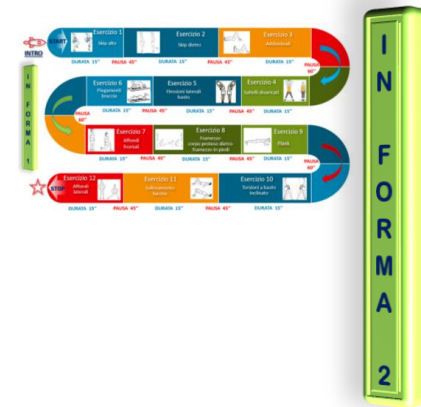


In questi giorni in cui si chiede a tutti di stare a casa, è importante fare sempre del movimento.



**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**





**INTRO**

**START**



**Esercizio 1**  
Skip alto

DURATA 15"

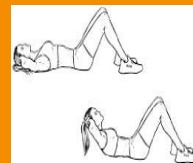
PAUSA 45"



**Esercizio 2**  
Skip dietro

DURATA 15"

PAUSA 45"



**Esercizio 3**  
Addominali

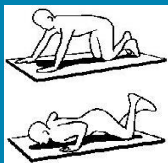
DURATA 15"

PAUSA 60"

I  
N  
F  
O  
R  
M  
A  
2

PAUSA 60"

**Esercizio 6**  
Piegamenti braccia



DURATA 15"

PAUSA 45"

**Esercizio 5**  
Flessioni laterali busto



DURATA 15"

PAUSA 45"

**Esercizio 4**  
Saltelli divaricati



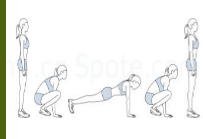
DURATA 15"



**Esercizio 7**  
Affondi frontali

DURATA 15"

PAUSA 45"



**Esercizio 8**  
Framezzo-corpo proteso dietro-framezzo-in piedi

DURATA 15"

PAUSA 45"



**Esercizio 9**  
Plank

DURATA 15"

PAUSA 60"



**STOP**

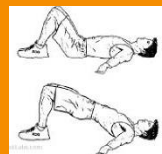
**Esercizio 12**  
Affondi laterali



DURATA 15"

PAUSA 45"

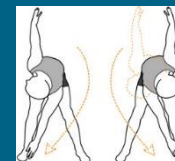
**Esercizio 11**  
Sollevamento bacino



DURATA 15"

PAUSA 45"

**Esercizio 10**  
Torsioni a busto inclinato



DURATA 15"

# ESERCIZIO 1

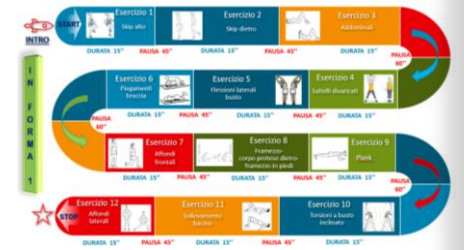
## Skip alto sul posto

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



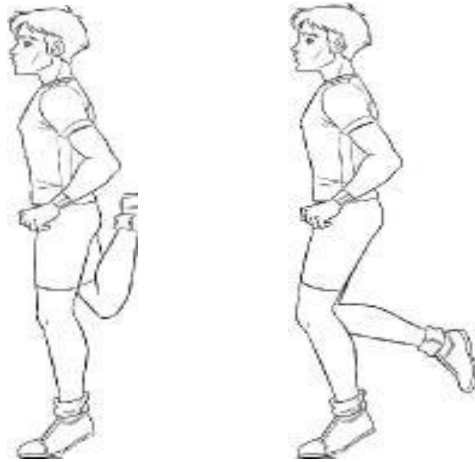
- Corsa sul posto come descritto sotto mantenendo la schiena dritta e coordinando il movimento delle braccia e delle gambe:
- alzo ginocchio destro e alzo braccio sinistro;
- alzo ginocchio sinistro e braccio destro.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



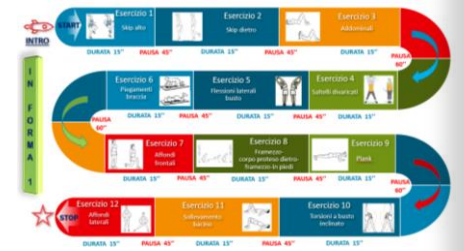
## ESERCIZIO 2

Skip dietro sul posto (calciata dietro)  
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



- Corsa sul posto come descritto sotto mantenendo la schiena dritta e coordinando il movimento delle braccia e delle gambe:
- fletto la gamba destra dietro e alzo braccio sinistro;
- fletto la gamba sinistra dietro e alzo braccio destro.

