

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

LINEE GUIDA GENERALI

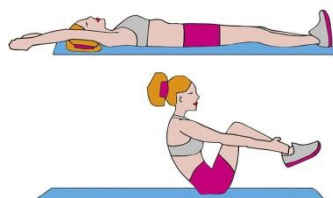
- ✓ Espira durante lo sforzo (quando sali) e porta la pancia in dentro.
- ✓ Per tutte le serie, è molto importante tenere la colonna vertebrale ben aderente al pavimento. Se la tua è molto arcuata, puoi sistemare un piccolo cuscino sotto la schiena.
- ✓ Quando esegui il crunch/ginocchia al petto, non contrarre la zona cervicale: sono le spalle che si staccano dal pavimento e non la testa.
- ✓ Quando fai il crunch gambe tese, non scendere troppo con le gambe.
- ✓ Tra un ex e un altro fai Stretching allungandoti supino.

1 Posizione supina, gambe piegate/unite, mani incrociate dietro la nuca (sguardo in alto) – per ogni esercizio esegui una pausa di 30”(secondi) e tra una serie e l'altra 5-10”

- Salire capo e spalle e scendere per 15 volte, riposo e nuovamente per altre 15 ecc... per 3 volte (3 serie da 15)
(sguardo in alto e gomiti in fuori)



- Stesso ex con flessione alternata delle ginocchia al petto 3x15
- Stesso ex distendendo le gambe a squadra in alto 3x15
(Quest'ultimo esercizio eseguirlo dopo 1 settimana di allenamento)
- Chiusure a libro (partendo da supino con braccia in alto – venire su in posizione seduta flettendo le ginocchia con le braccia che chiudono le gambe e ritorno supino) 10 volte



2 **Supino in posizione della sedia – Gambe a 90° (Crunch)**
SOLO DOPO ESSERE RIUSCITI AD ESEGUIRE LA PARTE PRIMA
(dopo 1-2 settimane di allenamento 2-3 volte al giorno)



- *Esegui gli stessi esercizi di prima ma senza appoggiare i piedi a terra 3x15,20 ripetizioni per ogni esercizio*

- **Ultimo esercizio:**

Ginocchia al petto, rimanere sollevati con capo e spalle: di seguito ruotare leggermente il busto a dx e a sx, gomiti opposti al ginocchio flesso – fino ad esaurimento (cominciate con 8” aumentando ad ogni allenamento)



Vi consiglio di rimanere con lo sguardo in alto

Ora recuperate e fate STRETCHING rimanendo SUPINO- braccia distese in alto, in linea con il corpo e ALLUNGARE per 5” per 5 volte.

ESERCIZI ARTI INFERIORI

1 IN PIEDI:

- Piegamenti av sempre gamba dx 1x15
Piegamenti av gamba sx 1x15
Piegamenti alternati dx e sx 1x15
Stretching del quadricipite (coscia)
- Affondi in avanti gamba dx 1x10/15



Affondi in avanti gamba sx 1x10/15
 Affondi alternati 1x10/15
 (braccia si distendono in alto-in av.-in fuori)
 Affondi alternati con doppio rimbalzo 1x10-
 Stretching coscia



- SQUAT 1-2x15 (le braccia partono da lungo i fianchi)

NB: puoi sostituire o alternare l'ex di squat con

- ALZATE e SEDUTE da una sedia 10/15 volte
- POSIZIONE gambe ad angolo retto, mantenendo la schiena a contatto contro il muro per più secondi o minuti



In piedi con le gambe leggermente divaricate e le braccia distese in avanti come mostra la **posizione 1** contrai i glutei e gli addominali e piega le gambe fino a raggiungere la **posizione 2** mantenendodritta la schiena.

Inspira profondamente mentre scendi ed espira mentre risali.

Questo esercizio serve a rafforzare i muscoli delle gambe ed in particolare il quadricipite.



posizione 1

posizione 2

STRETCHING FINALE

SCHEDA ESERCIZI



LUNGES

PRINCIPIANTE: 20 X 3 SERIE
INTERMEDIA: 20 X 4 SERIE
AVANZATO: 20 X 5 SERIE



BRIDGE

PRINCIPIANTE: 25 X 3 SERIE
INTERMEDIA: 25 X 4 SERIE
AVANZATO: 30 X 5 SERIE



SQUAT

PRINCIPIANTE: 15 X 3 SERIE
INTERMEDIA: 15 X 4 SERIE
AVANZATO: 15 X 5 SERIE



DONKEY KICKS

PRINCIPIANTE: 20 X 3 SERIE
INTERMEDIA: 20 X 4 SERIE
AVANZATO: 20 X 5 SERIE

Potete alternare il lavoro sopra con la scheda a fianco per variare gli esercizi