

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: km/s

Costruito e gestito

In collaborazione con la Fondazione Percorso Vita e l'upi – Ufficio prevenzione infortuni.

Con il patrocinio della Zurigo Compagnia di Assicurazioni SA.

Resistenza

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.

Mobilità, agilità

Forza



ZURICH[®]

percorsovita

Bravi, ce l'avete fatta!

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

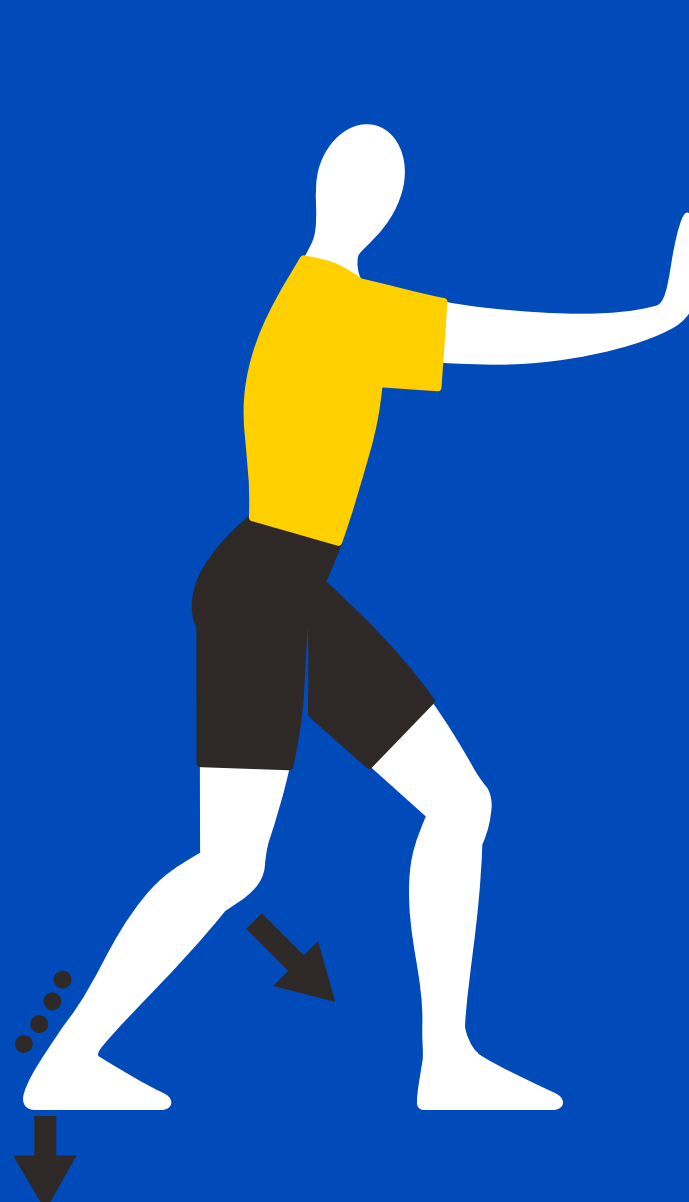
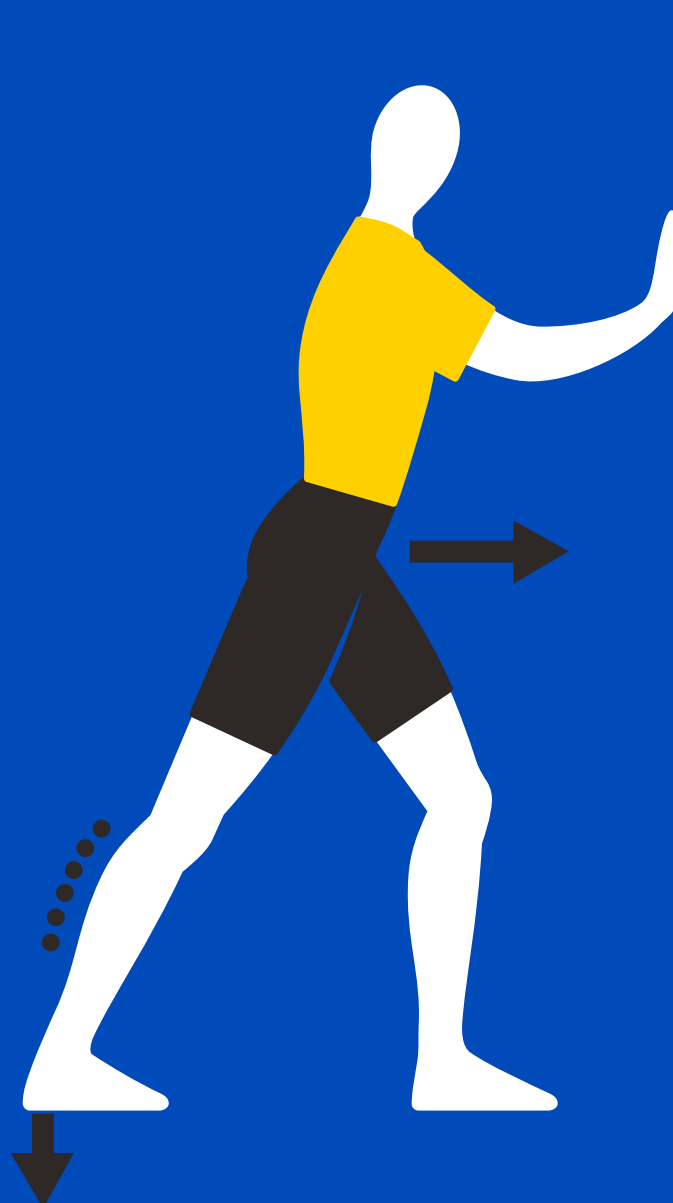
Un giro su questo percorso (senza gli esercizi) comporta un consumo energetico di:

al passo kcal

di corsa kcal

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.

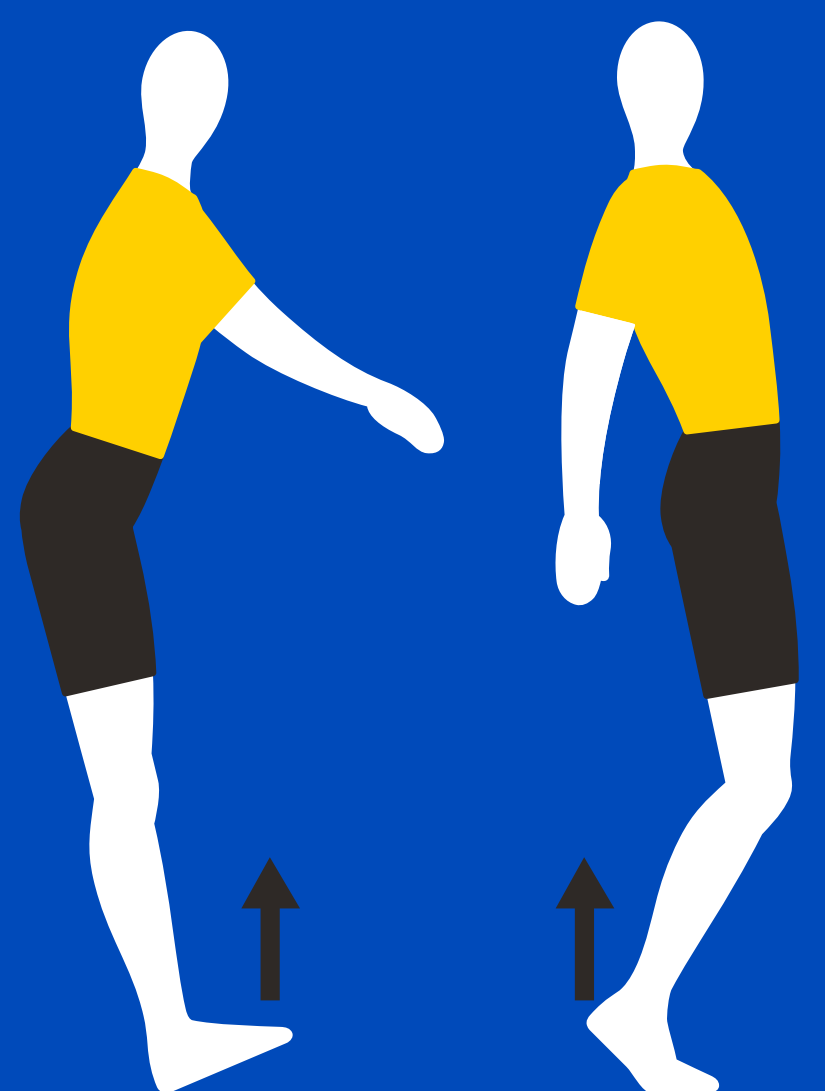
**ZURICH[®]*****percorsovita*** **Mobilità****Allungamenti
per il risveglio
muscolare****Assumere
correttamente
la posizione****Ricerca una
sensazione
di tensione
muscolare
ca. 10 sec.****Respirare
profondamente**

