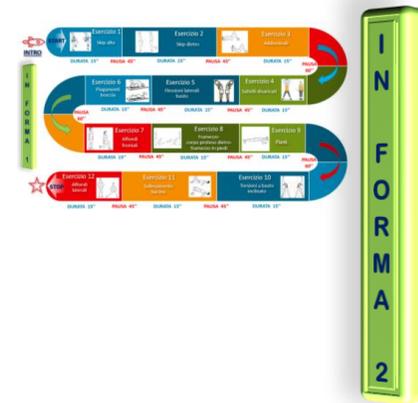


In questi giorni in cui si chiede a tutti di stare a casa,
è importante fare sempre del movimento.



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"

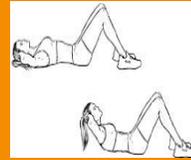
PAUSA 45"



Esercizio 2
Skip dietro

DURATA 15"

PAUSA 45"



Esercizio 3
Addominali

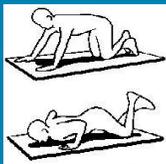
DURATA 15"

PAUSA 60"

I
N
F
O
R
M
A
2

PAUSA 60"

Esercizio 6
Piegamenti braccia



DURATA 15"

PAUSA 45"

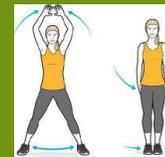
Esercizio 5
Flessioni laterali busto



DURATA 15"

PAUSA 45"

Esercizio 4
Saltelli divaricati



DURATA 15"



Esercizio 7
Affondi frontali

DURATA 15"

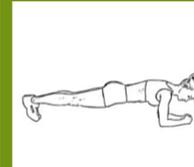
PAUSA 45"



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"

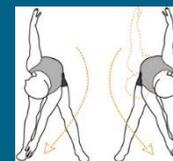
Esercizio 11
Sollevamento bacino



DURATA 15"

PAUSA 45"

Esercizio 10
Torsioni a busto inclinato

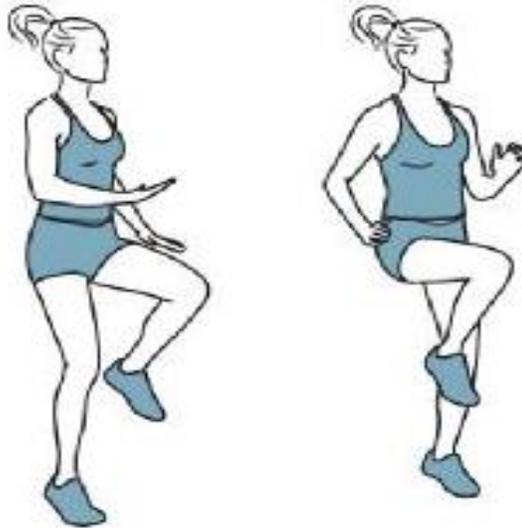


DURATA 15"

ESERCIZIO 1

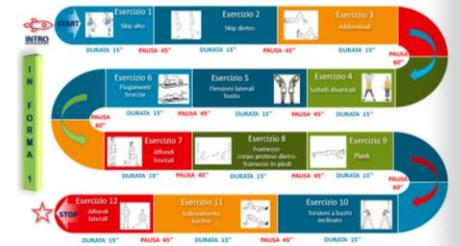
Skip alto sul posto

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



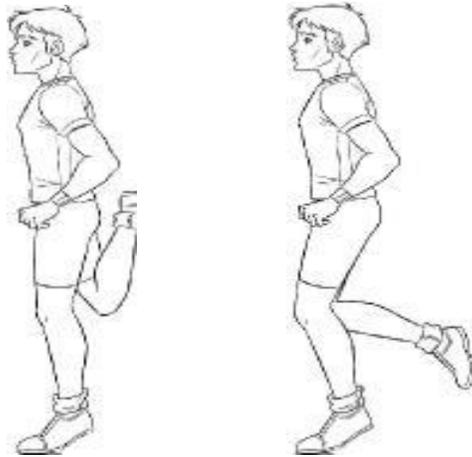
- Corsa sul posto come descritto sotto mantenendo la schiena dritta e coordinando il movimento delle braccia e delle gambe:
- alzo ginocchio destro e alzo braccio sinistro;
- alzo ginocchio sinistro e braccio destro.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



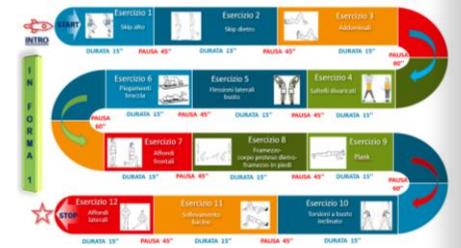
ESERCIZIO 2

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.