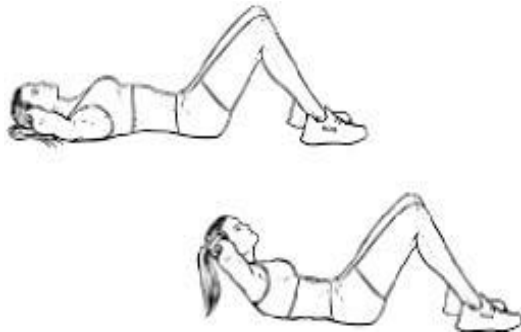
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 3

## Addominali

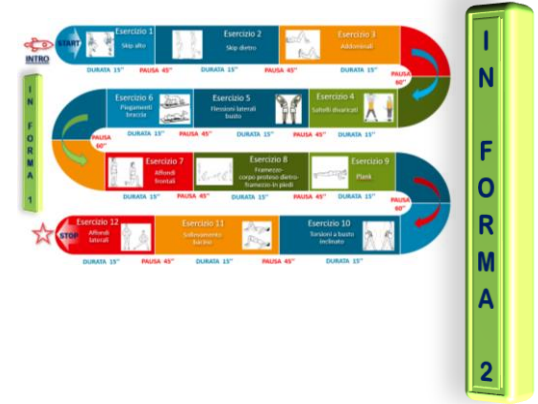
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da decubito supino (sdraiati in su) gambe flesse, mani dietro la testa:

- sollevare il busto da terra 15-20 cm (testa allineata al busto);
- ritornare nella posizione di partenza.

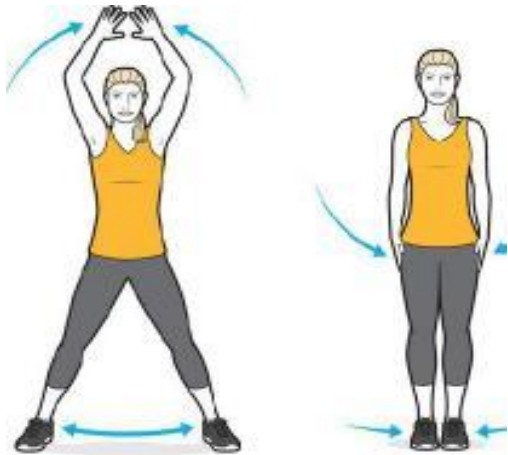
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 4

Saltelli con divaricata frontale delle gambe e sollevamento laterale delle braccia

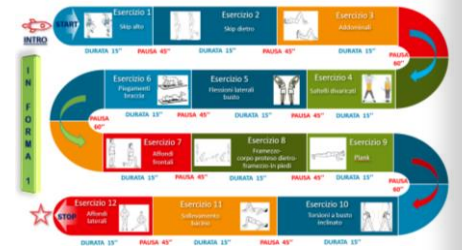
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Saltelli sul posto come descritto sotto mantenendo la schiena dritta e coordinando il movimento delle braccia e delle gambe:

- apertura arti inferiori e sollevare lateralmente le braccia;
- chiusura arti inferiori e abbassare lateralmente le braccia.

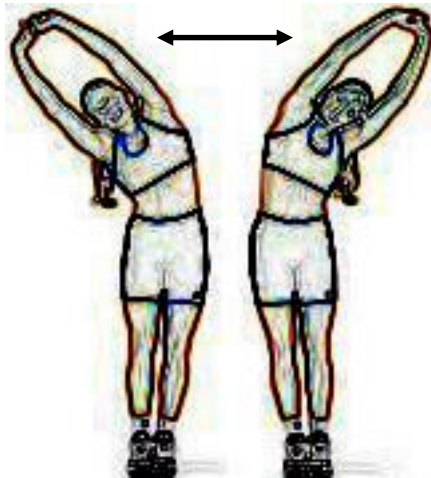
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 5

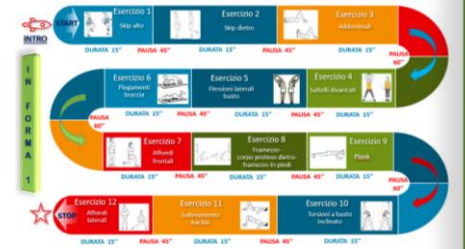
## Flessioni laterali del busto

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



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

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)





