



ESERCIZI POSTURALI DI ALLUNGAMENTO, PROPEDEUTICI AL CIRCUITO FUNZIONALE

DURATA DELL'ALLENAMENTO: circa 30 minuti

ATTREZZATURA:

1 Tappetino da fitness

2 Supporti per l'equilibrio (Mattoncini da Yoga\Cuscini\Volumi di libri...)

1 Cintura da stretching (o una corda \ una asciugamano...)

NB: TUTTI GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI A PIEDI NUDI.



SEQUENZA 1

La postura corretta di sicurezza:

- Rilassare le spalle, allungare il collo verso l'alto, contrarre l'addome e appiattire la schiena.
- Piedi paralleli all'altezza delle proprie anche.

Inspira ed espira profondamente per 3 volte:

- accompagna il respiro con il movimento di entrambe le braccia verso l'alto (inspira) e verso il basso (espira), lateralmente al busto.

Piegati in avanti cercando di raggiungere con le dita il pavimento. Mantieni 3 secondi

L'obiettivo è raggiungere il pavimento con il palmo delle mani

- Inspira una 4°volta con le braccia distese verso l'alto, poi espirando piegati in avanti mantenendo la schiena distesa e le braccia lungo i lati del capo
- Poggia le mani a terra davanti le punte dei piedi
- se non riesci a raggiungere il suolo con le mani piega leggermente le ginocchia.

Assumi la posizione di plank o corpo proteso con le mani a terra. Mantieni 3 secondi

- Poggia il palmo delle mani al suolo, poi sposta il peso sulle braccia e porta i piedi indietro mantenendo il bacino sospeso fino ad assumere la posizione del plank o corpo proteso.
- Se non riesci a mantenere la posizione, poggia le ginocchia a terra mantenendo la parte superiore delle gambe allineata al busto

NB: ricorda di mantenere l'addome contratto, il collo proteso e la schiena neutra durante il plank

Assumi la posizione del cane a testa in giù. Mantieni 3 secondi

- Poggia l'avampiede al suolo.
- Mantenendo l'addome contratto, il collo proteso e i gomiti stretti, spingi con le braccia all'indietro e alza il bacino verso l'alto fino a raggiungere la posizione del cane a testa in giù
- Spingi il petto verso il basso mantenendo il collo proteso e rilassato
- Piega le ginocchia in modo alternato cercando di portare i talloni a terra per allungare il tendine di Achille

Ritorna alla postura eretta iniziale di sicurezza

- Dalla posizione del cane a testa in giù fai un passo o due in avanti, mantenendo le mani a terra, se necessario piegando le ginocchia.
- Unisci piedi e piega leggermente le ginocchia
- Contrai glutei e addome e *lentamente* torna alla posizione eretta srotolando progressivamente la schiena dal basso verso l'alto. Allungare il collo per ultimo
-



RIPETERE PER 5 VOLTE L'INTERA SEQUENZA 1

SEQUENZA 2

Decompressione della spina dorsale

- Dalla posizione di sicurezza divarica le gambe
- Piega leggermente le ginocchia
- Allarga le braccia lateralmente
- Inclina il busto in avanti e lentamente continua a scendere, fino a rilassare completamente la schiena il collo e le braccia, oppure afferra le caviglie e tira verso di te per un allungamento più intenso
- Mantieni per una decina di secondi, poi torna lentamente alla posizione iniziale srotolando la schiena dal basso verso l'alto.

