



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

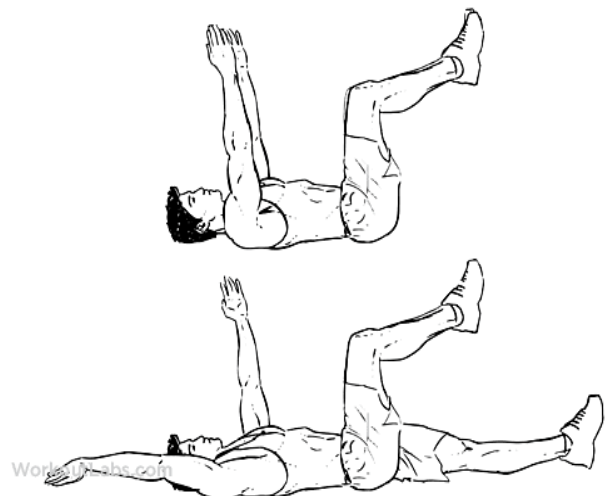
Silver Fitness

ALLENAMENTO A DOMICILIO: **ADDOMINALI**

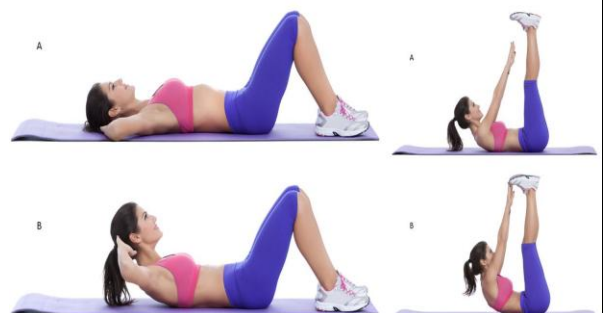
1 bird dog In quadrupedia con mani e gambe leggermente divaricate, si solleva un braccio avanti tenendolo vicino alla testa e contemporaneamente la gamba opposta mantenere la posizione per 3", ritornare alla posizione di partenza e ripetere con gli arti opposti. Totale 10 ripetizioni x 3 serie. **Eeguire l'esercizio con lentezza e mantenere la colonna in posizione neutra evitando rotazioni**



2 dead bug In posizione supina (schiena a terra) concentrarsi sull'appiattare a terra la zona lombare cercando di mantenerla sempre a contatto con il suolo. Portare le anche in flessione mantenendo le ginocchia flesse a 90° e le braccia perpendicolari al suolo. Da questa posizione portare contemporaneamente un braccio indietro e la gamba opposta verso il suolo mantenendo tesi gomito e ginocchio. Mantenere la posizione per 3", tornare alla posizione di partenza e ripetere con gli arti opposti. Totale 10 ripetizioni per 3 serie. **Affinchè l'esercizio sia svolto correttamente la zona lombare deve rimanere costantemente a contatto con il suolo.**



3 crunch Si parte dalla posizione supina con le gambe flesse ed i piedi appoggiati a terra. Espirando si piega il tronco in avanti immaginando di portare lo sterno verso il pube. Il movimento è di circa 30° (**sollevo solo le scapole**), una volta raggiunta la massima flessione inspirando si torna alla posizione iniziale. Per rendere l'esercizio più difficile si può eseguire tenendo le gambe tese verso l'alto e cercando di arrivare a toccare le punte dei piedi o in alternativa appoggiare i piedi su un rialzo (divano o sedia). Totale 10 ripetizioni per 3 serie



4 Heel touches Distesi schiena sul pavimento (supini) con le gambe piegate, i talloni più vicini possibile ai glutei, i piedi alla larghezza del bacino e braccia lungo i fianchi. Da questa posizione sollevare le spalle e le braccia dal pavimento mantenendo la testa fissa verso il petto e allungare in modo alternato il braccio verso il tallone. **Errori da evitare: flettere la testa (deve rimanere ferma) e sollevare i talloni.** 10 ripetizioni per 3 serie



5 Crunch obliqui Da posizione supina accavallare la gamba destra sul ginocchio sinistro tenendo il braccio destro steso lateralmente (all'altezza della spalla) e la mano sinistra vicino all'orecchio. Da questa posizione, **espirando** solleva la spalla e il gomito sinistro portandoli verso il ginocchio destro, **inspirando** ritorna alla posizione di partenza. Esegui 10 ripetizioni e poi cambia gomito e ginocchio. **L'errore più comune è quello di spingere con la mano sul collo o la testa** per questo ricordati di tenere la mano vicino all'orecchio. Esegui 10 ripetizioni per 3 serie per lato



6 Crunch inverso Da supino con le anche flesse a 90° e con le ginocchia piegate, portare le ginocchia in direzione del tronco staccando l'osso sacro dal tappetino, flettendo il tratto lombare della colonna. **Stappare il movimento prima che sia coinvolto anche il tratto toracico della colonna.** Il movimento va eseguito senza slanci ed è importante staccare l'osso sacro portando le gambe verso l'alto e non verso l'indietro evitando di oscillare. **Espirare in fase concentrica cioè quando si sollevano le gambe.** Per i più avanzati si possono muovere le gambe dopo aver riportato in posizione l'osso sacro accompagnando gli arti inferiori verso il pavimento e riportandole verso la verticale mantenendo la lordosi a contatto col tappetino. 10 ripetizioni per 3 serie



Scala di Borg

Scala di Borg	Entità della fatica
6	Nessuna sensazione di esaurimento
7/8	Estremamente lieve
9	Lieve
10/12	Moderata
13/14	Un po' forte
15	Forte
16	
17	Molto forte
18	
19	Estremamente forte
20	Massimo sforzo