ZURICH[®]
percorsovita 

Mobilità

Altalena sui
piedi

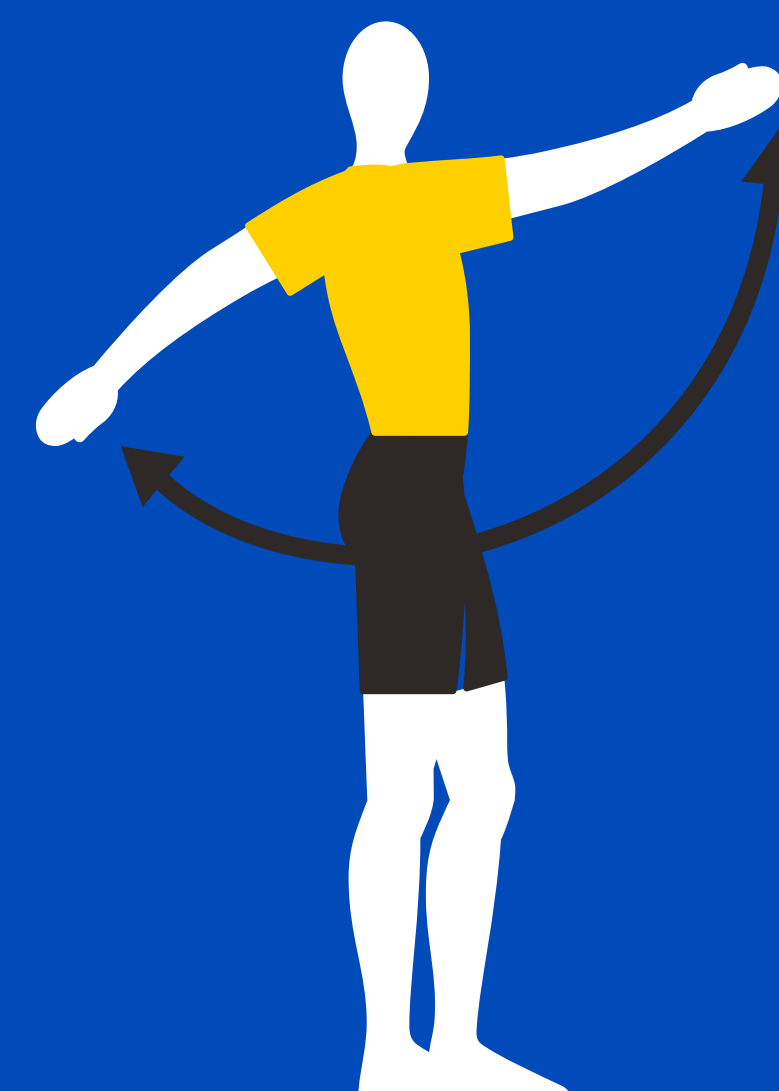
minimo 10 x



Mobilità

Oscillare le
braccia lungo
il corpo

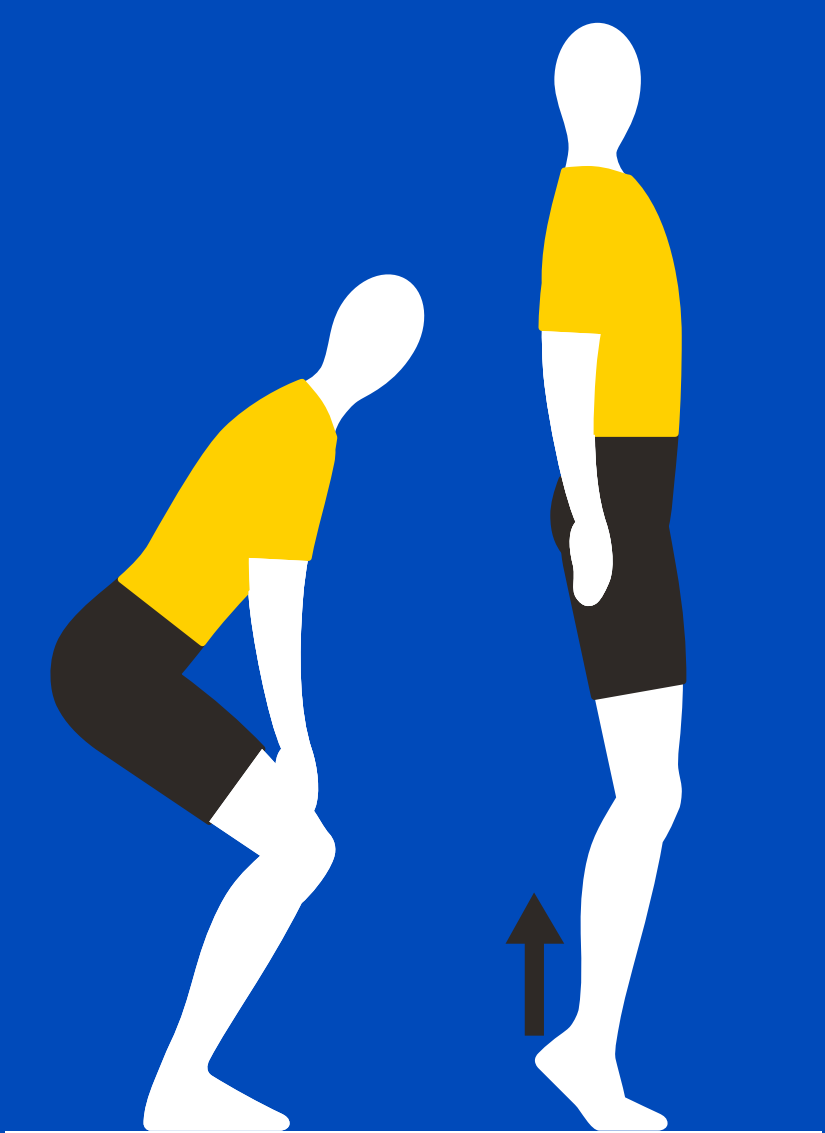
minimo 10 x



Mobilità

Passare dalla
posizione flessa
alla posizione in
punta di piedi

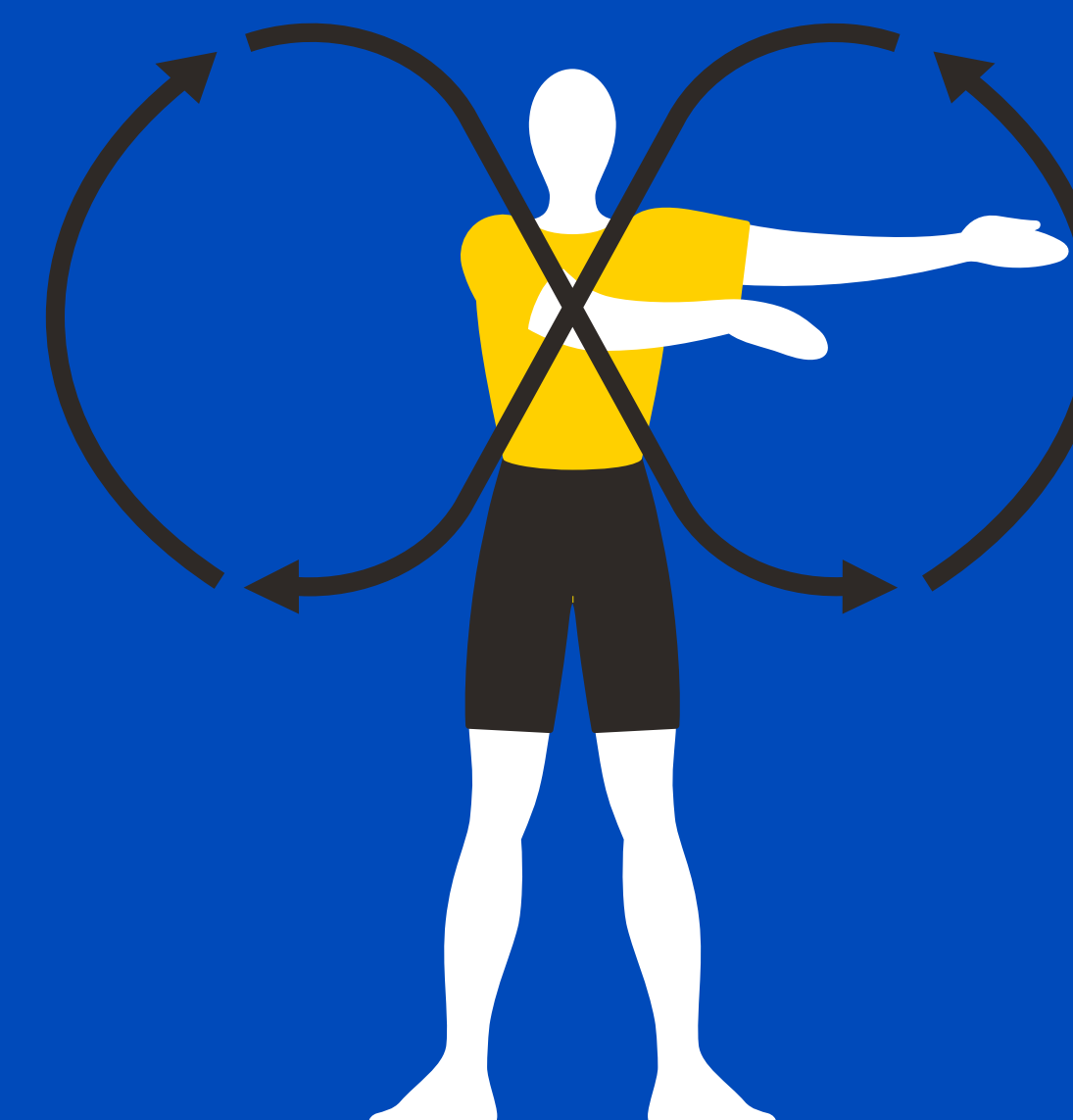
minimo 10 x



Mobilità

Disegnare un
otto oscillando
le braccia
parallele

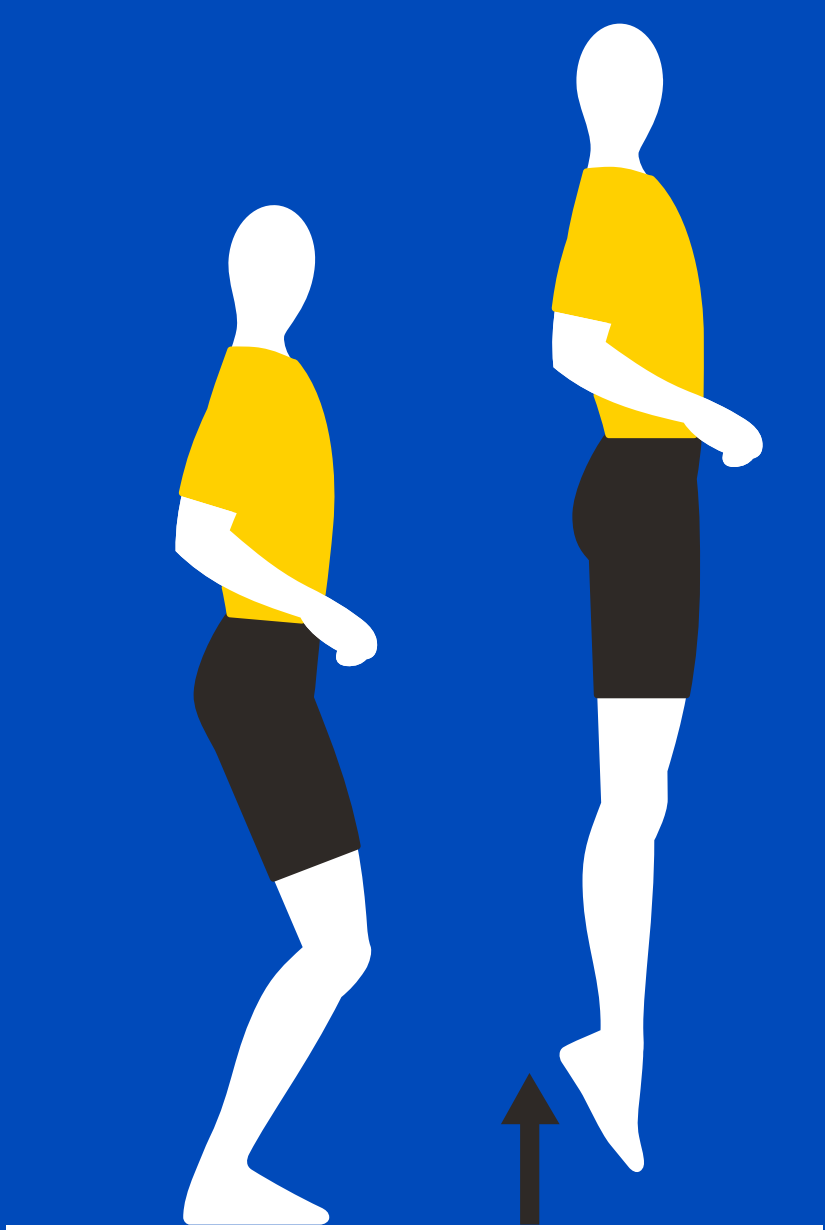
minimo 10 x



Mobilità

Saltellare
(ev. divaricare
o incrociare le
gambe)

