



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

Silver Fitness

ALLENAMENTO A DOMICILIO ESERCIZI CON BASTONI DA NW

▪ MOBILITÀ ARTICOLARE

Esegui per circa 10 minuti gli esercizi di mobilità che ti proponiamo solitamente nel riscaldamento iniziale (Capo – Spalle – Arti superiori – Bacino – Arti inferiori).
Di seguito alcune varianti con i bastoni da NW in aggiunta al riscaldamento standard.

1) Il “Rematore”

10 remate avanti-10 remate indietro

Simulazione della remata, con i bastoni in mano nelle estremità, pensando di disegnare due cerchi ai lati



2) “Segare”

2 x 10 alternando dx\sx



3) Torsione del tronco

2 x 10 alternando dx\sx



- 4) Rotazione delle anche
10 volte per gamba
Disegnare un cerchio con il ginocchio sollevato



- 5) Oscillazioni laterali della gamba
10 volte per gamba



- 6) Salgo sulle punte dei piedi
10 volte



▪ EQUILIBRIO

Mantieni tutte le posizioni per 30 secondi, prima ad occhi aperti, poi ad occhi chiusi, aggiungendo l'oscillazione lenta laterale delle braccia che impugnano i bastoni a metà della loro lunghezza



▪ ESERCIZI DI FORZA

1) Push up

Estensione delle braccia verso l'alto

3 X 8



2) Pettorali

Apertura e chiusura delle braccia

3 x 8



3) Squat

3 x 8



4) Affondi

3 x 8 per gamba



5) Flessione dell'anca

Sollevo un ginocchio portando avanti il braccio opposto

3 x 8 per lato



6) Canoa

Rotazione e piegamento laterale del tronco

3 x 8 per lato



Incremento: aumenta di due ripetizioni ogni settimana

- Prima settimana: 3 x 8 ripetizioni

- Seconda settimana: 3 x 10 ripetizioni

- Terza settimana: 3 x 12 ripetizioni

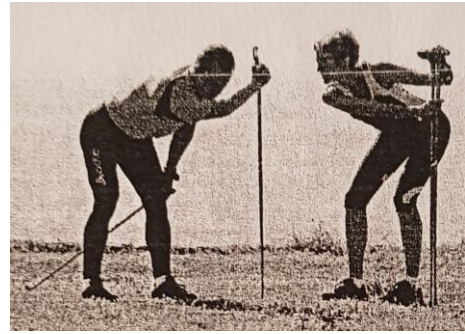
- **STRETCHING** mantenere tutte le posizioni 30 secondi

Esegui gli esercizi di allungamento che ti proponiamo solitamente nella parte finale dell'allenamento. Di seguito alcune varianti con i bastoni da NW.

1) Allungamento degli estensori del gomito



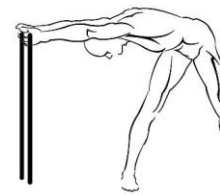
2) Allungamento degli adduttori, antepositori ed elevatori della scapola



3) Allungamento dei muscoli delle braccia, della schiena e del torace



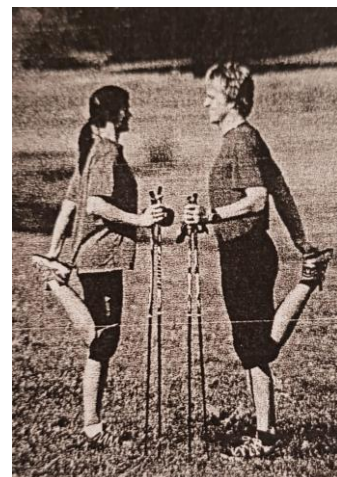
4) Ripetere esercizio n. 3 portando entrambe le braccia verso destra, mantenere la posizione e poi ripetere verso sinistra.



5) Allungamento flessori plantari



6) Allungamento degli estensori del ginocchio e flessori d'anca



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