# ESERCIZIO 6

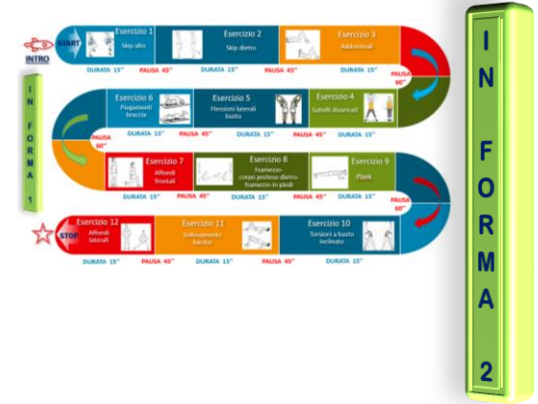
## Piegamenti sulle braccia

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione in quadrupedia (mani e ginocchia appoggiate):  
-piegamenti sulle braccia.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

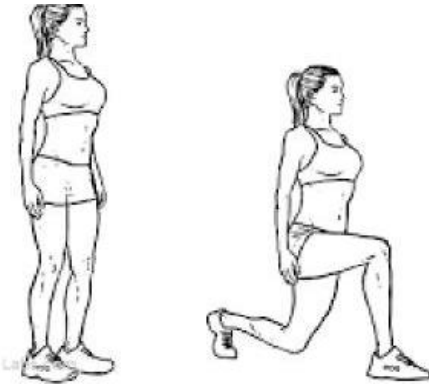




# ESERCIZIO 7

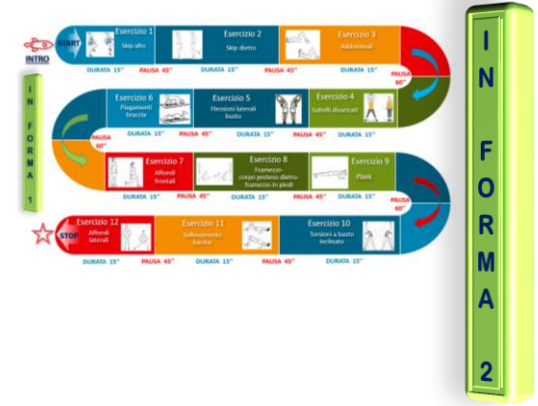
## Affondi in avanti

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione eretta e braccia lungo i fianchi:  
-affondo in avanti con una gamba e ritorno in piedi;  
-lo stesso cambiando gamba.

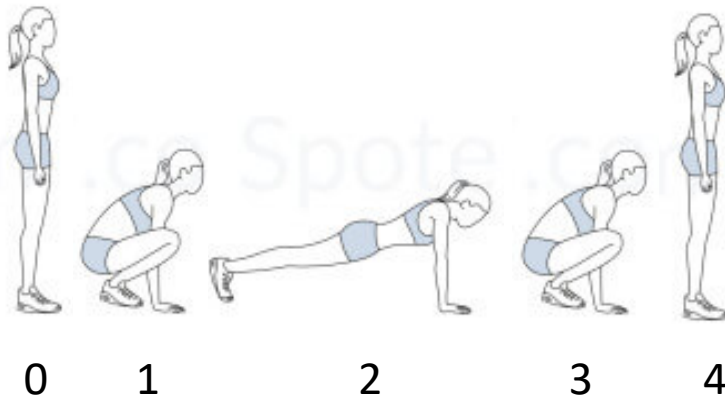
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 8

## Framezzo e corpo proteso dietro

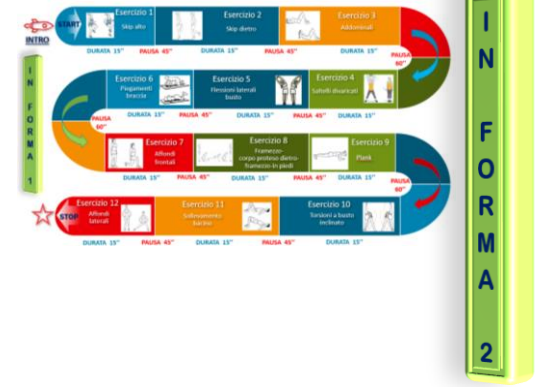
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione eretta:

- piegare le gambe e appoggiare le mani a terra (framezzo);
- con un saltello portare le gambe distese dietro (corpo proteso dietro);
- con un saltello ritornare con i piedi vicino alle mani (framezzo);
- ritorno in piedi e ripetere.