minimo 10 x

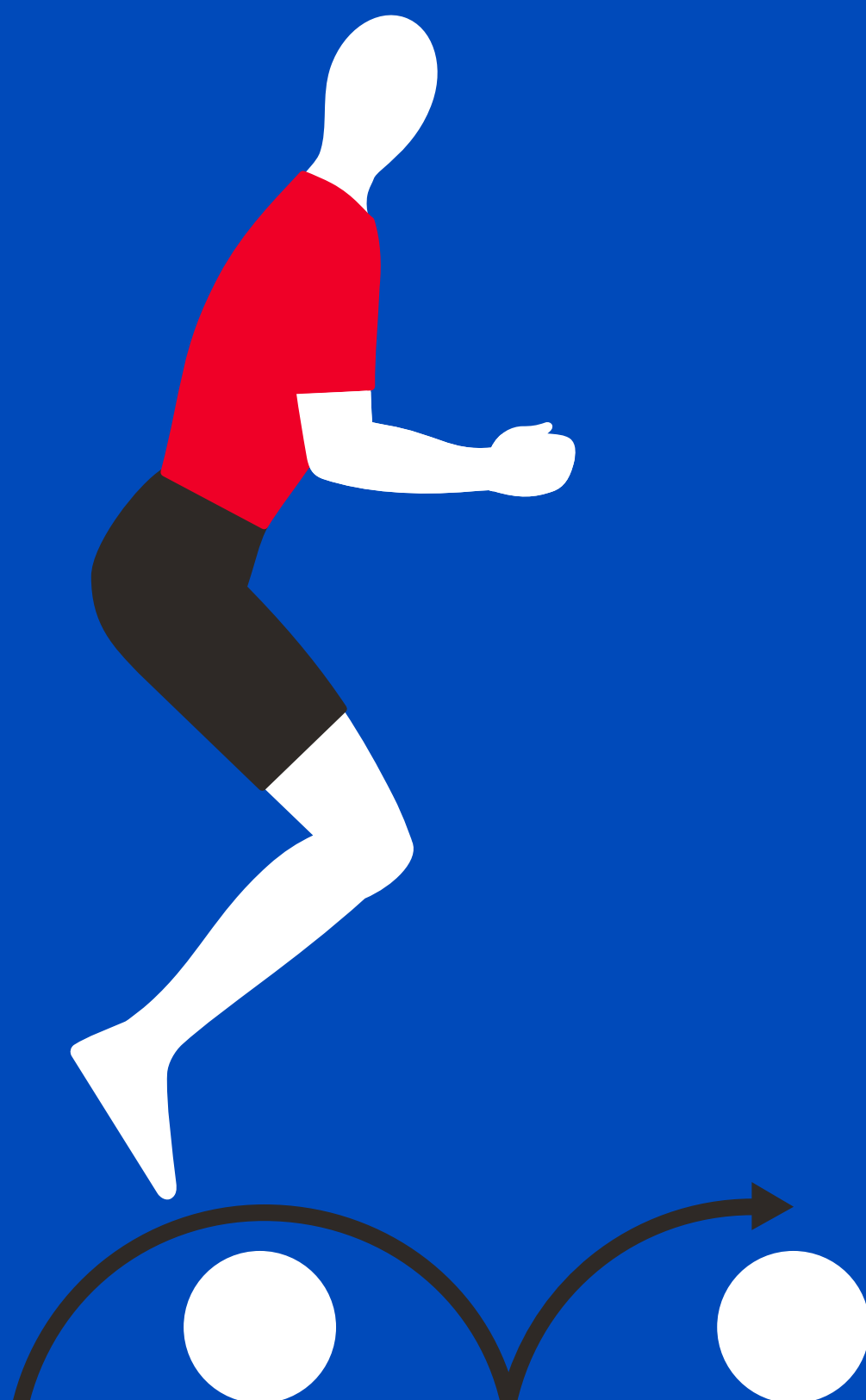


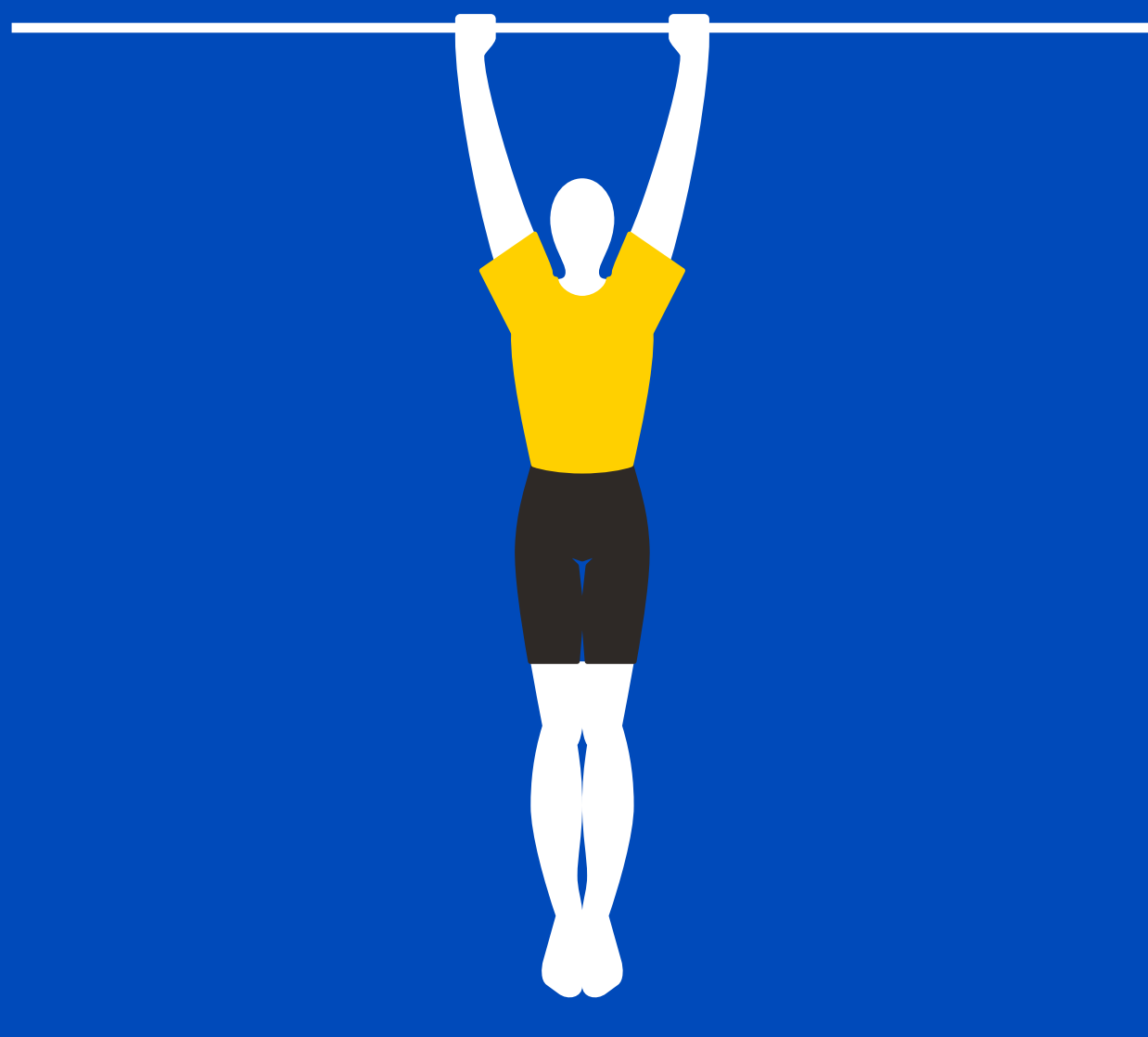
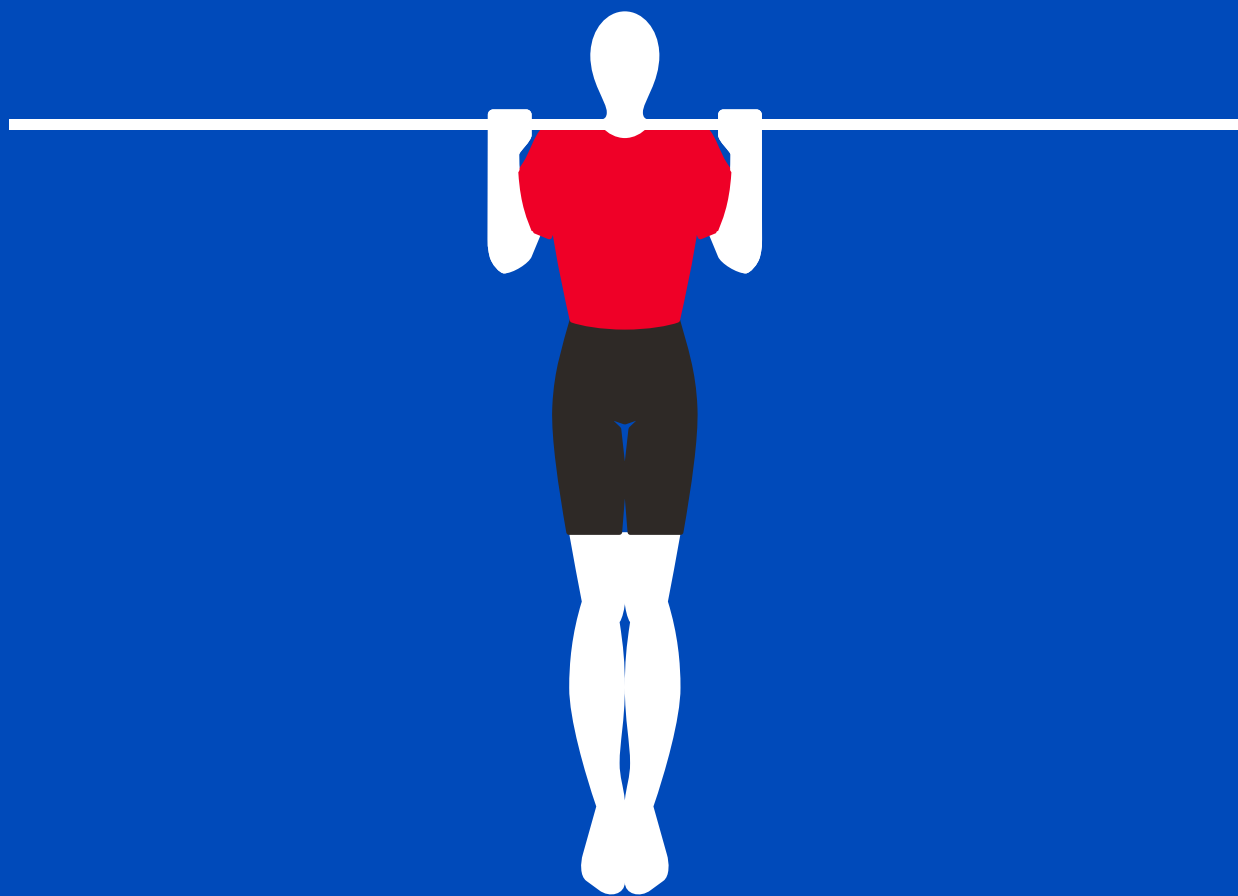
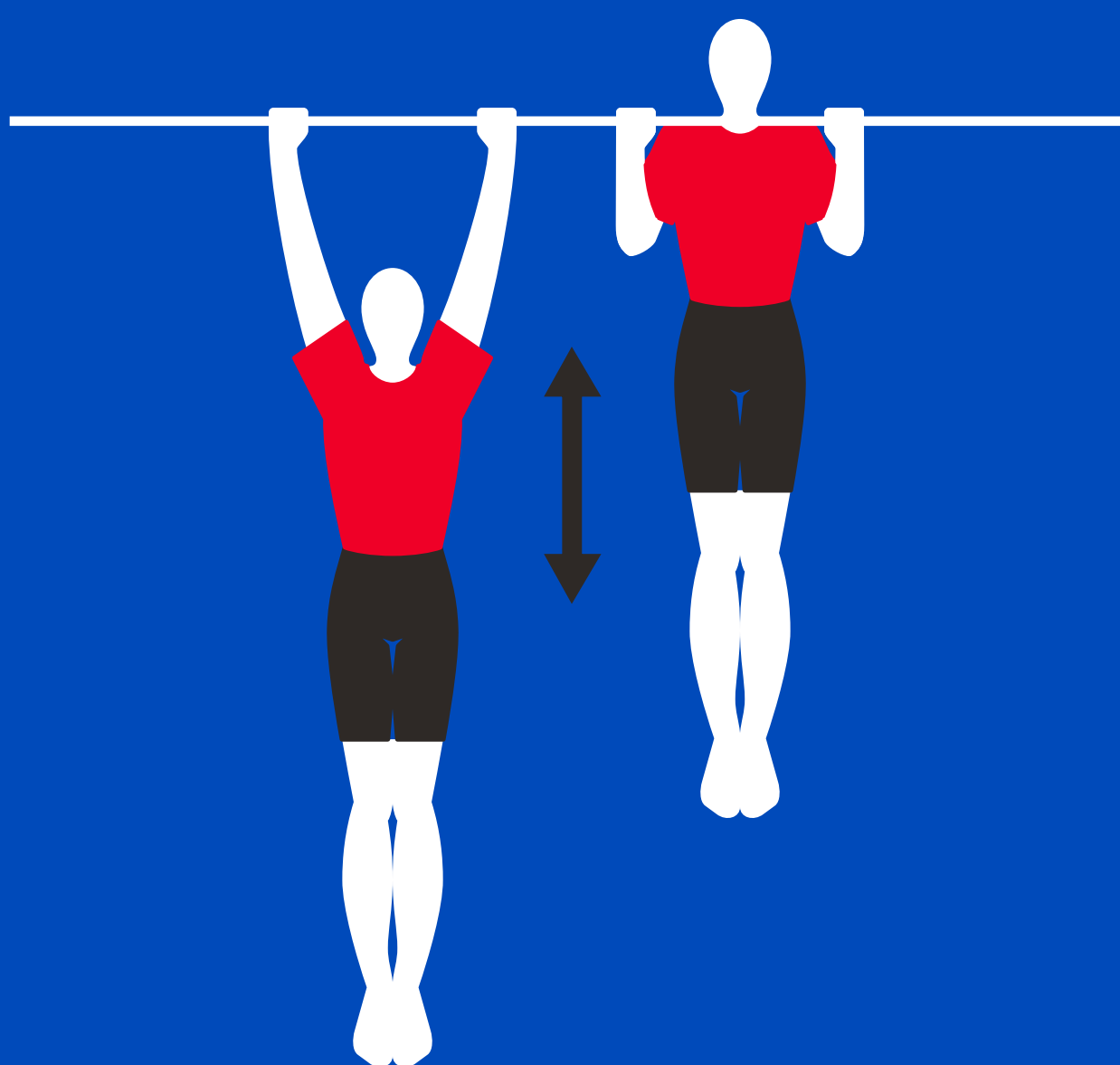
Mobilità

