



PREVENZIONE E SVILUPPO DELLA FORZA

PREVENTION & STRENGTHEN

1A - Una gamba sollevata; flesso estensioni: 10/20 ripetizioni per 2/4 serie.

1A - Standing on one foot bent and extend at sagittal level: 2 to 4 series of 10 to 20 repetitions.



2A - Una gamba sollevata; eversione inversione: 10/20 ripetizioni per 2/4 serie.

2A - Standing on one foot horizontal external and internal movement: 2 to 4 series of 10 to 20 repetitions.

3A/3B - Piegamenti estensioni con torsione del busto; 6/10 ripetizioni per lato.

3A/3B - Standing on one foot horizontal external and internal movement: 2 to 4 series of 10 to 20 repetitions.



4A - Piegamento gambe a 90°: mantenere la posizione a occhi chiusi per 5 secondi; 8/16 ripetizioni.

4A - Bent knees to 90°, keep position with eyes closed for 5 seconds: 8 to 16 repetitions.

5A - Affondi laterali: 6/10 volte per gamba, 2/3 ripetizioni.

5A - Put your weight first on your left leg then on your right leg: 2 to 3 series of 6 to 10 repetitions.



ESERCIZI CON LA LABALL

EXERCISES WITH LABALL

1A/1B - Addominali: 8/20 ripetizioni per 2/4 serie.

1A/1B - Abdominal: 2 to 4 series of 8 to 20 repetitions.



2A/2B - Addominali: 8/20 ripetizioni per 2/4 serie.

2A/2B - Abdominal: 2 to 4 series of 8 to 20 repetitions.

3A/3B - Dorsali: 8/20 ripetizioni per 2/4 serie.

3A/3B - Dorsal: 2 to 4 series of 8 to 20 repetitions.



4A/4B - Stretching dinamico: 20/40" per gamba.

4A/4B - Dynamic stretching: 20 to 40" per legs.



Trial Srl

Via Fleming, 1 • 47100 Forlì / FC - Italy
Tel. +39 0543.724481 • Fax +39 0543.724055
trial@trialitaly.eu
www.trialitaly.eu



Pallandia Srl

Via Pascal, 1 • 47100 Forlì / FC - Italy
Tel. +39 0543.722992 • Fax +39 0543.725552
commerciale@pallandia.com
www.pallandia.com

Si ringrazia per la collaborazione il Maestro Luca Augusti e il Golf Club "Le Cicogne" di Faenza (Ravenna)



Golf Balance Training Trial

by Daniele Gatti



Laball Palla Psicomotoria C1 Skimmy • C2 SuperSkimmy T2 Tartaruga

Kit di strumenti per la prevenzione, il miglioramento della forza e della coordinazione muscolare finalizzata alla tecnica del golf

Kit of equipments for prevention of injuries, improvement in coordination and strength and aimed at a better control of golf technical gesture





RISCALDAMENTO WARM UP



PROPRIOCETTIVITÀ E TECNICA

PROPRIOCEPTIVE TRAINING & TECHNICAL EXERCISES



1A - Flesso estensioni sul piano sagittale: 20/30 ripetizioni per 2/4 serie.
1A - Bent, extend at sagittal level: 2 to 4 series of 20 to 30 repetitions.



2A - Eversione-inversione sul piano orizzontale: 20/30 ripetizioni per 2/4 serie.
2A - Horizontal external and internal movement: 2 to 4 series of 20 to 30 repetitions.



3A - Circondazioni delle caviglie in senso orario e antiorario: 20/30 ripetizioni per 2/4 serie.
3A - Put your weight on all external parts of Skimmy, allowing a ankles' circling: 2 to 4 series of 20 to 30 repetitions.



4A - Flesso estensioni della caviglia: 20/30 ripetizioni per 2/4 serie.
4A - Bent, extend at sagittal level of both ankles: 20 to 4 series of 20 to 30 repetitions.



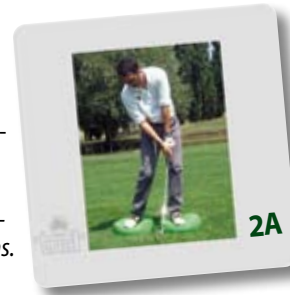
5A/5B - Punta dei piedi verso il basso o verso l'alto, girare attorno alla pedana: 10/30 appoggi.



5A/5B - Walk around Turtle with tiptoes up and down; 10 to 30 movements.



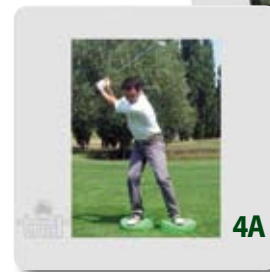
1A - Back-swing mantenendo la posizione per 3" e ritornare alla partenza lentamente: 10/15 ripetizioni per 2/4 serie.
1A - Keep backswing for 3 seconds and slowly return to start position: 2 to 3 series of 10 to 15 repetitions.



2A - Down-swing partendo dalla posizione alta bloccare la mazza in basso: 10/15 ripetizioni per 2/4 serie.
2A - Downswing stopping in down position: 2 to 4 series of 10 to repetitions.



3A - Follow-through partendo dalla posizione alta bloccare la mazza: 10/15 ripetizioni per 2/4 serie.
3A - Follow through stopping in high position: 2 to 4 series of 10 to 15 repetitions.



4A/4B - Swing: eseguire movimenti completi; 10/20 ripetizioni per 2/4 serie.
4A/4B - Swing (complete movement); 2 to 4 series of 10 to 15 repetitions.



1A - Una gamba sollevata; flesso estensioni: 10/20 ripetizioni per 2/4 serie.
1A - Standing on one foot bent and extend at sagittal level: 2 to 4 series of 10 to 20 repetitions.



6A/6B/6C/6D/6E - Eseguire lo swing completo in serie da 6/10 ripetizioni per 2/4 serie con i piedi in salita, in discesa, laterali.
6A/6B/6C/6D/6E - To enhance specific balance skills, do complete swings keeping your weight to the back of the turtle T2, or to the front or to the side, keeping one foot in a lower position than the other one.



6A/6B - Palla alta.
6A/6B - High ball.



6C - Palla bassa.
6C - Down ball.



6D/6E - Laterale a destra o sinistra.
6D/6E - Right and left side.



pallandia®

trat®