



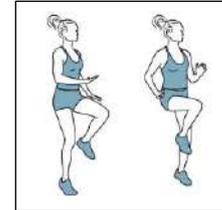
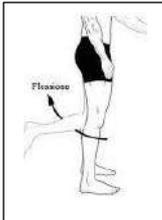
PIANO DI ALLENAMENTO n. 1

WARM UP

da ripetere 4 volte

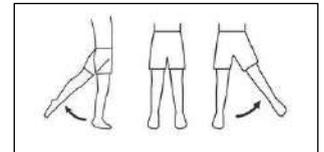
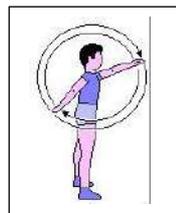
In stazione eretta:

flesso-estensione anteriore degli arti inferiori (ginocchia alte) 30 secondi



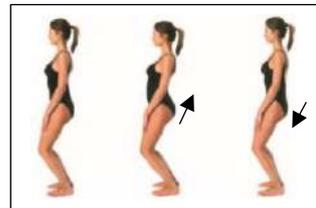
flesso-estensione posteriore degli arti inferiori (tallone al sedere) 30 secondi

abduzione degli arti inferiori (allontana una gamba per volta dal centro) 30 secondi



circondazione alternata degli arti superiori 30 secondi

antero/retroversione del bacino 20 secondi



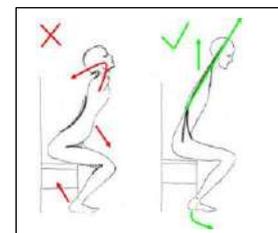
WORKOUT

CIRCUITO DI ESERCIZI

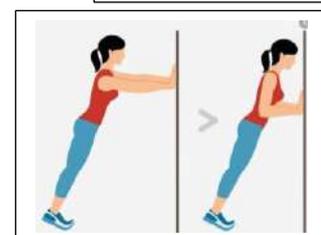
ciascuna postazione per un minuto e mezzo

3 o 4 giri

1. siediti e rialzati da una sedia con le mani appoggiate sulle cosce
(ricorda che è il capo a guidare il movimento: metodo Alexander)



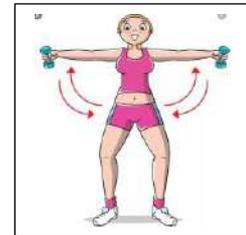
2. mani alla parete, piegamenti degli arti superiori (ricorda di contrarre addome e glutei, mani all'altezza del petto)



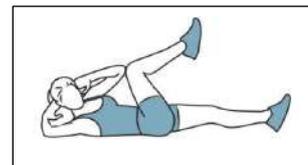
3. quadrupedia: allontana un arto inferiore per volta rispetto al bacino (flesso-estensione alternata arti inferiori)



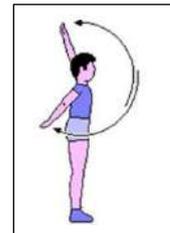
4. in stazione eretta: prendi due bottigliette di acqua da mezzo litro, abduzione degli arti superiori (allontana le braccia dal centro)



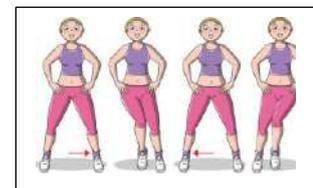
5. a terra: addome, mani dietro la nuca, tocca con il gomito il ginocchio opposto (addome criss-cross)



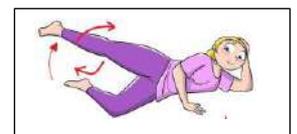
6. equilibrio: in appoggio monopodalico (un solo piede a terra) slancio alternato degli arti superiori (conduci un braccio verso l'alto mentre l'altro è in basso, poi cambia braccio)



7. step touch dinamico arti inferiori: apri e chiudi i piedi a destra e sinistra in modo dinamico (come quando facciamo aerobica!)



8. a terra: decubito laterale (su un fianco), imitiamo il movimento della pedalata con la gamba libera. Nb. Un giro a destra, l'altro giro a sinistra.



9. sedia invisibile alla parete: busto a parete, arti inferiori piegati, mani libere, respira!

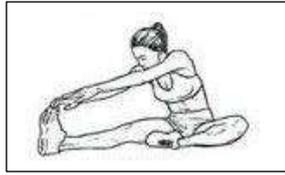


10. esercizio libero!! (se ricordi un esercizio di qualsiasi tipologia tra quelli che facevamo insieme che ti piace molto, sentiti libero/a di eseguirlo)

COOL DOWN STRETCHING

ciascuna posizione mantenetela per 2 minuti

1. supini, flettere le cosce al petto
2. supini, massimo allungamento arti superiori e inferiori
3. supini, arti superiori a candeliere, arti inferiori a rana
4. seduti un arto inferiore teso avanti , l'altro flessso abdotto, flettere il busto avanti (alternare dx e sx)



5. seduti, esercizio della "sciarpina" per gli arti superiori
6. circonduzioni del capo (senso orario e antiorario)
7. respiri liberi

inoltre:

posizioni extra:

1. posizione psoas: busto a terra, braccia rilassate, arti inferiori in appoggio su un rialzo stabile.
2. posizione della sfinge: proni (pancia a terra), solleva il busto, appoggia gli avambracci a terra, rilassa i glutei e la zona lombare, non forzare la zona cervicale.



RESPIRA!!

infine:

scegli una playlist di tuo gradimento per accompagnare la tua sessione di allenamento

Immagini tratte da internet.