



ESERCIZI DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA

DURATA DELL'ALLENAMENTO: circa 45 minuti

ATTREZZATURA:

- 1 Tappetino da fitness
- 2 cuscini propriocettivi per l'equilibrio (in alternativa utilizzare 2 normali cuscini)
- 2 Pesi da 1 o 2 kg ciascuno fino a massimo 5 kg (in alternativa due bottiglie di acqua piene)
- 1 palla fitball
- 1 kettleball o uno zaino pesante (max 5 kg)

NB: TUTTI GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI A PIEDI NUDI.



Riscaldamento:

Circonduzione delle spalle

- Dalla posizione eretta di sicurezza, con le gambe leggermente divaricate, ruota le sole spalle lasciando le braccia rilassate lungo i fianchi
- Cambia direzione ogni 5 rotazioni

Attivazione lombare

- Piega leggermente le ginocchia per eseguire mezzo squat e contrai l'addome e i glutei
- Flettiti in avanti a 90° mantenendo la schiena dritta e allunga le braccia ai lati del capo
- Esegui degli allungamenti delle braccia in avanti
- Esegui degli allungamenti delle braccia in avanti e indietro oscillando le braccia in modo alternato.

Rotazione delle ginocchia e delle caviglie

- Esegui 5 rotazioni per ogni articolazione e cambiando verso della rotazione ogni 5 giri

Circonduzione del bacino

- Mantenendo le gambe saldi i piedi a terra ruotiamo il bacino 5 volte cambiando senso della rotazione

Squat x 20

Marcia sul posto con attivazione delle braccia

- Marcia sul posto per un minuto
- Esegui stacchi delle braccia a ritmo di marcia, verso l'alto, in avanti, laterali...

Respirazione profonda diaframmatica x 5

- Inspira profondamente e accompagna il respiro con il movimento a ventaglio della braccia verso l'alto
- Espira lentamente riportando le braccia in basso
- Ogni fase del respiro deve durare 4 secondi

CIRCUITO FUNZIONALE ADATTATO (3 ripetizioni)

8 esercizi di 30" ciascuno - 30" di recupero dopo ogni esercizio



1 ESERCIZIO

Stacchi da terra

- A gambe leggermente divaricate e ginocchia leggermente flesse in avanti, esegui 10 stacchi flettendo il busto in avanti. Mantieni l'addome e i glutei contratti, la schiena dritta.
- Esegui lo stacco sollevando con le mani un peso da terra
- (Avanzato) Puoi eseguire lo stacco montando su due cuscini propriocettivi per l'equilibrio.

2 ESERCIZIO

Squat (o mezzo squat) con peso

- Esegui uno squat o mezzo squat impugnando un manubrio per mano (fino a un massimo di 5 kg)
- Solleva il peso con le braccia dopo ogni squat
- Esegui lo squat senza carico per ridurre l'intensità dell'esercizio

3 ESERCIZIO

Plank

- Esegui il plank con gli avambracci a terra
- Mantieni l'addome e i glutei contratti, spalle basse e collo proteso.
- (avanzato) Esegui il plank con una palla fitball, poggiandovi gli avambracci e mantenendo l'equilibrio.

4 ESERCIZIO

Squat Jump in avanti – Squat Jump indietro con peso

- Esegui un salto in avanti e poi uno squat (o un mezzo squat) alla fine del salto
- Esegui i salti con un peso di massimo 5 kg
- (avanzato) per aumentare la difficoltà utilizza una pedana propriocettiva per l'equilibrio
- Per diminuire l'intensità non utilizzare pesi \ sostituisci i salti con un passo in avanti e indietro



5 ESERCIZIO

Sumo Squat con Military press a un braccio

- Esegui un sumo squat (squat con gambe e piedi divaricati) e a seguire solleva la kettleball con braccio sopra la testa
- Per diminuire l'intensità fai un mezzo squat o riduci il peso



6 ESERCIZIO

Jump Squat sul posto

- Esegui un salto alla fine di ogni squat
- Esegui uno squat alla fine di ogni salto
- utilizza



7 ESERCIZIO

Push-up\Piegamento sulle braccia con arm press

- Esegui un piegamento sulle braccia con corpo proteso in avanti
- Ritorna nella posizione eretta e solleva i pesi con le braccia ad altezza delle spalle
- Per diminuire la difficoltà dell'esercizio esegui il piegamento sulle braccia poggiando le ginocchia a terra



8 ESERCIZIO

Affondi con peso

- Esegui una serie di affondi alternando le gambe
- Carica l'esercizio con un peso di massimo 5 gk (es. uno zaino)
- Per ridurre la difficoltà utilizza un supporto per mantenere l'equilibrio (poggiauna mano alla parete o ad una sedia)
- Durante l'affondo il ginocchio davanti non deve MAI superare la punta del piede.