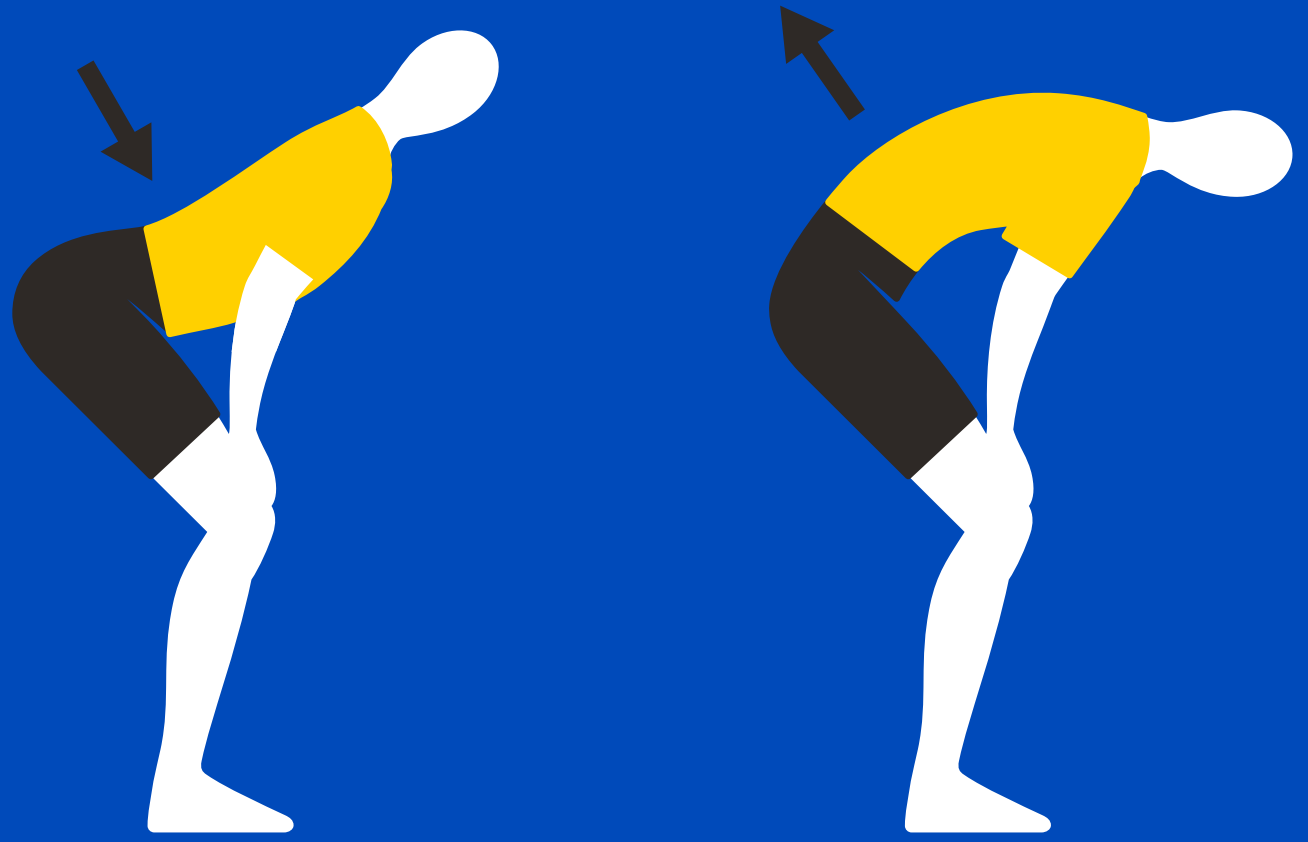
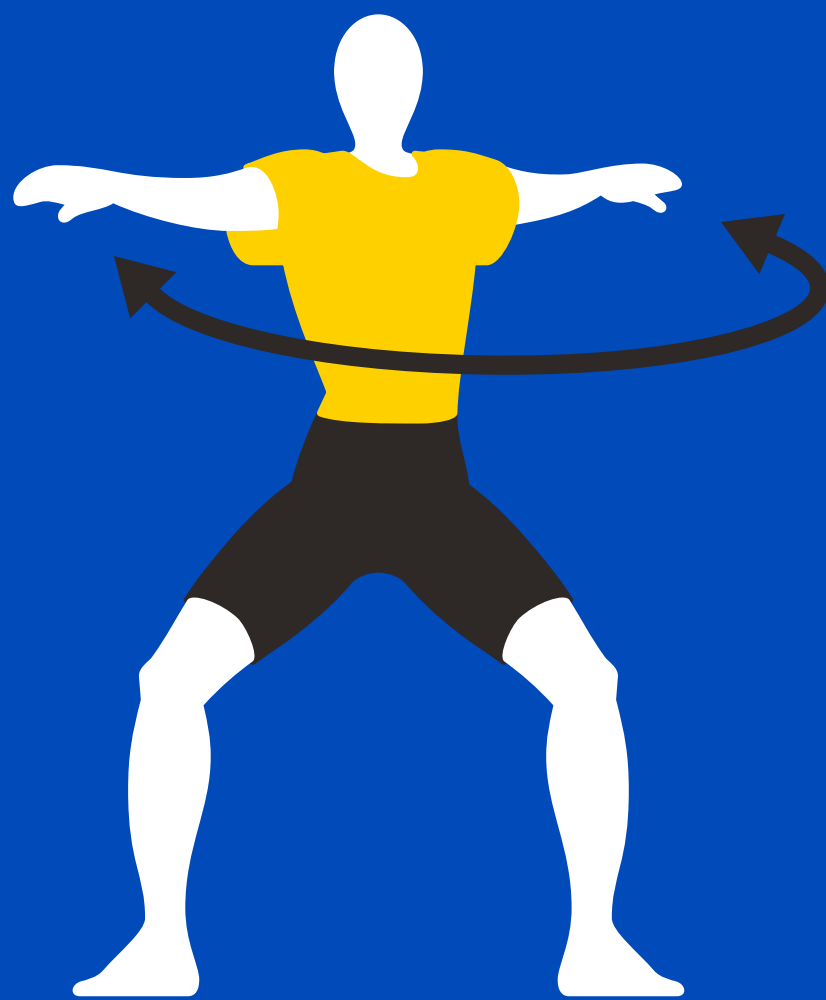
Disegnare
piccoli cerchi
roteando
le braccia a
diverse altezze

minimo 10 x



**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 x**

**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**

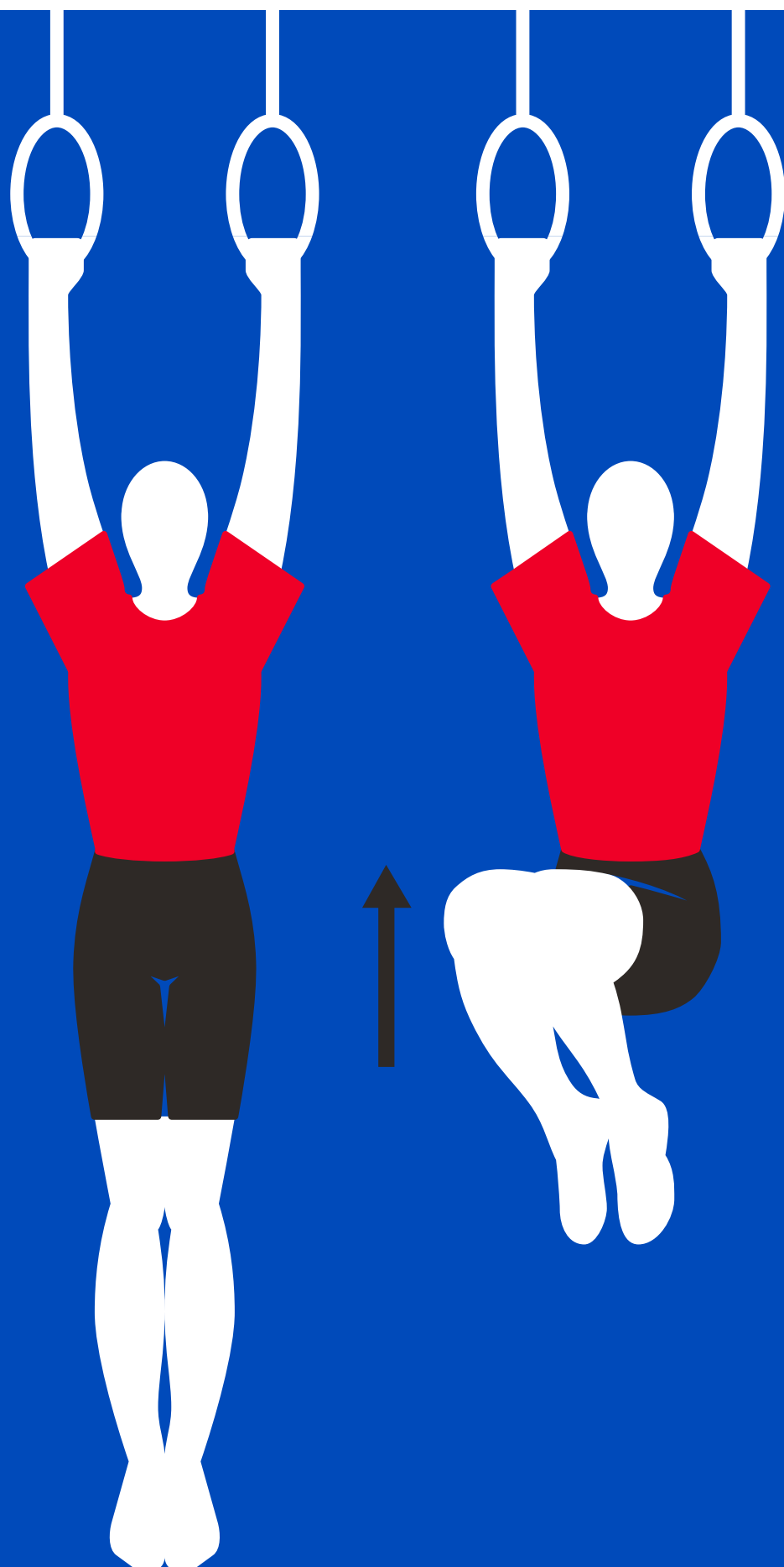
Ruotare
le gambe
a sinistra e
a destra
(piedi staccati
dal suolo,
spalle ferme)

