

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



START

ESERCIZIO 1

Skip alto camminato

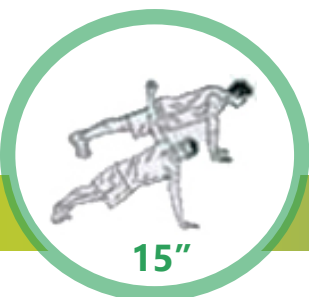


15"

PAUSA
45"

ESERCIZIO 2

Torsioni busto a corpo proteso dietro



15"

PAUSA
45"

ESERCIZIO 3

Piegamenti sulle gambe

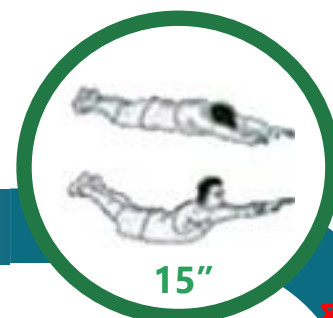


15"

PAUSA
45"

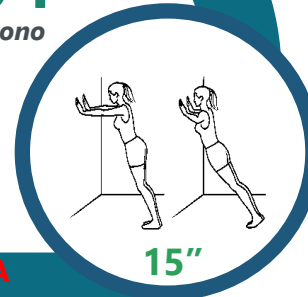
ESERCIZIO 4

Dorsali da decubito prono



15"

PAUSA
45"

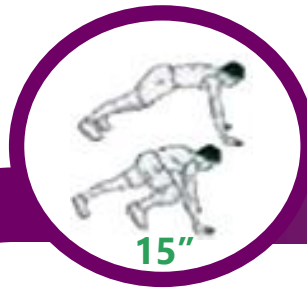


15"

ESERCIZIO 5

Piegamenti sulle braccia alla parete

PAUSA
45"



15"

PAUSA
45"

ESERCIZIO 7

Piegamento laterale toccandosi il piede



15"

PAUSA
45"



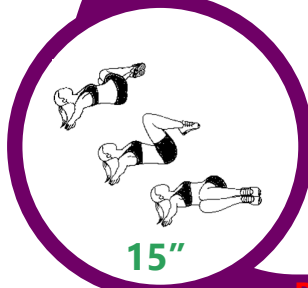
15"

PAUSA
45"

ESERCIZIO 6

Addominali a terra con movimento circolare gambe

PAUSA
45"



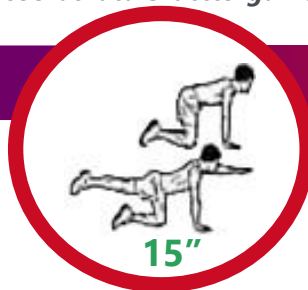
15"

ESERCIZIO 8

Saltelli alternati da corpo proteso dietro

ESERCIZIO 10

Da carponi estensione coordinata braccio-gamba



15"

PAUSA
45"



15"

PAUSA
45"

ESERCIZIO 12

Circonduzione a braccia distese in fuori



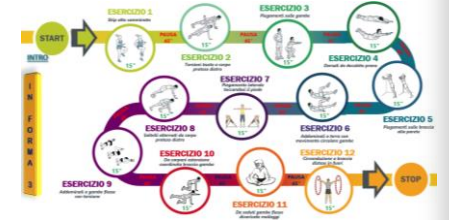
15"



STOP

ESERCIZIO 1

Skip alto sul posto camminato
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



- Camminata sul posto a ginocchia alte (frequenza abbastanza elevata) come descritto sotto mantenendo la schiena dritta e coordinando il movimento delle braccia e delle gambe (braccio destro va verso il ginocchio sinistro):
- alzo il ginocchio destro e contemporaneamente il braccio sinistro verso il ginocchio;
- ripetere anche con l'altra gamba.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 2

Torsioni busto a corpo proteso dietro
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da corpo proteso dietro (mani appoggiate sotto le spalle e gambe distese dietro leggermente divaricate):

- sollevare il braccio destro con torsione busto (mantenendo allineati busto e arti inferiori);
- ritorno e ripetere con l'altro braccio.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 3

Piegamenti sulle gambe

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione eretta e mani ai fianchi:

- piegamento sulle gambe distendendo avanti le braccia;
- ritornare in piedi portando le mani ai fianchi.

