

# ESERCIZI

IN CASA 

IN PALESTRA 

IN CAMPO 



## CAMMINATA VELOCE

10 minuti di camminata sostenuta in piano.



ANED  
**Sport** 



## CYCLETTE

10 minuti con resistenza minima (livello 1-3).



ANED  
**Sport** 



## ARTI SUPERIORI

Movimenti di rotazione del capo verso destra e verso sinistra. Inclinazioni del capo a destra e a sinistra.

Rotazione per avanti e per dietro delle spalle sia alternate che insieme (vedi immagine).

Rotazioni dei polsi e delle caviglie.



ANED  
Sport 



### RINFORZO DEL BICIPITE BRACHIALE

Seduti su una sedia, gomito appoggiato alla coscia, flettere il gomito portando la mano verso la spalla. Effettuare questo esercizio inizialmente con un peso da 1 kg per poi aumentare gradualmente. In alternativa si può usare anche una bottiglia d'acqua da 1 litro.

2 serie da 10 contrazioni per ogni braccio con 20 secondi di recupero tra ogni serie.



### RINFORZO DEL DELTOIDE MEDIO

Partendo con le braccia lungo i fianchi, 2 serie da 10 sollevamenti laterali per ogni braccio con 1 minuto di recupero tra una serie e l'altra.

Il peso può essere sostituito con una bottiglia d'acqua da 1 litro.



### ALZARSI DA SEDUTO

Alzarsi dalla sedia con 2 gambe e discesa con 1 gamba. Alternare le due gambe nella discesa.

3 serie da 20 ripetizioni con 1 minuto di recupero tra ogni serie.



### AFFONDI

Fare lentamente un affondo in avanti ad ogni passo. Mantenere il ginocchio anteriore a 90°.

2 serie da 10 affondi per gamba con 30 secondi di recupero tra ogni serie.



### ADDOMINALI 2

Sollevarre il bacino, sorreggendosi sugli avambracci, contrarre i muscoli addominali e mantenere la posizione per 20-30 secondi. Il corpo deve formare una linea retta. Non oscillare o inarcare la schiena.

Fare 3 ripetizioni con 20 secondi di recupero tra ogni ripetizione.





## CYCLETTE

Iniziare con 30-40 minuti a intensità moderata fino ad arrivare progressivamente a 1 ora-1 ora e mezza, 2/3 volte a settimana.



ANED  
**Sport**



### CORE STABILITY 1

Da supini con braccia lungo i fianchi, flettere un'anca alla volta con le ginocchia a 90° contraendo i muscoli addominali e mantenendo la zona lombare aderente al suolo.

Effettuare questo esercizio su una superficie rigida.

2 serie da 20 secondi con 30 secondi di recupero tra ogni serie.



ANED  
Sport



### CORE STABILITY 2

Da supini con braccia lungo i fianchi, flettere le anche e le ginocchia a 90° contraendo i muscoli addominali e mantenendo la zona lombare aderente al suolo.

Effettuare questo esercizio su una superficie rigida.

2 serie da 20 secondi con 30 secondi di recupero tra ogni serie.



ANED  
Sport



### RINFORZO ESTENSORI DEL RACHIDE (SUPERMAN)

10 secondi di estensione per ogni arto + 10 secondi combinando braccio destro con gamba sinistra e viceversa.

Effettuare l'esercizio per 6 volte, continuativamente.



ANED  
Sport