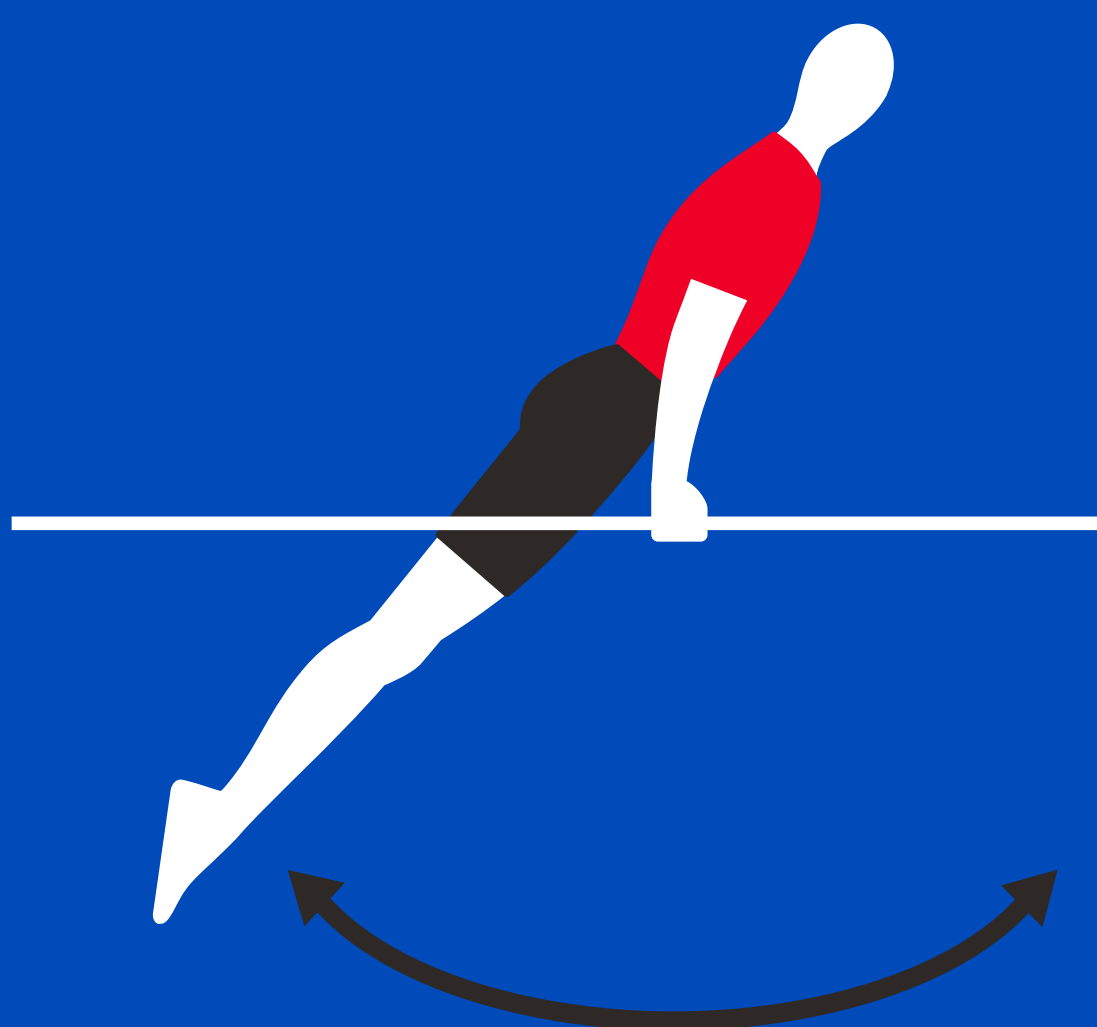
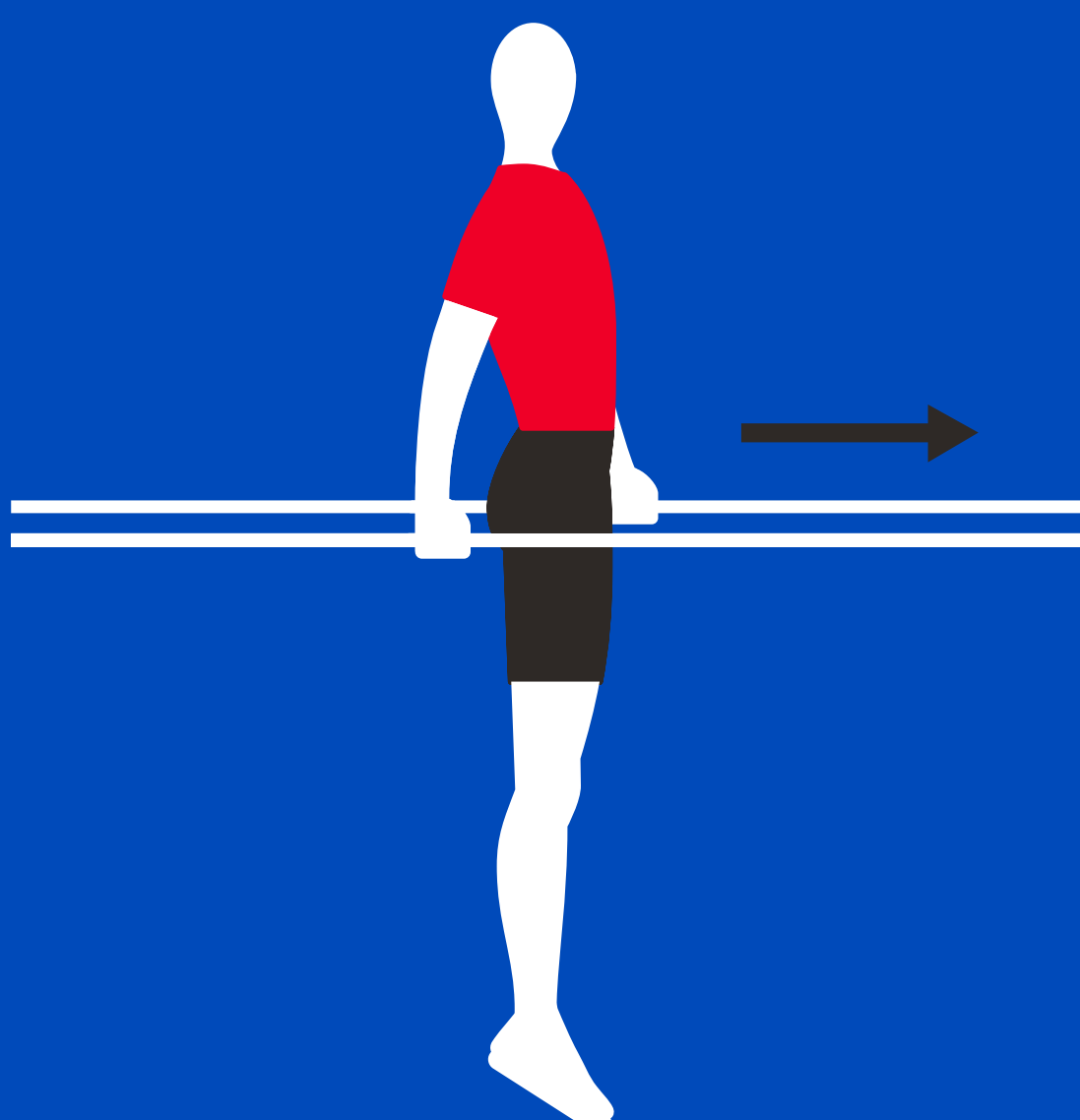
5 × per parte

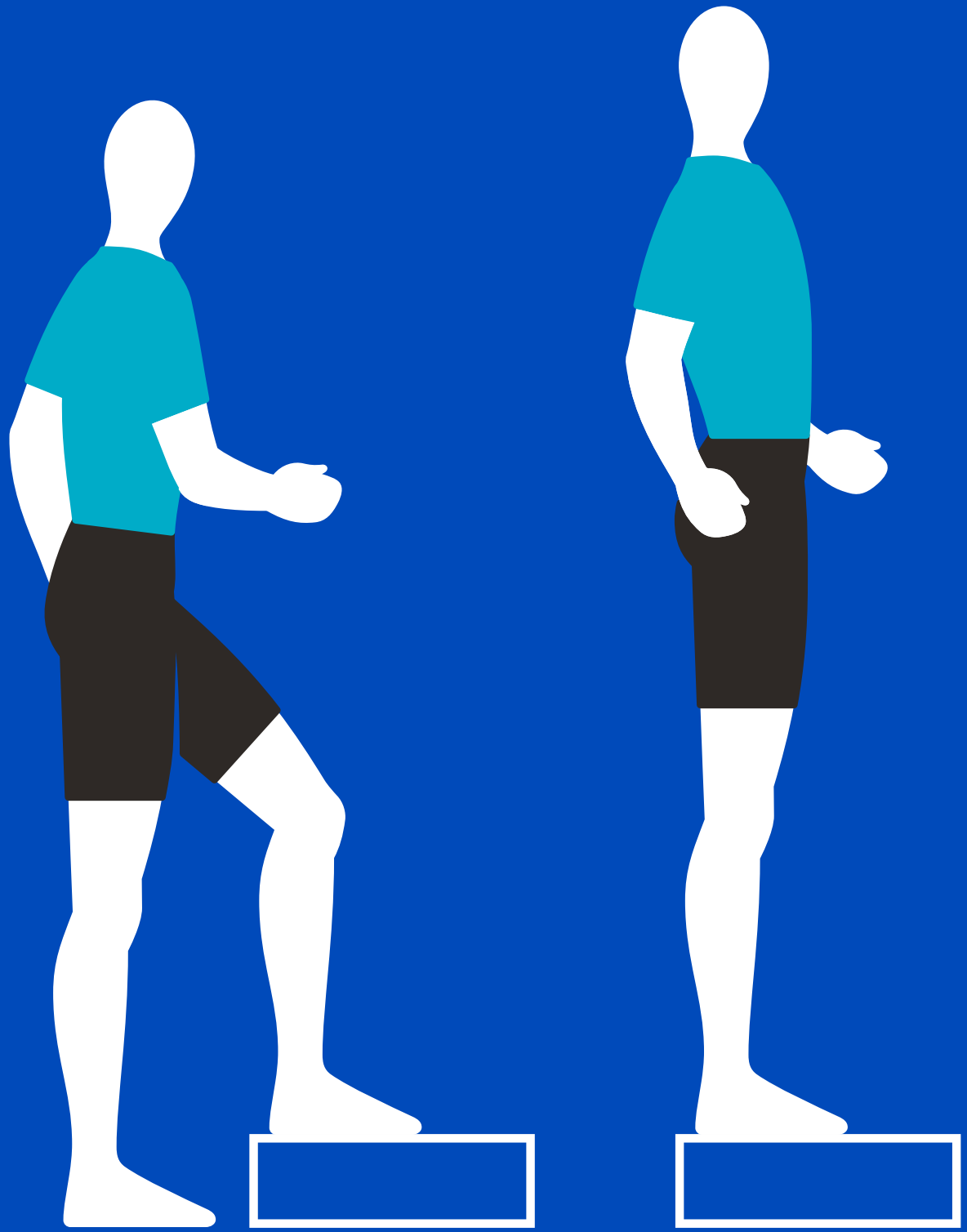
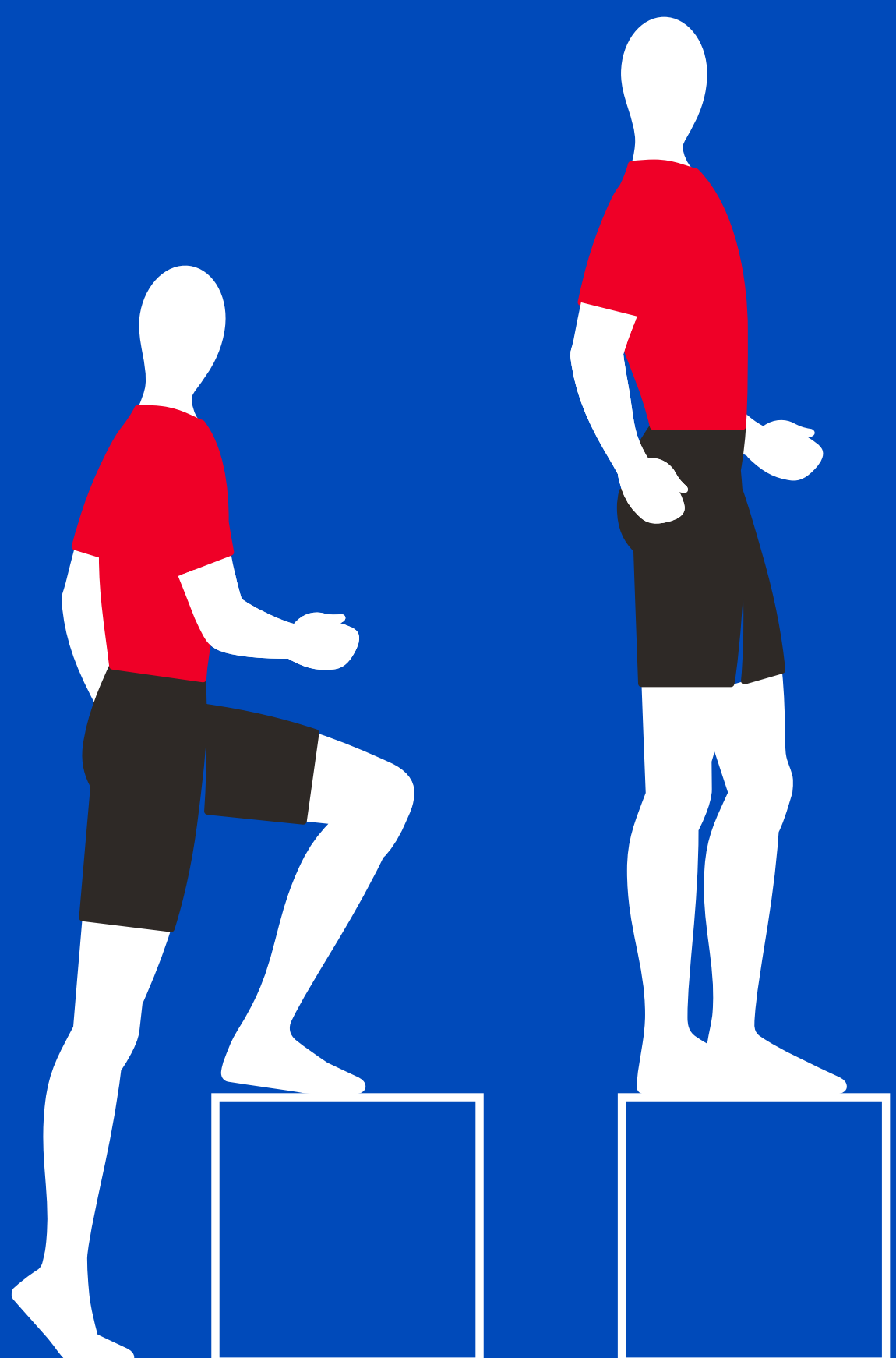
**Forza**

