

In questi giorni in cui si chiede a tutti di stare a casa,
è importante fare sempre del movimento.

L'attività fisica non si deve mai interrompere.



La proposta è di fare dei semplici esercizi da poter fare tranquillamente a casa.
È importante farlo tutti i giorni provando a coinvolgere chi è con voi a casa.

Gli esercizi proposti si possono eseguire sia al mattino che al pomeriggio.

Possiamo farli anche davanti alla televisione o con musica di sottofondo.

Controlla che lo spazio intorno a te sia sicuro e non esagerare con lo sforzo.

ORA PARTIAMO



ESERCIZIO 1

Elevazione braccia



15''

30'' pausa



15''

ESERCIZIO 3

Twist braccia a passo largo



15''

30'' pausa



15''

30'' pausa

ESERCIZIO 5

Elevazione braccia da dietro



15''

30'' pausa



15''

30'' pausa

ESERCIZIO 7

Sali-scendi braccia da dietro



15''

30'' pausa



15''

30'' pausa

ESERCIZIO 9

Flessioni laterali del busto



15''

30'' pausa



15''

30'' pausa

ESERCIZIO 11

Torsione e flessione del busto



15''

30'' pausa



15''

30'' pausa

ESERCIZIO 12

Affondo e torsione del busto



INFORMA 4

TIPI DI IMPUGNATURA

- passo stretto (braccia parallele)
- passo normale (un po' più larga delle spalle)
- passo largo (molto aperta)



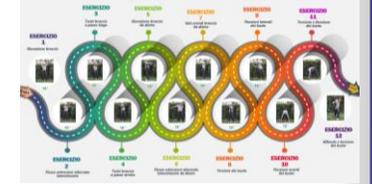
ESERCIZIO 1

Elevazione delle braccia

(Tempo di esecuzione: 15 secondi)

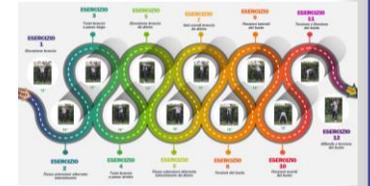
- Impugnatura a passo normale braccia in basso da posizione eretta:
- elevazione a braccia tese verso l'alto e ritorno.

(Tempo di pausa: 30 secondi)



ESERCIZIO 2

Flesso estensioni alternate lateralmente
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)

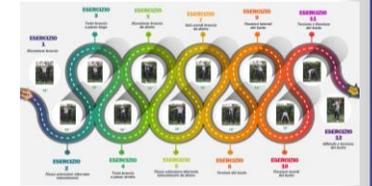


- Impugnatura a passo normale posizione eretta e braccia avanti:
- flesso estensioni alternate delle braccia lateralmente a destra e a sinistra.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

ESERCIZIO 3

Twist braccia a passo largo
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)

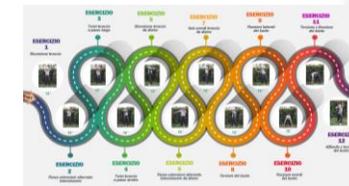


- Da posizione eretta, passo largo e braccia avanti:
- twist delle braccia sul piano frontale in un senso e nell'altro.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

ESERCIZIO 4

Twist braccia a passo stretto
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)

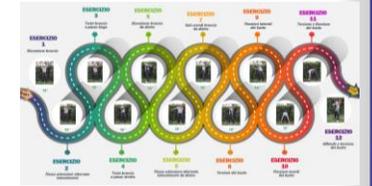


- Da posizione eretta, passo stretto e braccia avanti:
- twist delle braccia con inversione sul piano frontale in un senso e nell'altro.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

ESERCIZIO 5

Elevazione braccia da dietro
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)

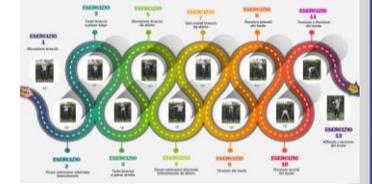


- Da posizione eretta passo normale braccia dietro la schiena:
- elevazione braccia tese da dietro e ritorno.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

ESERCIZIO 6

Flesso estensioni alternate lateralmente da dietro
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)



- Da posizione eretta passo normale braccia dietro la schiena:
- flesso estensioni alternate delle braccia lateralmente a destra e sinistra.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

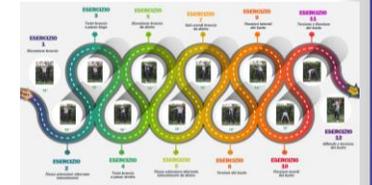
ESERCIZIO 7

Sali-scendi braccia da dietro
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)



- Da posizione eretta passo normale braccia dietro bacchetta verticale:
- tirare verso l'alto e verso il basso alternativamente.

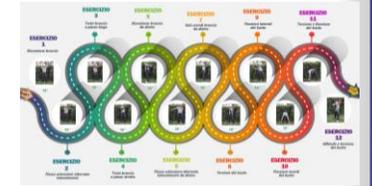
(Tempo di pausa: 30 secondi)



ESERCIZIO 8

Torsioni del busto

(Tempo di esecuzione: 15 secondi)



- Da posizione eretta, bacchetta appoggiata sulle spalle dietro e mani appoggiate sopra:
- torsioni del busto verso destra e verso sinistra.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

ESERCIZIO 9

Flessioni laterali del busto
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)



-Da posizione eretta, passo normale braccia in alto:
-flessioni laterali del busto a destra e a sinistra.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

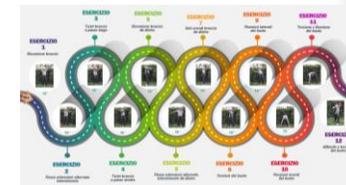
ESERCIZIO 10

Flessioni avanti del busto
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)



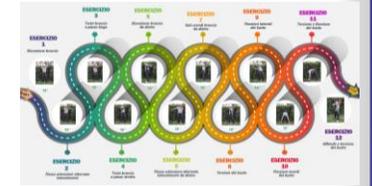
-Da posizione eretta, passo normale braccia in alto:
-flessioni in avanti-basso del busto e ritorno.

(Tempo di pausa: 30 secondi)



ESERCIZIO 11

Torsioni e flessioni del busto
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)

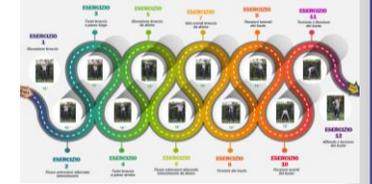


- Da posizione eretta, passo normale braccia in alto;
- torsione e flessione laterale del busto;
- ritorno ed eseguire dall'altro lato.

(Tempo di pausa: 30 secondi)

ESERCIZIO 12

Affondo e torsione del busto
(Tempo di esecuzione: 15 secondi)



- Da posizione eretta, bacchetta appoggiata sulle spalle dietro e mani appoggiate sopra:
- affondo con una gamba verso l'avanti e torsione del busto verso la gamba stessa;
- ritorno in piedi indietro;
- lo stesso con l'altra gamba.

(Tempo di pausa: 30 secondi)