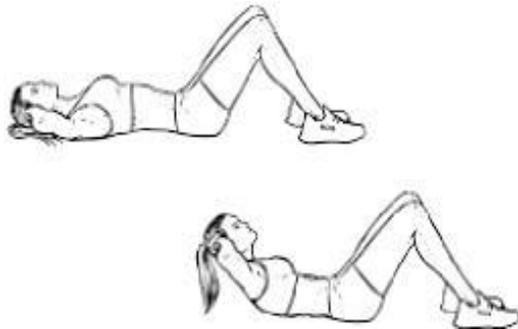
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 3

Addominali

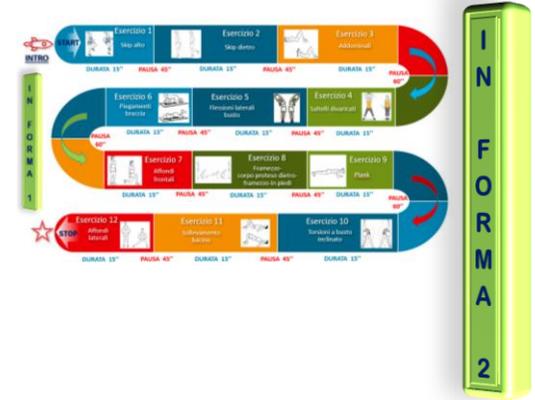
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



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.

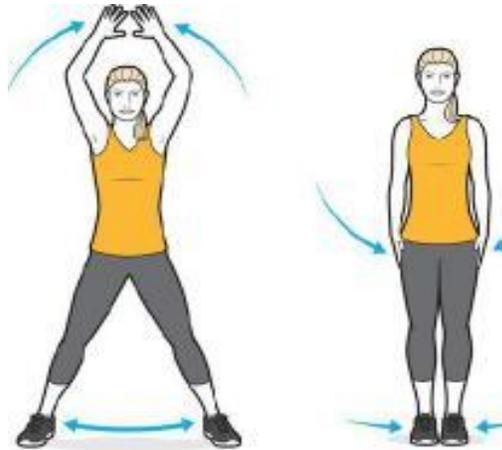
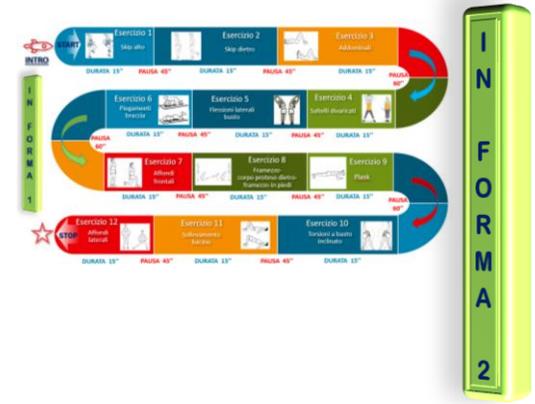
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



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:

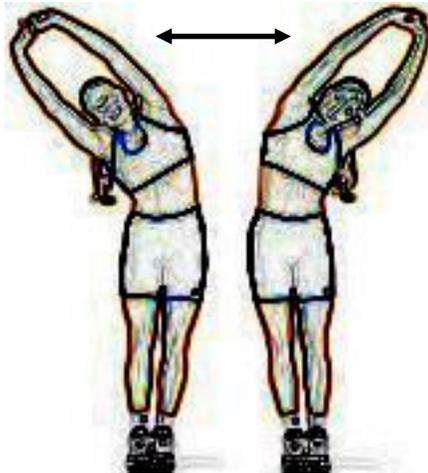
- apertura arti inferiori e sollevare lateralmente le braccia;
- chiusura arti inferiori e abbassare lateralmente le braccia.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 5