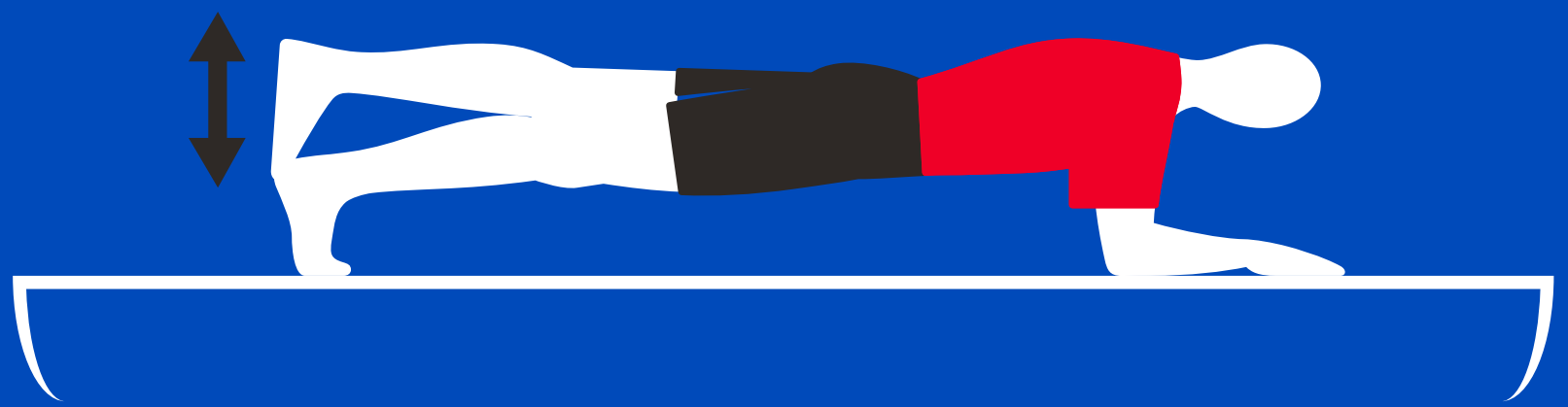
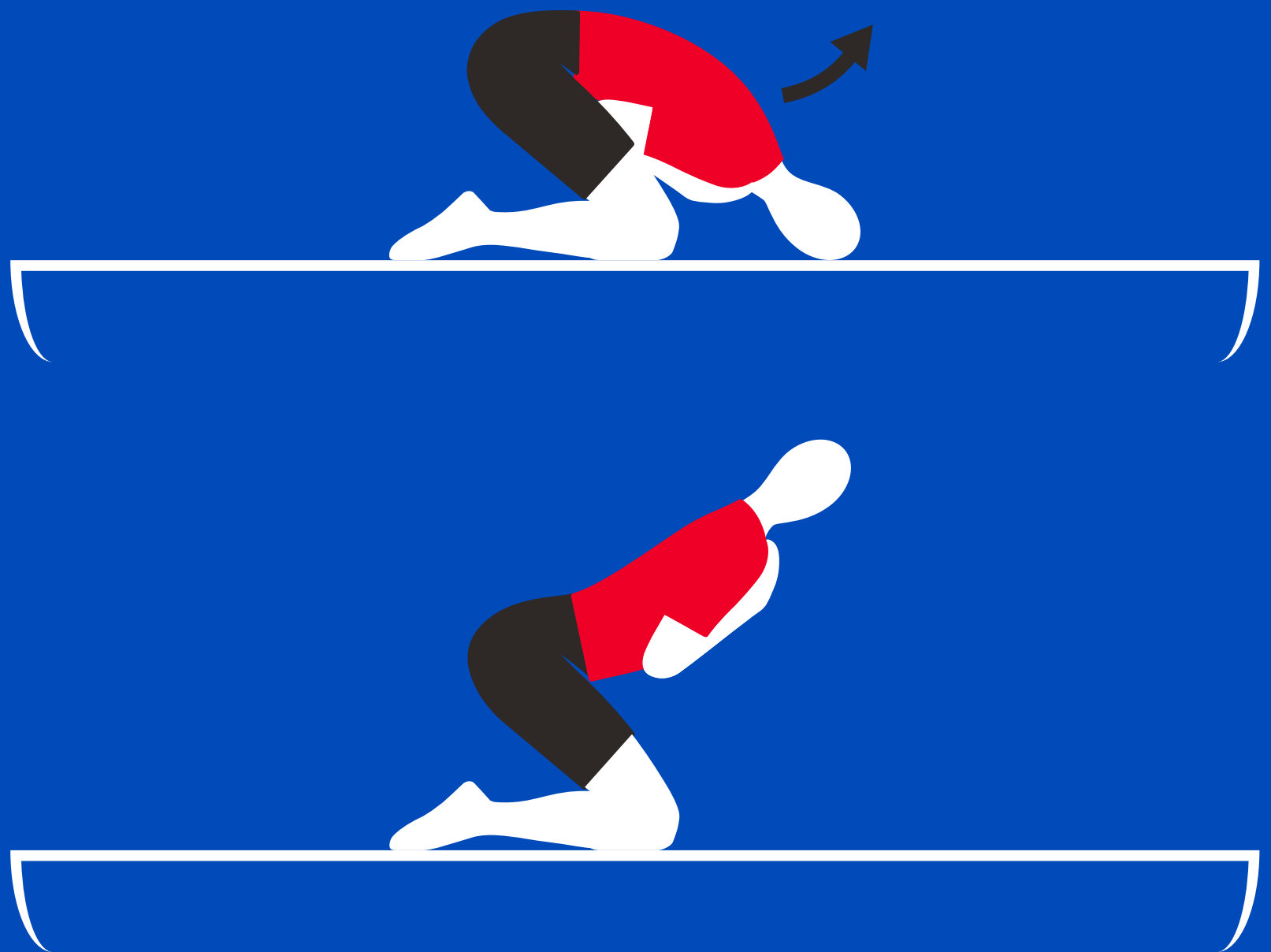
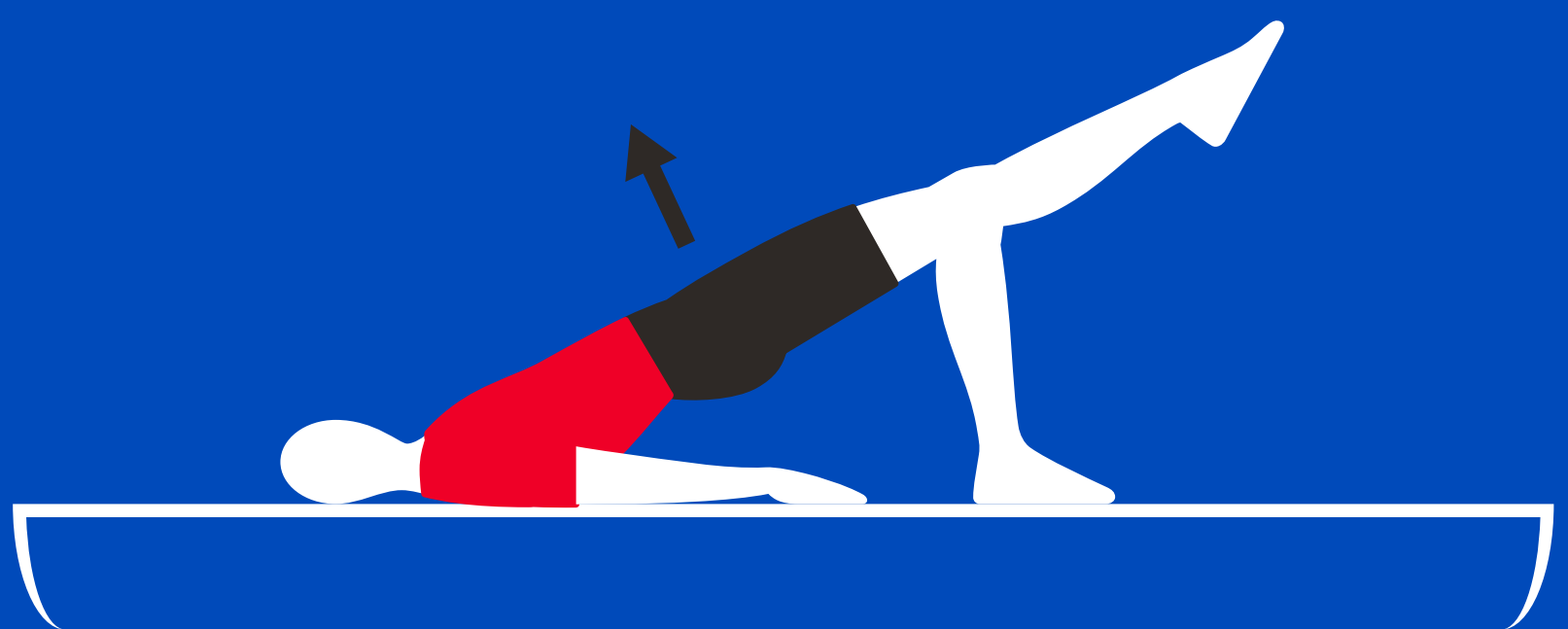
Solleverare
le ginocchia
davanti al
corpo a destra
e a sinistra

