

# LAVORO CARDIOVASCOLARE A CORPO LIBERO NELLA SALA FITNESS MUSICALE

10 MOVIMENTI COMUNI DA UTILIZZARE NELLA PARTE CARDIO DELLE LEZIONI MUSICALI

3 INPUT TECNICI DA COMUNICARE AI PARTECIPANTI PER ASSICURARE UN LAVORO SICURO CON UNA TECNICA CORETTA

I movimenti possono essere svolti a basso impatto o ad alto impatto.

Basso impatto – quando almeno un piede rimane in appoggiato a suolo

Alto impatto – quando c'è un fase di volo

## 1. MARCIA

- aumenta l'intensità dando input dell'altezza delle ginocchia
- le braccia oscillano sul piano sagittale in linea con la spalle e non incrociano il centro del busto per non stressare la schiena
- l'appoggio dei piedi è morbido e silenzioso

La variazione ad alto impatto è LA CORSA

## 2. STEP TOUCH

- il primo passo laterale è ampio e dovrebbe mantenere l'ampiezza per tenere l'intensità alta
- la chiusura della gamba è completa e attiva dare l'input di sentire il lavoro degli adduttori
- le gambe si piegano alla fine (chiusura) o in mezzo (tipo sumo squat)

La variazione ad alto impatto si fa con un salto in alto invece che lontano

3. LEG CURL – è una variazione dello step touch. E' un lift (sollevamento) .Il movimento porta il tallone verso il gluteo

- il busto è inclinato leggermente avanti, per mantenere una buona postura
- la gamba in appoggio è piegata
- il primo passo, come lo step touch, è ampio

Attenzione: il 1° tempo è un passo laterale l'elevazione avviene sul 2° tempo

Si può fare un leg curl (tallone su, hamstring curl) facendo 1, 2, o 4 ripetizioni  
Si può aggiungere un salto (alto impatto).

4. KNEE UP - è una variazione dello step touch. E' un lift (sollevamento). Il movimento porta il ginocchio verso la stessa spalla (non quella opposta che comporterebbe una torsione del busto)

- la schiena è eretta
- il ginocchio si eleva sul piano sagittale verso la spalla omologa
- il primo passo, come lo step touch, è ampio

Attenzione: il 1° tempo è un passo laterale l'elevazione avviene sul 2° tempo

Si può eseguire un leg curl (tallone su, anche chiamato hamstring curl o con diversi altri nomi) facendo 1, 2, o 4 ripetizioni (rispettivamente 2T, 4T oppure 8T)

Si può aggiungere un salto (alto impatto).

5. GRAPEVINE – consiste di 4 passi: passo di lato, incrocio dietro, passo di lato (stessa direzione), chiudo

- il primo movimento è un passo laterale in cui si mantiene moderata l'ampiezza del movimento
- piegare leggermente le gambe nell'incrocio per tenere il bacino in lineamento
- durante l'incrocio tenere il piede (quello che ha iniziato il movimento) appoggiato a suolo

6. TAP SIDE (tocco di lato).

- l'orientamento è avanti; quindi, lo sguardo è avanti
- appoggiare solamente la punta del piede (che esce di lato)
- la gamba di appoggio si piega come uno squat monopodalico

Si può fare un tap side facendo 1, 2 o 4 ripetizioni (rispettivamente 2T, 4T oppure 8T)

La variazione più intenso è LUNGE SIDE (affondo di lato)

- il corpo cambia orientamento sulla diagonale
- appoggiare solo l'avanpiede della gamba che va fuori
- limitare l'impatto al suolo per evitare stress sul ginocchio quando si cambia l'orientamento

7. LUNGE BACK (affondo dietro)

- inclinare il busto leggermente avanti per avere un allineamento collo, zona lombare e tallone

- appoggia l'avampiede della gamba posteriore
- tenere tutto il piede al suolo (della gamba che rimane avanti)

Si può fare un lunge back facendo 1, 2, o 4 ripetizioni

8. MAMBO – un mambo è una variazione della marcia che porta in alternanza la stessa gamba prima avanti poi indietro

- piega la gamba (come un mezzo affondo avanti) nel primo passo
- appoggia solo l'avampiede nel passo dietro
- fa il movimento con “delicatezza” senza sbattere il piede

La variazione ad alto impatto si fa facendo in salto avanti nel primo passo

9. CHA-CHA-CHA – è un passo che vale 2 count (battute) ed è formato da 3 passi. Pensa di corre velocemente sul posto 3 volte

- il movimento è soft
- rimanere sull'avampiede
- aumenta l'intensità sollevando le ginocchia (non i talloni)

CHASSE' è un passo che vale 2 count (battute) e consiste di 3 passi. Pensa di fare un cha-cha-cha con un spostamento laterale

- piega la gambe per spingere all'inizio del movimento
- piega la gambe alla fine per frenare il movimento
- rimane con la gambe piegate (“athletic ready”) durante il movimento

10. JUMPING JACK – è un sumo squat con una fase di volo per aprire le gambe

- nell'apertura – piega le gambe
- nell' apertura – ruota esternamente le coscie
- la chiusura è attiva; quindi, chiudi con precisione e forza