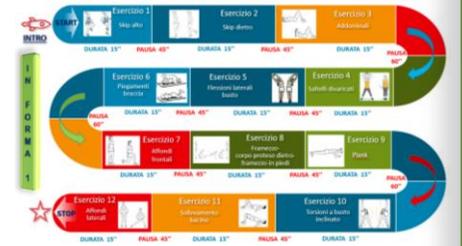
Flessioni laterali del busto

(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

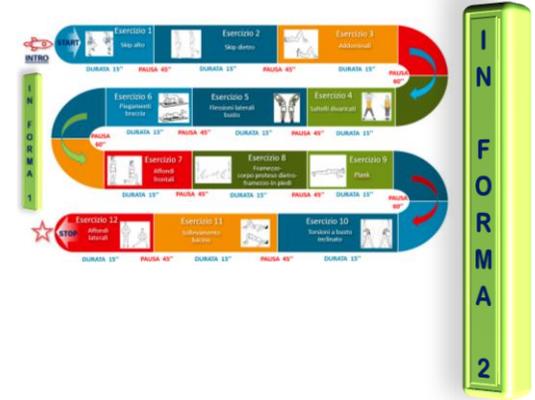
Piegamenti sulle braccia

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



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

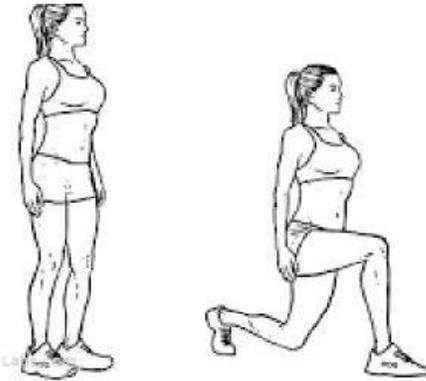
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 7

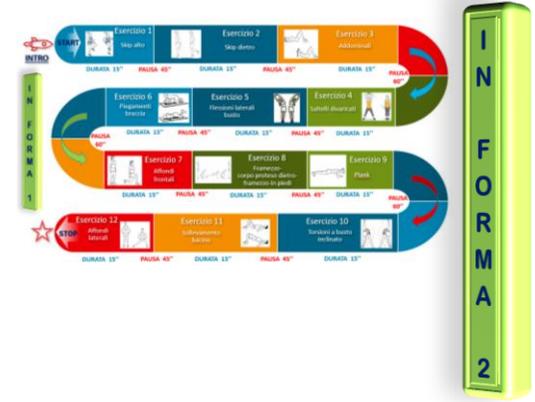
Affondi in avanti

(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.

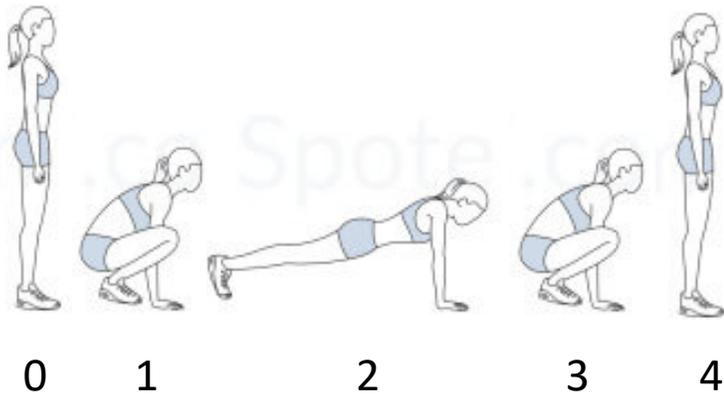
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 8

Framezzo e corpo proteso dietro

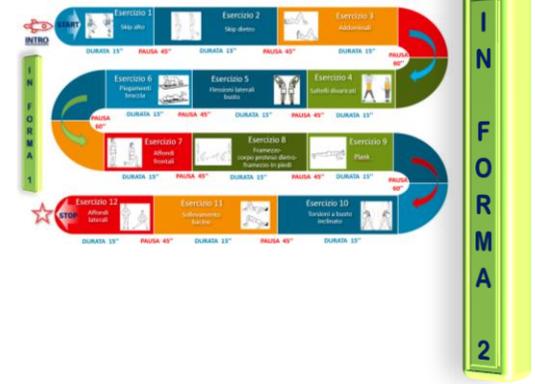
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



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.

