

Dr.ssa Laura Brusamolin<sup>1</sup>, Dott.ssa Ilenia Fracca<sup>2</sup>

<sup>1</sup> UOSD Servizio Attività Motoria Aulss 8 Berica

<sup>2</sup> Studio Prevenzione e Salute di Fracca Dott.ssa Ilenia – Palestra della Salute, Arzignano (VI)

L'attività motoria migliora le capacità di apprendimento e l'adattabilità dei giovani agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione.

Una regolare attività fisica:

- sviluppa il tessuto osseo e le articolazioni
- costruisce delle buone masse muscolari
- mantiene un peso appropriato

## OBIETTIVO

# 60

Minuti di attività motoria  
 Ogni giorno

## I BENEFICI

Miglioramento della:

- Coordinazione
- Forza Muscolare
- Densità delle Ossa
- Capacità Cardio Respiratoria
- Umore
- Qualità del sonno
- Peso forma

### MEZZO SQUAT

(10 ripetizioni per 3 serie)



Con i piedi leggermente divaricati verso l'esterno alla larghezza delle spalle, esegui i piegamenti con il busto dritto contraendo gli addominali

### ADDUTTORI E ABDUTTORI

Sdraiato sul fianco destro con il gomito destro che appoggi a terra, solleva la gamba sinistra per 30 volte. Poi, sempre da sdraiato, incrocia la gamba dx sulla sinistra e solleva per 30 volte. 8 ripetizioni per lato.



### ADDOMINALI

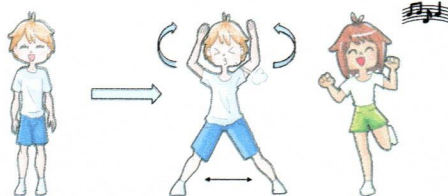
Dalla posizione sdraiata, con ginocchia flesse e braccia lungo i fianchi contrarre gli addominali espirando sollevando da terra il bacino. Inspira nella fase di ritorno alla posizione di partenza. Ripeti l'esercizio per 10 volte. Esegui 3 serie.



### MUSICA – ATTIVITÀ AEROBICA (Sessioni di minimo 10 minuti)

Accendi la tua playlist preferita e:

- corri sul posto
- balla
- esegui il Jumping Jack
- corri con le ginocchia alte
- calciando dietro



**HAI UNA CYCLETTE?  
 UN TAPIS ROULANT?**

È l'ora di spostarlo dal garage e portarlo in salotto!

**PEDALA, CAMMINA  
 Con quale intensità?**

Quella che ti consenta di parlare anche se hai un po' di fiatone

### ALLUNGAMENTO LATERALE

Siediti con una gamba tesa in avanti e il piede dell'altra all'interno della coscia. Pieghi in avanti verso la gamba tesa e mantieni la tensione per 20 sec. Ripeti dall'altra parte per 8 volte



### PLANK

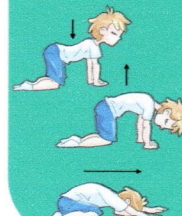
Appoggia i gomiti per terra. Posiziona i piedi in punta e solleva schiena e bacino. Rimani per 30 secondi in questa posizione. Ripeti per 3 volte



### MOBILIZZAZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE

(ripeti ogni esercizio 10 volte, pausa e poi altre 10)

Mettiti in quadrupedia  
 Inspira facendo la conca con il volto verso l'alto. Espira facendo la gobba portando il bacino verso il basso. Siediti sui talloni e allungati



**#iorestoacasa #activityhomeworking**