



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

Silver Fitness

ALLENAMENTO A DOMICILIO: Bottiglie di acqua da 1-2 Litri

SEQUENZA DI ESERCIZI DA SVOLGERE ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA

SI RACCOMANDANO ESECUZIONI CONTROLLATE, MANTENENDO UN'ATTENZIONE COSTANTE SU POSTURA E RESPIRAZIONE

Esercizio 1

Partendo da seduto sulla sedia, alzati espirando. Mentre estendi le ginocchia, solleva le braccia verso l'alto evitando di portare le spalle verso le orecchie.

Tornare alla posizione di partenza riportando le braccia in basso, inspirando.

Mantenere l'addome contratto per tutta la durata dell'esecuzione, i piedi ben saldi a terra e le ginocchia orientate verso l'esterno.

3 x 10 ripetizioni
Recupero 1 minuto



Esercizio 2

Posiziona un ginocchio e il braccio dello stesso lato in appoggio sulla sedia, come in figura.

Partendo con il braccio che afferra la bottiglia disteso, portare il gomito verso l'alto facendolo strisciare vicino al fianco, espirando.

Ripartire il braccio disteso, inspirando.

Mantenere l'addome contratto per tutta la durata dell'esecuzione evitando di sollevare la spalla del braccio che lavora, con le scapole addotte verso la colonna.

3 x 10 ripetizioni (dx + sx)
Recupero 30 secondi



Esercizio 3

Afferrando entrambe le bottiglie, solleva un ginocchio contemporaneamente al braccio opposto, come mostrato in figura, tenendo l'addome forte ed espira.

Torna alla posizione di partenza, inspirando.

Evitare di arcare la schiena durante il movimento e mantenere le spalle in spinta verso il pavimento.

3 x 10 ripetizioni (dx + sx)
Recupero 30 secondi



Esercizio 4

Posiziona i piedi ben saldi a terra ad una larghezza pari alla larghezza delle anche.

Tenendo le spalle in spinta verso il basso, solleva le braccia fino a portarle orizzontali rispetto al pavimento mentre contrai l'addome, espirando.

Riporta le braccia ai lati del busto, inspirando

Mantenere l'addome contratto per tutta la durata dell'esecuzione evitando di sollevare la spalla.

3 x 10 ripetizioni (dx + sx)

Recupero 30 secondi



Esercizio 5

In quadrupedia, posiziona la bottiglia dietro al ginocchio e tienila ben salda tra la gamba e la coscia.

Solleva la coscia portandola orizzontale al pavimento mentre contrai forte glutei e addome, espirando.

Riporta il ginocchio in appoggio a terra, inspirando

Evitare di arcare la schiena durante il movimento e mantenere le spalle in spinta verso il pavimento.

3 x 10 ripetizioni (dx + sx)

Recupero 30 secondi



Esercizio 6

Posizionati in decubito supino afferrando entrambe le bottiglie.

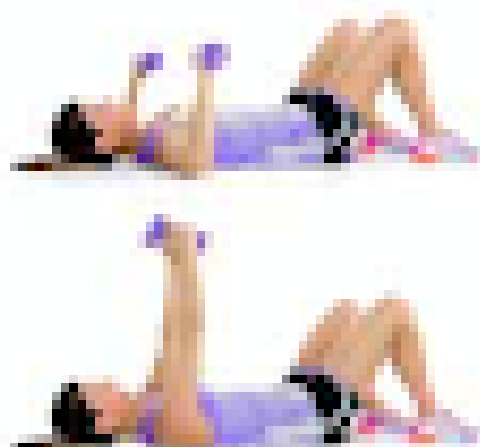
Partendo con le braccia ad angolo retto, spingi le bottiglie verso l'alto espirando mentre tieni le scapole ben adese al tappeto.

Riporta i gomiti a contatto con il tappeto, inspirando.

Evitare di arcare la schiena durante il movimento, mantenere le scapole e i piedi ben aderenti a terra.

3 x 10 ripetizioni (dx + sx)

Recupero 30 secondi



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