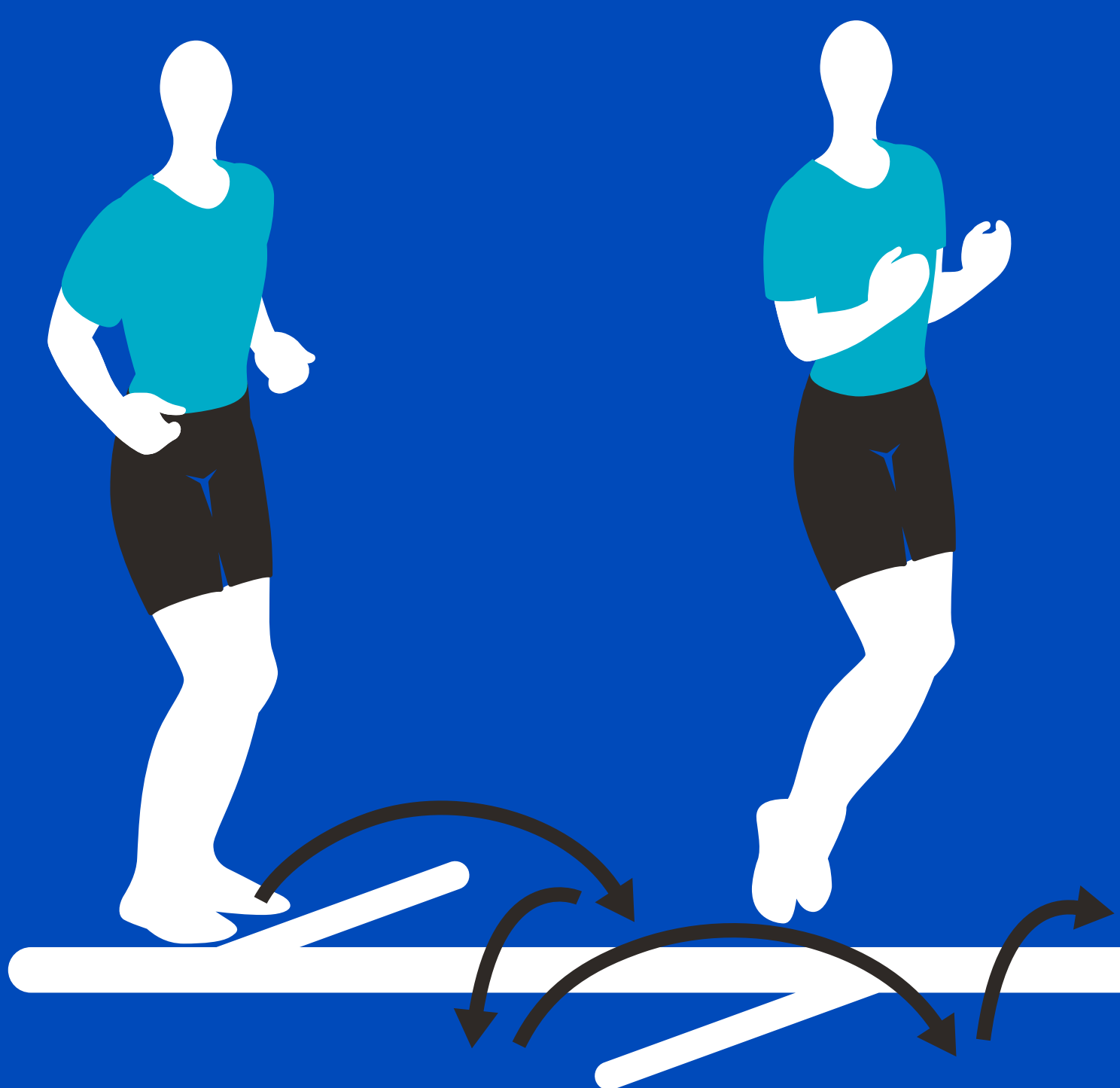
minimo
1 × per parte



**ZURICH**[®]**percorsovita** **Forza****Posizione
d'appoggio****Oscillare avanti
e indietro****minimo 2 x****Forza****Sollevere
e abbassare
il corpo teso
sotto lo staggio****minimo 5 x****Forza****Avanzare
con l'aiuto
delle mani****minimo
1 passaggio**

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

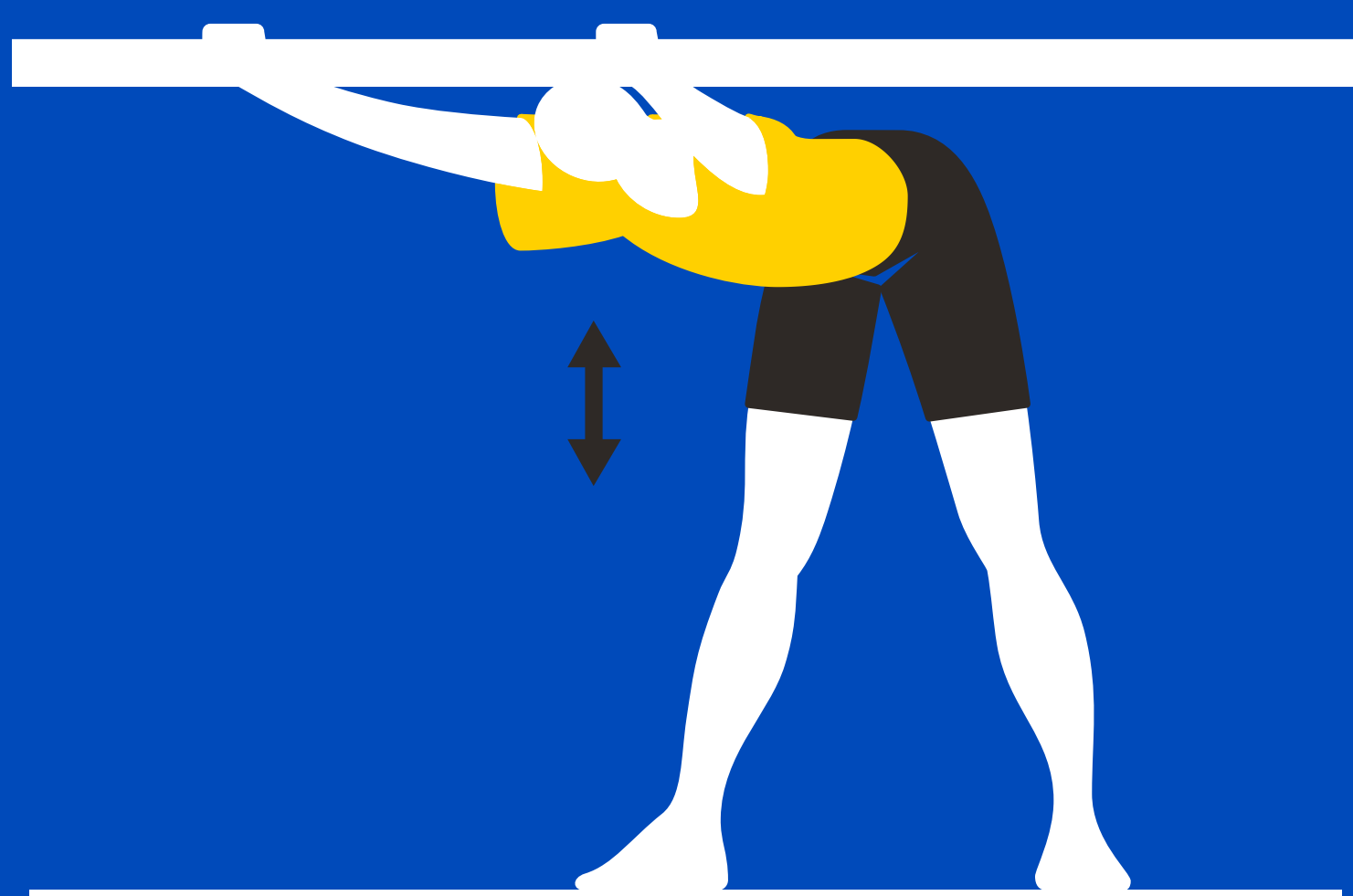
**ZURICH**[®]*percorsovita* **Forza****Sollevarne
alternativa-
mente uno
dei due piedi****minimo 10 ×****Forza****Sollevarne
lentamente
il busto****minimo 10 ×****Forza****Sollevarne
il
bacino il più
possibile****minimo 8 ×
per gamba**

**ZURICH**[®]***percorsovita*** **Resistenza****Saltellare
a piedi pari****minimo
3 passaggi****Resistenza****Saltellare
a sinistra e
a destra****minimo 1 min.**

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

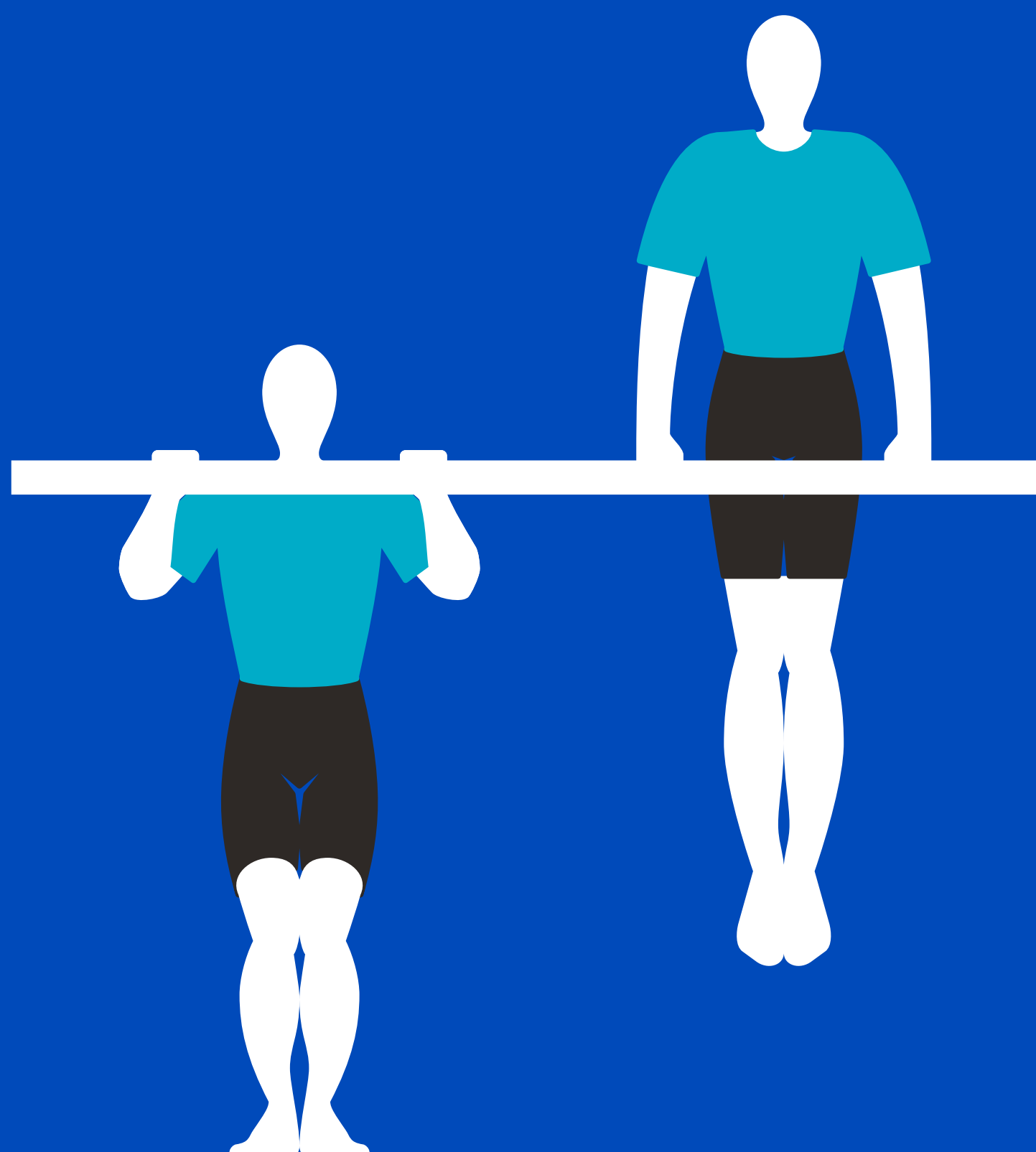
Spingere
dolcemente
le spalle
verso il basso