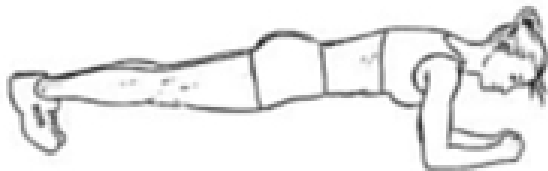
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 9

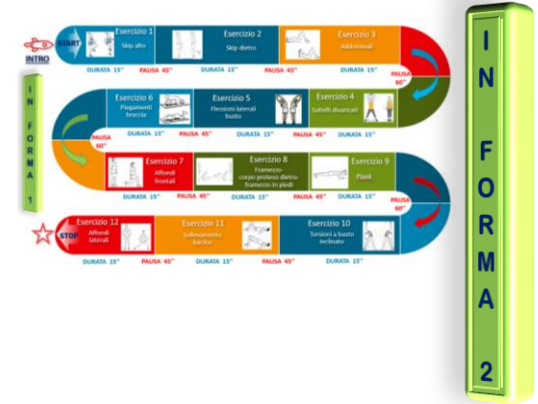
## Plank per addominali e dorsali

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da avambraccia e piedi appoggiati mantenere la posizione. Mantenere l'allineamento capo, busto e arti inferiori.

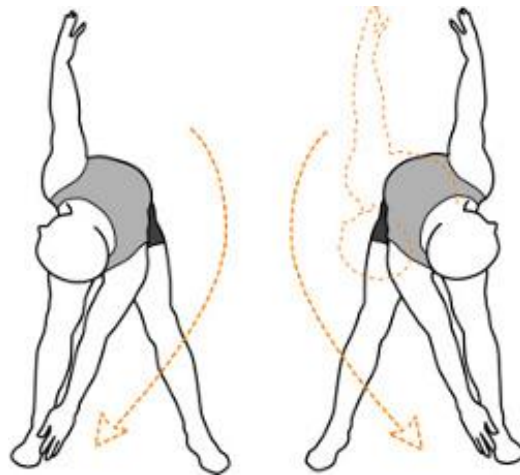
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 10

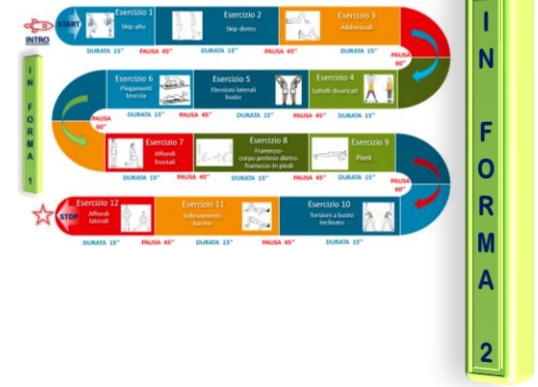
## Torsioni del busto

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione eretta, gambe divaricate, busto inclinato avanti e braccia in fuori:  
-torsioni del busto a destra e sinistra.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 11

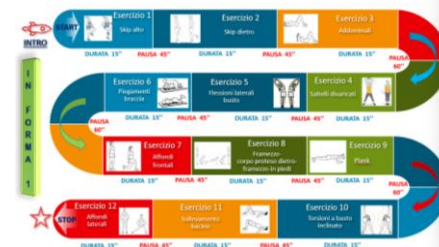
## Sollevamento del bacino

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da decubito supino (sdraiati in su) gambe flesse, braccia in fuori: -spingere in alto il bacino allineando il busto con le cosce e scendere.

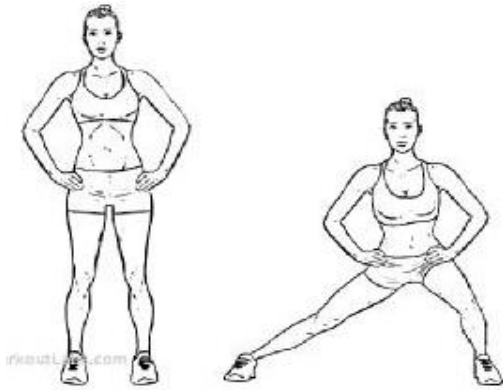
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



# ESERCIZIO 12

## Affondi laterali

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione eretta e mani ai fianchi:  
-affondo laterale verso sinistra;  
-ritorno in piedi e ripetere a destra.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

