

**RICORDATE CHE DOPO OGNI SERIE DI ESERCIZI SONO NECESSARI ALMENO 20" DI RIPOSO. NON DIMENTICATE DI BERE ACQUA DURANTE IL LAVORO FISICO E RISPETTARE LE NORME IGIENICHE. SE AVETE UN PALLONE TRA LE MANI ... GIOCATE :)**

### Arti Inferiori

 <p><b>SQUAT</b></p> <p>Piegare le gambe avvicinandosi il più possibile al parallelo. Eseguire la discesa lentamente (5" circa).</p>	 <p><b>APERTURE LATERALI</b></p> <p>Sollevarre e abbassare la gamba tesa lentamente, cercando di non ruotare la schiena.</p>
 <p><b>STEP SU PANCA</b></p> <p>Salire e scendere da una panca (sedia in alternativa). Controllare bene l'arto della gamba di appoggio nel momento della salita.</p>	 <p><b>SQUAT ISOMETRICO</b></p> <p>Appoggiato contro il muro, esegui lo squat e rimani fermo con cosce parallele al suolo e piedi alla larghezza delle spalle. Mantieni la posizione respirando profondamente.</p>

### Arti Superiori

 <p><b>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</b></p> <p>Eseguire il movimento più profondo possibile senza perdere l'allineamento della schiena.</p>	 <p><b>ESTENSIONI IN QUADRUPEDIA</b></p> <p>Eseguire movimenti lenti con braccio e gamba opposta. Mantenere la posizione in estensione un paio di secondi.</p>
 <p><b>PULLEY CON ELASTICO</b></p> <p>Spingere entrambi i gomiti all'indietro, mantenendo le scapole addotte per tutto il movimento. Fissare l'elastico ad una maniglia o supporto altezza gomito.</p>	 <p><b>ANGELO</b></p> <p>Fai oscillare le braccia in avanti usando le spalle, fino a superare la testa e a far toccare i pollici; riporta le braccia in posizione di partenza. Braccia distese e gomiti bloccati per tutta la durata del movimento, svolto lentamente.</p>

### Braccia

 <p><b>SPINTE IN ALTO CON ELASTICO</b></p> <p>Eseguire la spinta con movimento lento e controllare anche la discesa. <u>Alternativa:</u> pesi da 2 kg o bottiglie da 1,5 l.</p>	 <p><b>INTRA/EXTRA ROTAZIONE</b></p> <p>Elastico ancorato a maniglia o termosifone. Tenere i gomiti aderenti al corpo, magari con un asciugamano tra gomito e fianco. Per ogni braccio fare prima la rotazione interna e poi esterna; dopo 10 intra + 10 extra cambiare braccio.</p>
 <p><b>ALZATE FRONTALI CON ELAS./PESI</b></p> <p>Eseguire l'alzata con movimento lento e controllare anche la discesa. Non alzare l'elastico sopra la linea della spalla. <u>Alternativa:</u> pesi da 2 kg o bottiglie da 1,5 l.</p>	 <p><b>DIPS SU PANCA</b></p> <p>Eseguire il movimento a gambe tese se si è in grado, altrimenti piegare le ginocchia.</p>

### Addominali

 <p><b>CRUNCH</b></p> <p>Controllare bene la respirazione (espirazione in salita ed inspirazione in discesa).</p>	 <p><b>PLANK</b></p> <p>Mantenere il corretto allineamento della schiena.</p>
 <p><b>CRUNCH OBLIQUO</b></p> <p>Controllare bene la respirazione (espirazione in salita ed inspirazione in discesa). Il gomito deve toccare il ginocchio opposto.</p>	 <p><b>CRUNCH INVERSO</b></p> <p>Fare attenzione a non sovraccaricare la zona lombare (bassa schiena) e cerca di far ruotare bene il bacino per avvicinarlo al petto. L'uso del pallone non è obbligatorio.</p>