La posizione del guerriero

- Divaricare le gambe con la punta dei piedi rivolta verso l'esterno.
- Sposta il peso sulla gamba destra piagando leggermente il ginocchio.
- distendi la gamba sinistra e ruota la punta del piede sinistro di in avanti di 45 gradi
- Apri il petto allargando le braccia con il palmo rivolto in alto
- Volta il capo verso il braccio della gamba piegata
- Premi il bacino verso il basso fino a che la coscia della gamba piegata sia parallela al pavimento
- Esegui un allungamento delle braccia e del busto in avanti, nel verso della gamba piegata e poi porta il braccio teso in avanti verso l'alto e l'altro verso il basso. Rivolgi il capo verso il braccio alzato

La posizione del triangolo esteso (avanzato)

- Esegui una torsione del busto portando la mano del braccio poggiato fino a terra e aprire il petto portando l'altro braccio verso l'alto. Volgi il capo in avanti o guarda la mano del braccio alzato.
- Porta le braccia dietro la schiena e afferrati le mani abbracciando anche la gamba piagata
- Ritorna nella posizione del guerriero e ripeti l'esercizio invertendo lato



**RIPETI LA
SEQUENZA 2 DAL
LATO OPPOSTO**

SEQUENZA 3 PER L'ALLUNGAMENTO DELLE GAMBE (schiena a terra)

Allungamento posturale a terra

- Siediti a terra con le gambe unite e distese, i piedi a martello e la schiena dritta protesa verso l'alto.
- Esegui un piegamento in avanti con le braccia distese mantenendo la schiena dritta e il collo proteso
- (avanzato) Mantenendo la schiena e collo dritti tira il petto alle gambe con l'aiuto delle braccia

Allungamento gambe con la schiena a terra

- Dalla posizione supina, con la schiena aderente a terra, piega una gamba poggiando il piede a terra
- e alza e distendi l'altra con piede a martello
- Con l'aiuto di una cinta da stretching traziona la gamba alzata e distesa
- Poi lascia cadere la gamba distesa al lato esterno del corpo, sostenendo il peso con la cinta.

Allungamento posturale in torsione

- Dalla posizione supina, con la schiena aderente a terra, piega una gamba poggiando il piede a terra
- Alza e distendi l'altra con piede a martello
- Distendi sul pavimento il braccio dal lato della gamba alzata.
- Lascia cadere la gamba distesa dal lato opposto al braccio e torci il busto tenendo le spalle aderenti a terra.
- Gira il capo verso il braccio a terra

RIPETI LA SEQUENZA DAL LATO OPPOSTO

SEQUENZA 4 PER L'ALLUNGAMENTO DELLE GAMBE

Allungamento del quadricipite

- Sdraiati su un lato con la gamba a terra piegata
- Piega all'indietro la gamba in alto e afferra la caviglia con il braccio
- Trazione la gamba all'indietro



Allungamento - Posizione del piccione

- Mantieni la gamba a terra piegata e la gamba in alto all'indietro e solleva il busto da terra
- (avanzato) Fletti la gamba indietro e da questa posizione afferra la caviglia con il braccio dello stesso lato torcendo il busto (o con entrambe le braccia dietro la nuca, arcuando la schiena e il collo indietro)
- Per facilitare l'esercizio aiutati a mantenere l'equilibrio con un mattoncino da yoga o un cuscino sotto il sedere.

Allungamento – Posizione del piccione a riposo

- Distendi la gamba indietro e allunga il piede a terra
- Alza le braccia ai lati del capo e piega il busto in avanti fino al pavimento e rilassati per qualche secondo

**RIPETERE LA SEQUENZA 4
DAL LATO OPPOSTO**



SEQUENZA 5 (addominali a terra)

Addominali bassi

- Dalla posizione seduta a terra con gambe distese, piedi a martello e schiena dritta
- Alzo una gamba tesa alla volta e tengo la posizione per 10 secondo
- Ripetere con la gamba opposta e di nuovo con le punte dei piedi in estensione

Addominali bassi 2

- Dalla posizione seduta a terra con le gambe distese, poggi le mani a terra ai lati delle ginocchia
- Alza contemporaneamente le gambe tese da terra e mantieni la posizione per qualche secondo
- Ripeti con piede a martello e punta dei piedi in estensione

Crunch Addominali

- Schiena a terra e gambe piegate e piedi a terra
- Mani alla nuca e gomiti aperti
- Saliamo in due tempi sollevando solo il petto
- Scendiamo lentamente in due tempi
- Ripeti il crunch incrociando una gamba e poi l'altra sopra il ginocchio e torcendo il busto