Non scendere completamente con le gambe ma fermarsi a circa 90° con esecuzione non troppo veloce.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 4

Dorsali da decubito prono
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)

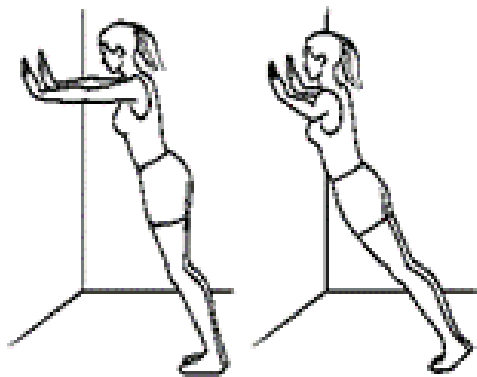
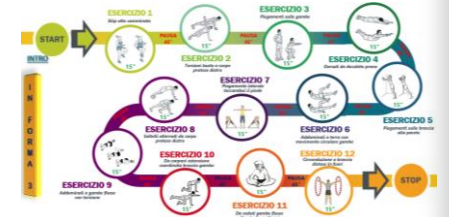


Da posizione in decubito prono (distesi pancia a terra)
braccia distese avanti:
-sollevare contemporaneamente le braccia e le gambe tese;
-ritorno a terra.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 5

Piegamenti delle braccia da parete
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)

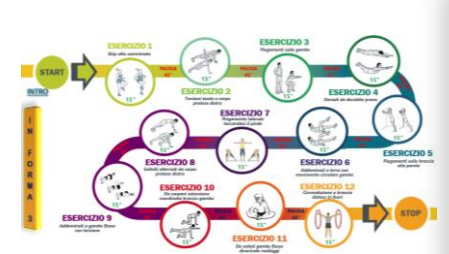


Corpo inclinato e mani appoggiate al muro:
-piegamenti delle braccia tenendo allineati busto e a gambe.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 6

Addominali con movimento circolare delle gambe
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione in decubito supino (distesi pancia in su) braccia appoggiate a terra lateralmente:
-sollevare le gambe con movimento circolare in avanti (pedalare avanti);

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 7

Piegamenti laterali toccandosi il piede
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



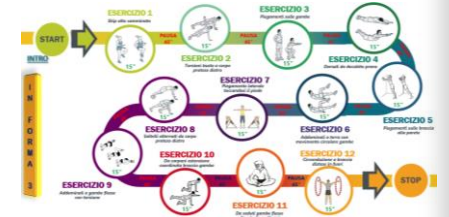
Da posizione eretta gambe leggermente divaricate e braccia distese in fuori:

- piegamento laterale sulla gamba destra e mano opposta che tocca il piede destro;
- ritornare in piedi;
- ripetere dall'altra parte.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 8

Saltelli alternati da corpo proteso dietro
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)

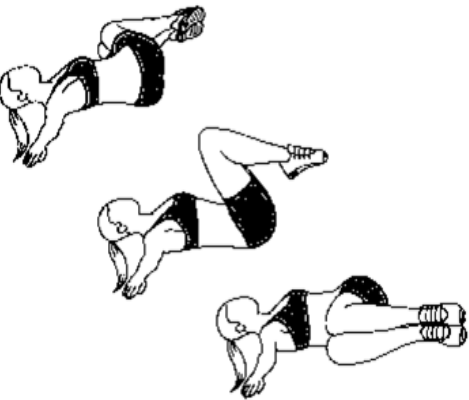


Da corpo proteso dietro (mani appoggiate sotto le spalle e gambe distese dietro unite):
-saltelli alternati avanti e indietro flettendo prima una gamba e poi l'altra.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 9

Addominali a gambe flesse con torsione
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione in decubito supino (distesi pancia in su) braccia in fuori e gambe flesse (i piedi non toccano terra):
-scendere a destra e poi a sinistra con le gambe flesse e unite.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 10

Da carponi estensione braccio-gamba coordinata
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione carponi (in ginocchio e mani appoggiate sotto le spalle):

- estendere in avanti il braccio destro e dietro la gamba sinistra;
- ritorno e ripetere con l'altro braccio e l'altra gamba.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)

ESERCIZIO 11

Molleggi delle gambe da seduti
(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione seduta con piante dei piedi a contatto
impugnarsi i piedi e schiena eretta:
-molleggi verso il basso delle ginocchia.

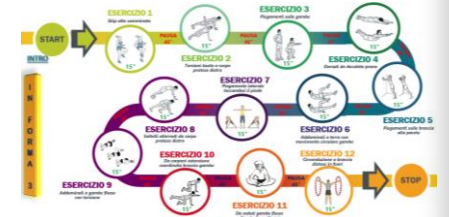
(Tempo di pausa: 40-45 secondi)



ESERCIZIO 12

Circonduzione braccia

(Tempo di esecuzione: 15-20 secondi)



Da posizione eretta gambe leggermente divaricate e braccia distese in fuori:

-circonduzioni delle braccia eseguendo dei cerchi piccoli e poi sempre più ampi in un senso e nell'altro.

(Tempo di pausa: 40-45 secondi)