

DA FARE IN CASA - Esercizi pratici per mantenersi in forma.

Esercizi per collo, spalle e braccia.



1 - Muscoli spalle e braccia Sdraiati sulla schiena, sollevare un leggero peso sulla testa e flettendo il gomito portarlo su e giù delicatamente. Eseguire dieci volte, fare una pausa e, in seguito, ripetere per tre serie complete.



2 - Muscoli spalle e braccia Sdraiati sulla schiena, sollevare un leggero peso mantenendo il gomito in contatto con il pavimento, portare delicatamente il peso verso il pavimento. Eseguire dieci volte, fare una pausa e, in seguito, ripetere per tre serie complete.



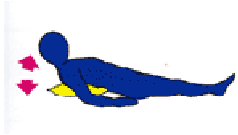
3 - Muscoli spalle e braccia Sdraiati sulla schiena, sollevare un leggero peso sulla testa e mantenendo il gomito teso portarlo su e giù delicatamente. Eseguire dieci volte, fare una pausa e, in seguito, ripetere per tre serie complete.



4 - Flessioni A pancia in giù, sollevare il corpo sulle braccia mantenendo il corpo diritto. Cominciare appoggiando le ginocchia e, in seguito, fare le flessioni sulla punta dei piedi. Tre serie da cinque flessioni.



5 - A pancia in giù, petto appoggiato a un cuscino. Sollevare la testa il più indietro possibile poi riportarla verso il pavimento. Eseguire dieci volte, pausa e ripetere tre serie complete.



6 - A pancia in su, schiena appoggiata a un cuscino. Sollevare la testa il più avanti possibile poi riportarla verso il pavimento. Eseguire dieci volte, pausa e ripetere tre serie complete.



7 - In piedi, appoggiare una mano sulla spalla opposta. Con una leggera pressione della mano sulla spalla piegare la testa sul lato opposto; quando si avverte la tensione, mantenere la posizione per dieci secondi. Allentare la tensione, pausa e ripetere cinque volte da entrambi i lati.



8 - In piedi, afferrare con una mano l'altra dietro la nuca e tirarla dolcemente. Quando si avverte la tensione o lo stiramento, mantenere la posizione per dieci secondi. Rilassarsi qualche secondo e ripetere cinque volte da entrambi i lati.



9 - Afferrare con una mano lo stipite di una porta e lasciarsi andare avanti fino a sentire i muscoli delle spalle e della schiena stirare. Attendere dieci secondi, tornare in dietro, rilassarsi e in seguito ripetere cinque volte per braccio.



10 - Seduti, afferrare la nuca con entrambe le mani e applicare una leggera pressione verso il basso. All'apparire della tensione, stiramento o dolore, attendere dieci secondi. Tornare in posizione di partenza, pausa e poi ripetere cinque volte.

Schiena e gambe...

Addominali.



1 - Sdraiati sulla schiena, le gambe appoggiate su una sedia. Contrarre i muscoli addominali, contare fino a cinque, ripetete dieci volte, pausa, ripetere per tre serie.



2 - A pancia in su, gambe appoggiate ad una sedia. Sollevare il busto contraendo gli addominali. Tre serie da cinque contrazioni.



3 - Sdraiati sulla schiena, tirare il ginocchio verso la spalla. Trattenendo il ginocchio, contare fino a dieci, riportare giù la gamba, fare una pausa, ripetere dieci volte e rifare con l'altra gamba.



4 - Sdraiati sulla schiena, spingere il bacino verso l'alto e poi tornare a toccare il pavimento. Eseguire dieci volte; fare una pausa e, in seguito, ripetere per tre serie complete.



5 - A pancia in giù, corpo appoggiato su un tavolo. Lasciar scendere le gambe e riportarle in posizione orizzontale. Ripetere dieci volte, pausa e completare tre serie complete.



6 - A pancia in giù, bacino appoggiato ad un cuscino. Sollevare la testa e il busto il più su possibile poi riscendere verso il pavimento. Ripetere dieci volte, pausa e completare tre serie complete.



7 - Appoggiati sulle ginocchia e braccia, sollevare contemporaneamente il braccio destro e la gamba sinistra. Ripetere dieci volte, pausa e completare tre serie complete.



8 - Sul fianco, testa appoggiata al braccio o ad un cuscino. Alzare la gamba lateralmente e, senza riportarla a toccare il pavimento, sollevare su e giù dieci volte. Completare tre serie da dieci sollevamenti per ogni gamba.



9 - Appoggiando il tallone su di una sedia, fare una decina di piccole flessioni sull'altra gamba. Pausa e ripetere il tutto 3 volte per gamba.



10 - Seduti a gambe divaricate, afferrare i talloni con le mani. Tirare il busto delicatamente verso avanti. Allo stiramento, mantenere la posizione per 10 secondi, fare una pausa e ripetere 10 volte.



11 - In piedi, vicini ad un muro per l'equilibrio, afferrare il piede con la mano e portarlo verso il gluteo. Mantenere la posizione per 10 secondi, riposare il piede a terra, poi in seguito ripetere 5 volte per gamba.



12 - Appoggiati ad una sedia per l'equilibrio, piegarsi su e giù sulle gambe tenendo i talloni a contatto del pavimento. Tre serie da dieci ripetizioni.