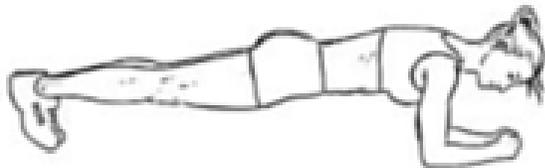
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 9

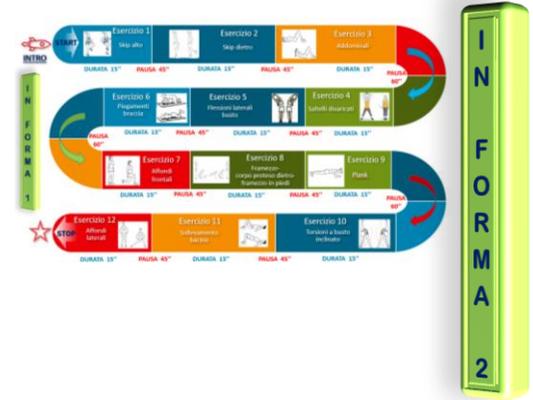
Plank per addominali e dorsali

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



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

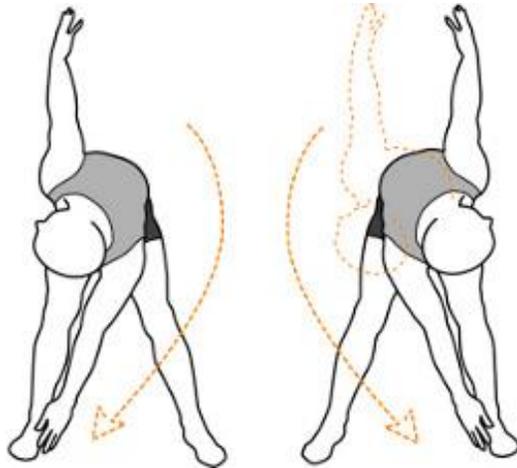
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 10

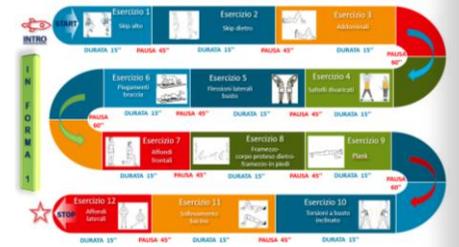
Torsioni del busto

(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.

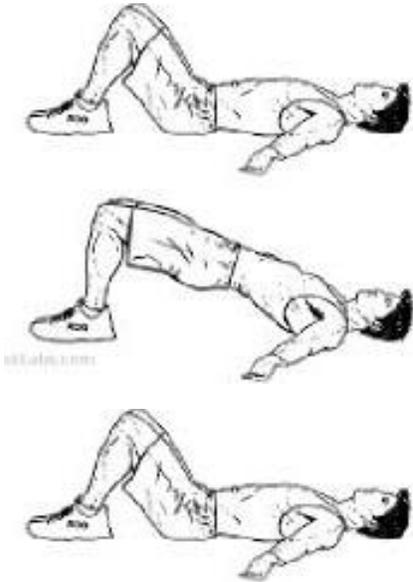
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 11

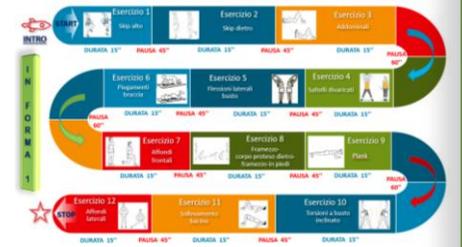
Sollevamento del bacino

(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.

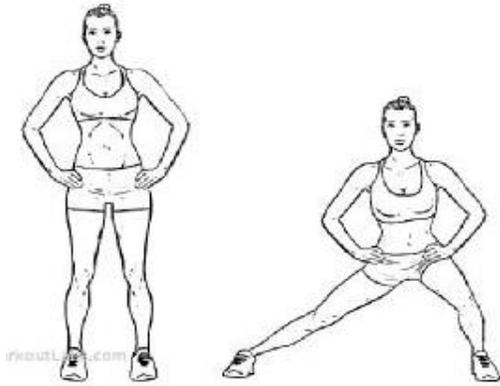
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



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)