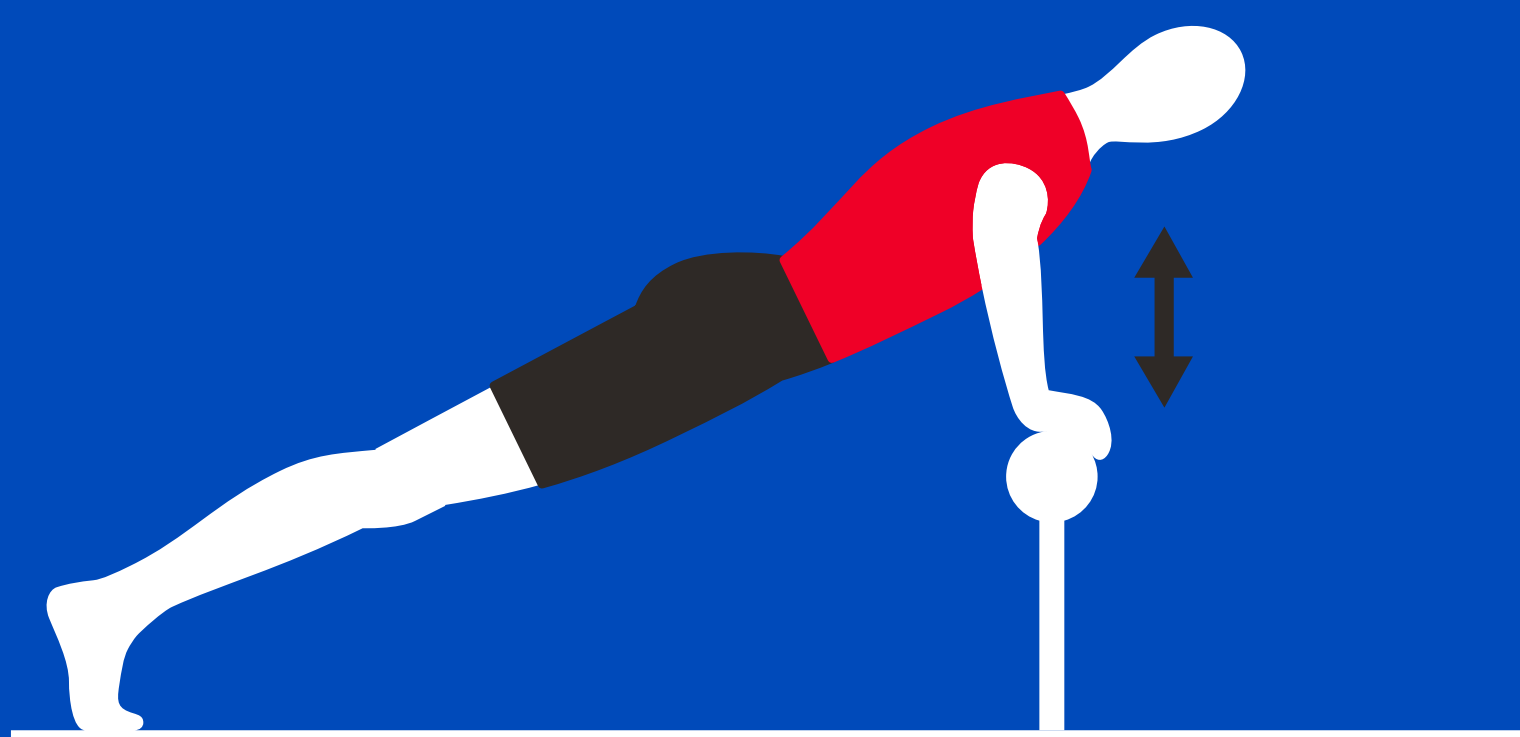
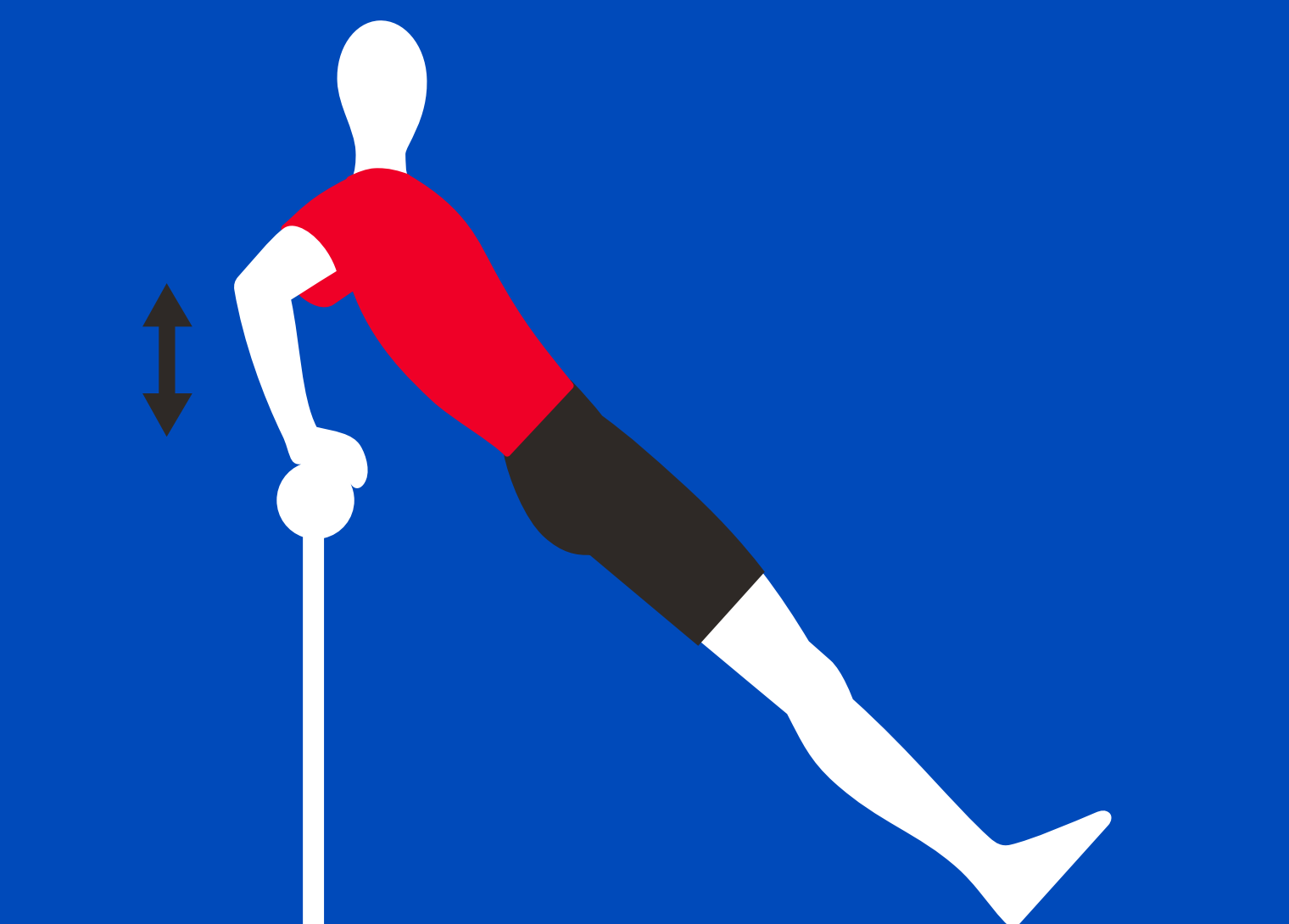
minimo 10 ×

**Resistenza**

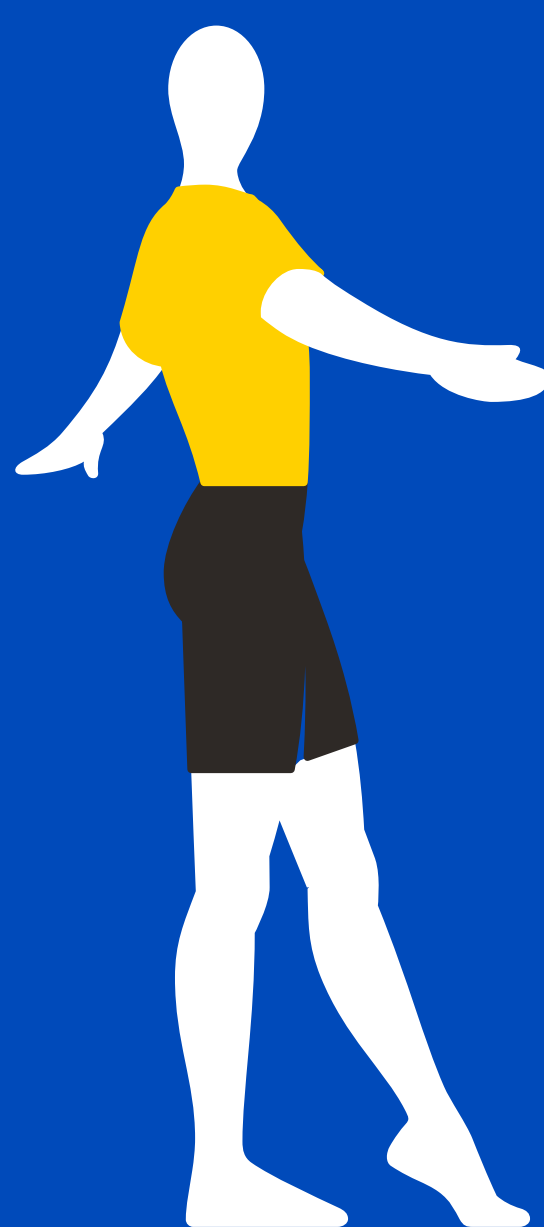
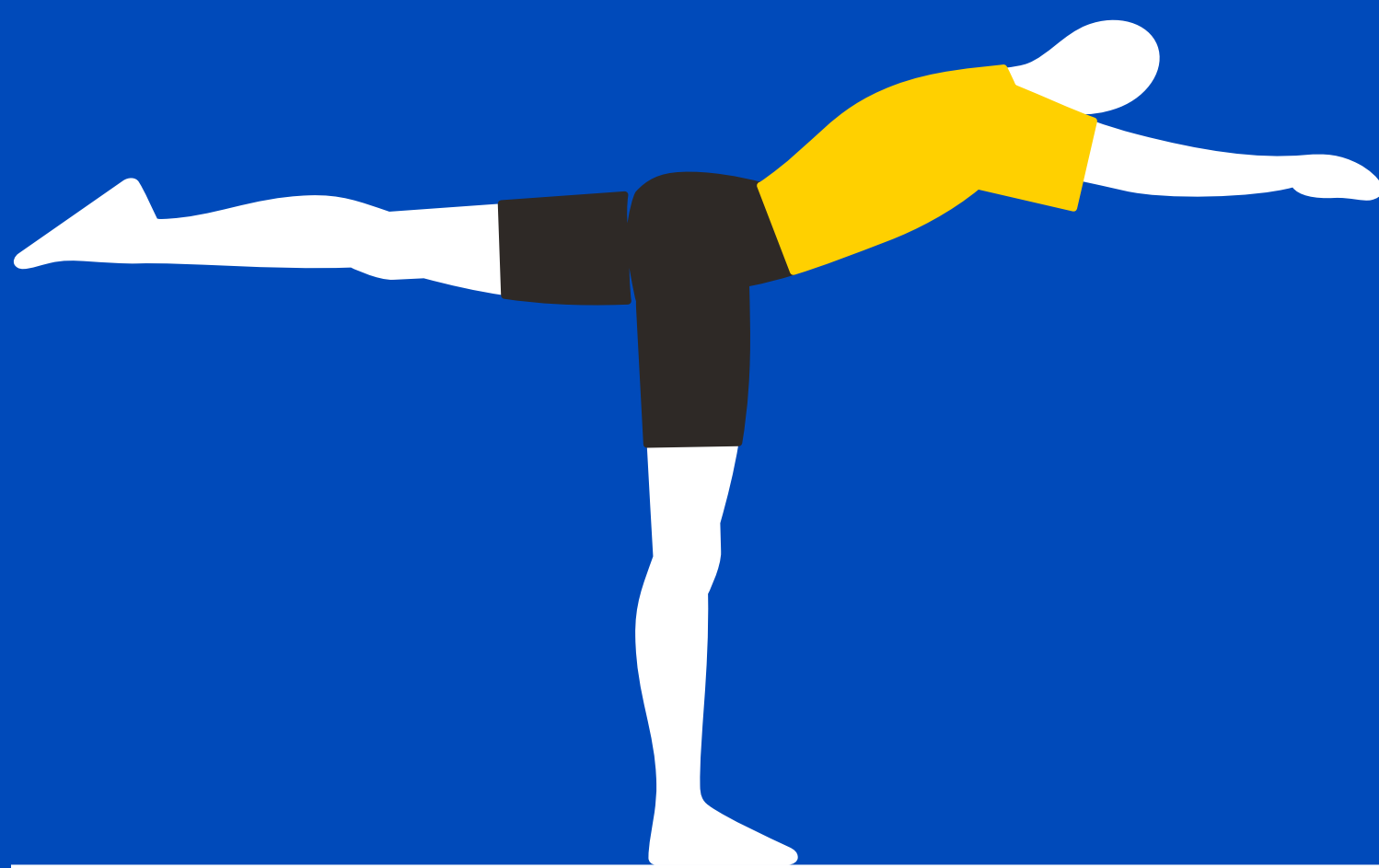
Saltare
all'appoggio

minimo 10 ×



**ZURICH**[®]***percorsovita*** **Forza****Flessioni frontali
a corpo teso
(scegliere
l'altezza in base
alle proprie
forze)****minimo 5 x****Forza****Flessioni di
schiena
a corpo teso
(scegliere
l'altezza
massima)****minimo 5 x**

**ZURICH**[®]***percorsovita*** **Resistenza****Corsa a slalom****minimo
3 passaggi****Agilità****Corsa a slalom
con giro com-
pleto 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

