



METTI IN MOVIMENTO LA TUA SALUTE

# Silver Fitness

## ALLENAMENTO A DOMICILIO: Banda elastica

### SEQUENZA DI ESERCIZI DA SVOLGERE ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA

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

#### Esercizio 1

Mantenendo le spalle verso il basso con scapole addotte, portare i gomiti verso i finachi, espirando  
Tornare con le braccia distese avanti inspirando  
Mantenere l'addome contratto per tutta la durata dell'esecuzione

**3 x 10 ripetizioni**  
**Recupero 1 minuto**



#### Esercizio 2

Posiziona un piede più avanti rispetto all'altro mantenendo la banda elastica fissa a terra  
Tenendo il gomito vicino al fianco, portare la mano che tiene la banda elastica verso la spalla, espirando  
Riportare la mano verso la coscia, inspirando  
Mantenere l'addome contratto per tutta la durata dell'esecuzione evitando di sollevare la spalla del braccio che lavora

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



#### Esercizio 3

Afferra la banda elastica portando le braccia dietro al busto, come mostrato in figura  
Estendi il braccio che sta in alto, espirando  
Torna alla posizione di partenza, inspirando  
Mantenere l'addome contratto per tutta la durata dell'esecuzione evitando di sollevare la spalla del braccio che lavora

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



#### Esercizio 4

Avvolgi la banda elastica intorno alle cosce, appena sopra al ginocchio

Partendo con il busto a terra, solleva i glutei dal tappeto contraendo forte i glutei e l'addome, espirando

Riporta il bacino a terra, inspirando

Evitare di arcare la schiena durante il movimento

**3 x 10 ripetizioni**  
**Recupero 1 minuto**



#### Esercizio 5

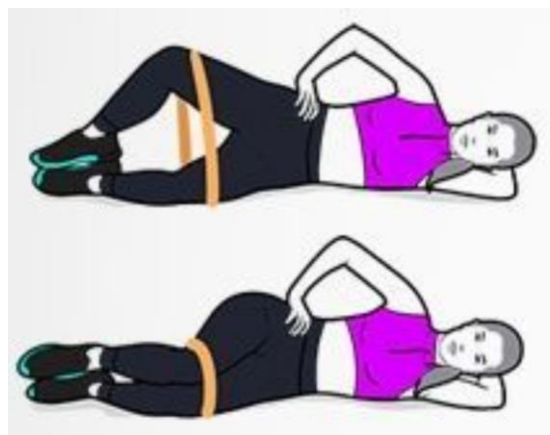
Posizionati in decubito laterale e avvolgi la banda elastica intorno alle cosce, appena sopra al ginocchio, come nell'Esercizio 4

Partendo le ginocchia appena flesse e i piedi a contatto, solleva un ginocchio contraendo forte i glutei e l'addome, ed espira

Riporta il ginocchio a contatto con l'altro, inspirando

Mantenere i piedi ben aderenti l'uno all'altro, evitando qualsiasi movimento con il busto

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



#### Esercizio 6

Porta la banda elastica dietro un piede, come in figura, mantenendo le due estremità ben salde con le mani

Partendo con il ginocchio flesso, estendi la gamba a 45° verso l'alto contraendo forte il muscolo anteriore della coscia, ed espira

Riporta il ginocchio in flessione verso il petto, inspirando

Evitare di arcare la schiena durante il movimento mantenendo l'addome forte (schiaccia l'ombelico verso il pavimento). Se ti senti più comodo, piega la gamba che non sta lavorando tenendo il piede saldo 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                    |