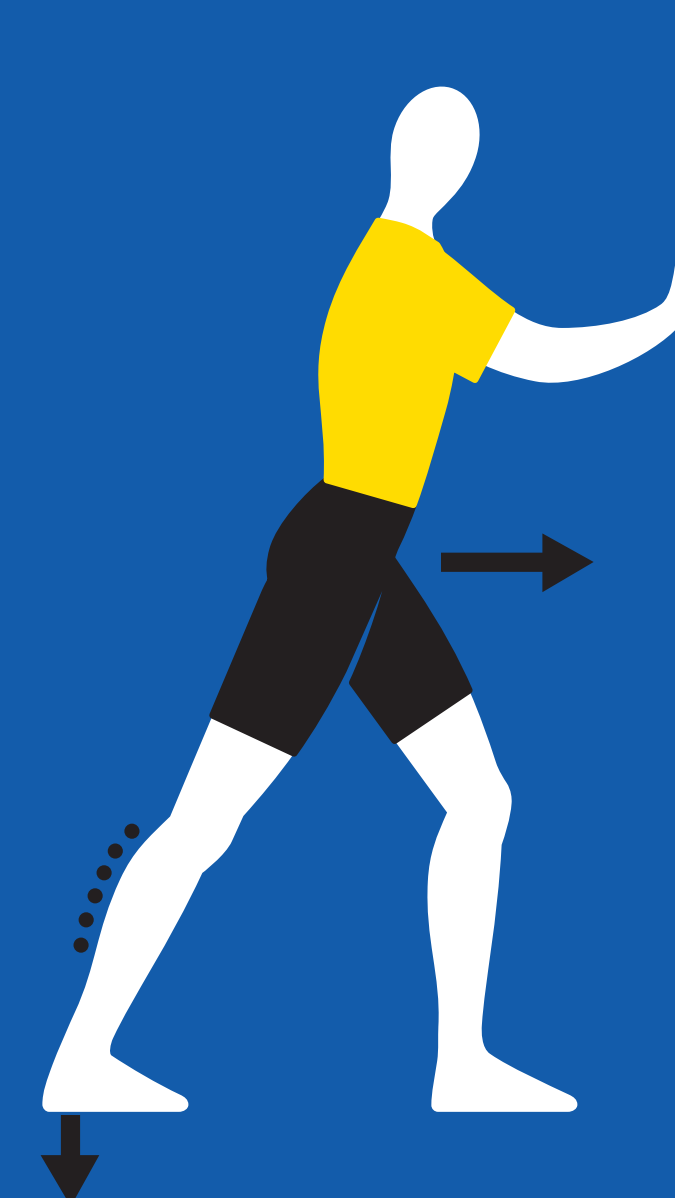
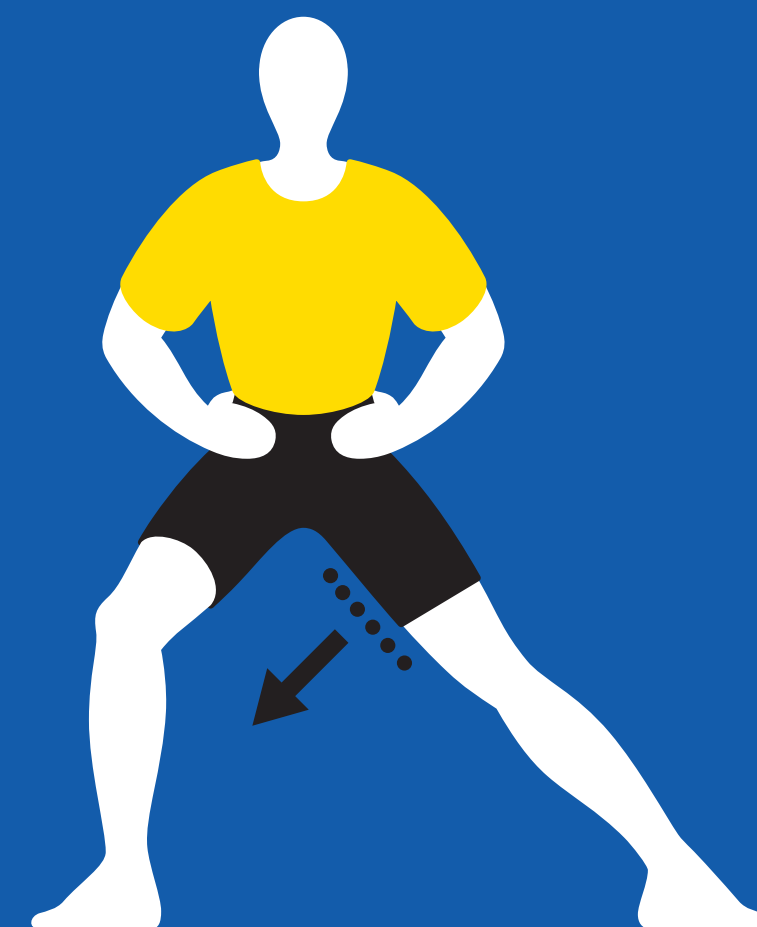
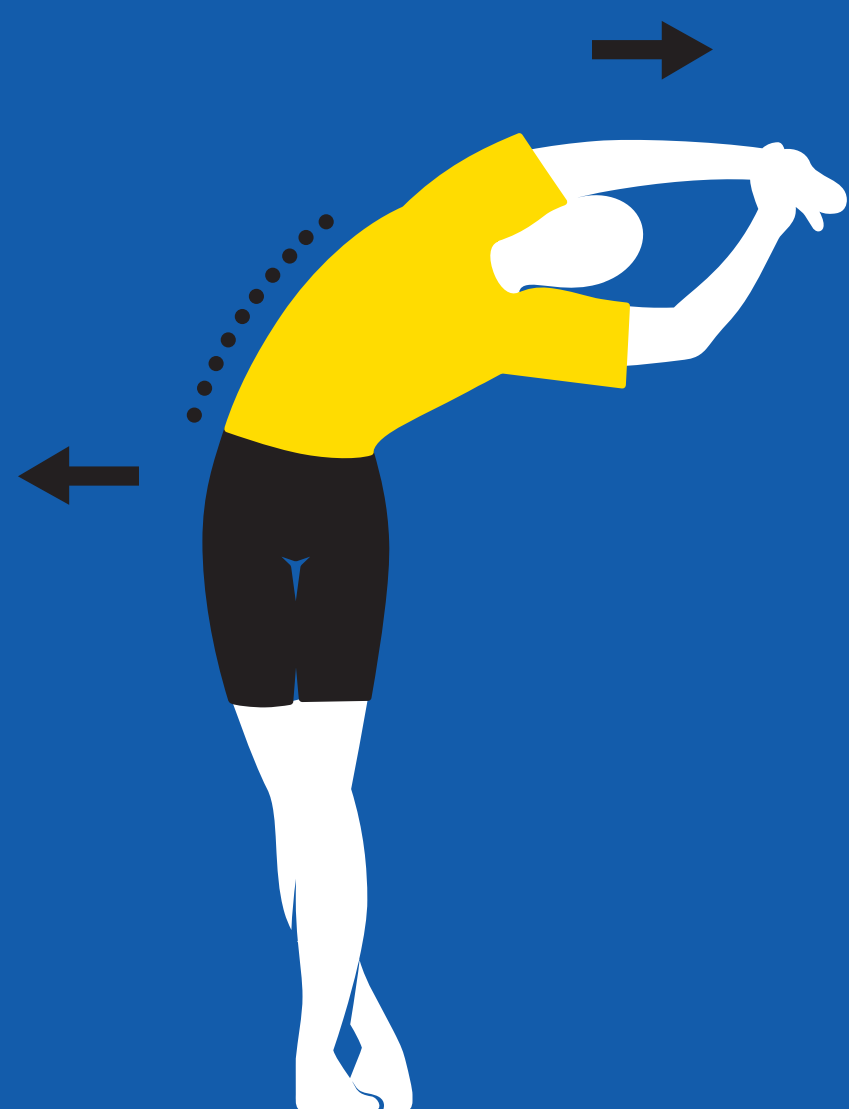
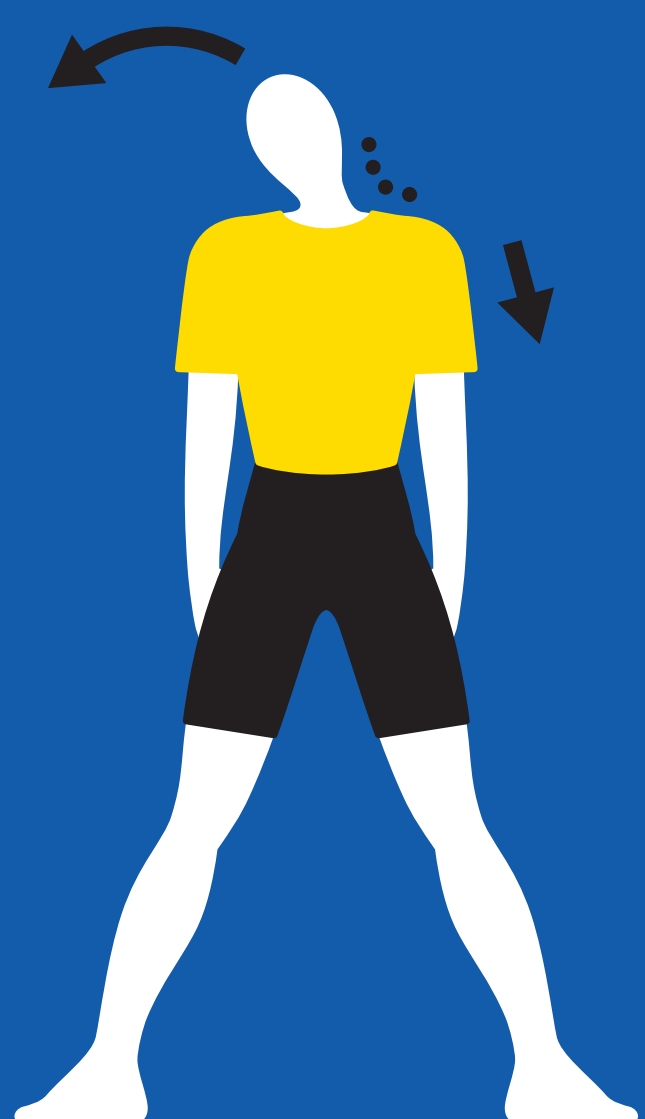
Mobilità

Allungamenti
dopo lo sforzo:

Assumere
correttamente
la posizione

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

respirare pro-
fondamente



Zurich percorsovita

Bravo, ce l'hai fatta!

Buon rientro e arrivederci a presto sul tuo Zurich percorsovita «.....»

Per un giro su questo percorso (senza gli esercizi) hai un consumo energetico di:

al passo kcal

di corsa kcal

Vuoi verificare la tua resistenza?

Ecco i 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.