



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>SQUAT</p> <p>Piegare le gambe avvicinandosi il più possibile al parallelo. Eseguire la discesa lentamente (5" circa). Fatelo meglio dell'allenatore in foto!</p>		<p>AFFONDI FRONTALI con cassa H2O</p> <p>Si porta in avanti la gamba dx, piegando la sx in modo da far arrivare il ginocchio quasi al pavimento. Il ginocchio della dx non dovrà andare oltre la linea della punta del piede. Ripetere con gamba sx.</p>
	<p>STEP SU PANCA</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>Prima di passare ai prossimi esercizi prendi fiato e ascolta una canzone.</p>	

Arti Superiori

	<p>PIEGAMENTI SULLE BRACCIA</p> <p>Eseguire il movimento più profondo possibile senza perdere l'allineamento della schiena.</p>		<p>CROCI SU PANCA con bottiglie H2O</p> <p>Partendo su una panca in posizione supina aprire/chiudere lentamente le braccia, avendo cura di tenere mani e spalle in allineamento, con i gomiti leggermente piegati per non sovraccaricarli. Se non avete panca usate swissball.</p>
	<p>ESTENSIONI IN QUADRUPEDIA</p> <p>Eseguire movimenti lenti con braccio e gamba opposta. Mantenere la posizione in estensione un paio di secondi.</p>	<p>Prima di passare ai prossimi esercizi ricarica le energie con tre fragole, mezza banana o un bicchiere di succo di frutta.</p>	

Braccia

	<p>CURL BICIPITI con bottiglie H2O</p> <p>Eseguire il movimento di flessione/estensione degli avambracci in modo alternato, quindi prima il destro poi il sinistro. Salire velocemente e scendere lentamente.</p>		<p>ESTENSIONI TRICIPITI con bott. H2O</p> <p>Dalla posizione supina blocca i gomiti a 90° rispetto al pavimento e comincia la flessione/estensione degli avambracci. Le bottiglie dovranno salire e scendere insieme.</p>
	<p>INTRA/EXTRA ROTAZIONE</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>Prima di passare ai prossimi esercizi prendi una boccata d'aria sul balcone o in giardino.</p>	

Addominali

	<p>CRUNCH</p> <p>Controllare bene la respirazione (espirazione in salita ed inspirazione in discesa).</p>		<p>PLANK</p> <p>Mantenere il corretto allineamento della schiena. Se vuoi renderlo più difficile tieni solo un piede appoggiato al pavimento.</p>
	<p>RUSSIAN TWIST con bottiglie H2O</p> <p>Appoggiare il sedere al pavimento e rimanere in equilibrio cercando di eseguire delle torsioni del busto a destra e sinistra. Potete usare una o due bottiglie, ma ricordate di eseguire movimenti fluidi.</p>	<p>Fai allungamento :)</p>	