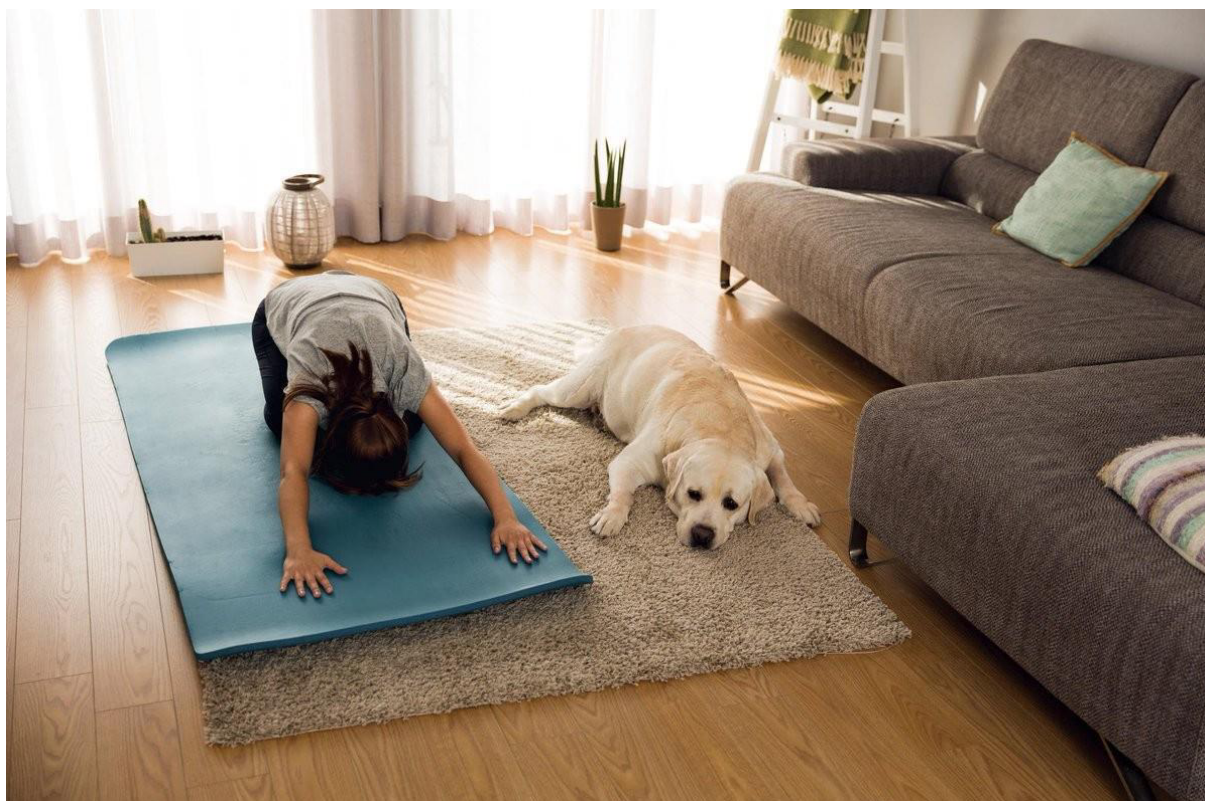


VADEMECUM

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

"A CASA IN MOVIMENTO"



Questo momento particolare che stiamo vivendo ci impone di trascorrere molto del nostro tempo a casa. L'esercizio fisico, svolto in maniera controllata e costante, ha un ruolo prioritario nel miglioramento della nostra condizione di salute e di benessere psicologico. Oltre a passare più velocemente le giornate e a rinforzare il nostro sistema immunitario, ritrovare e mantenere il contatto con il nostro corpo eviterà il nascere di pensieri negativi, che sono portatori di ansia e paura.

Prof. Matteo Zompi

QUESTO VADEMECUM DI ESERCIZI DA FARE A CASA

SI RIVOLGE A TUTTI GLI STUDENTI, DS, DOCENTI, PERSONALE EDUCATIVO, ATA E TUTTI I LORO FAMILIARI

- ✓ CHE VOGLIONO MANTENERE O MIGLIORARE IL PROPRIO STATO DI BENESSERE GENERALE
- ✓ CHE VOGLIONO FARE ATTIVITÀ DI PREVENZIONE DELLA SALUTE
- ✓ **CHE SI TROVANO IN UNO STATO DI STABILITÀ CLINICO FUNZIONALE** E CHE QUINDI NON PRESENTANO COMPROMISSIONI MUSCOLO-ARTICOLARI E SONO IN ASSENZA DI DOLORI

GLI EFFETTI POSITIVI (POTENZIAMENTO) DI QUESTO ALLENAMENTO ESEGUITO CON REGOLARITÀ QUOTIDIANA RIGUARDANO

- ✓ UNA TONIFICAZIONE GENERALE
- ✓ IL SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO
- ✓ IL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO
- ✓ IL RINFORZO DELLA FASCIA ADDOMINALE (CORE)
- ✓ ASPETTI PSICO-EMOTIVI

REGOLE

- ✓ **IL CIRCUITO VA RIPETUTO DALLE 3 ALLE 5 VOLTE**
- ✓ RISPETTARE IL PROPRIO LIVELLO DI CAPACITÀ MOTORIA, QUINDI NON ESAGERARE
- ✓ **AUTOSSERVAZIONE CONTINUA (STATO DI VIGILANZA/PRESENZA)**
- ✓ **RISPETTARE I TEMPI DI PAUSA (RIPOSO) TRA GLI ESERCIZI**, È POSSIBILE PROLUNGARLI PER CHI SI SENTE ECCESSIVAMENTE AFFATICATO (AUMENTO ECCESSIVO DELLA FREQUENZA CARDIACA)
- ✓ IN ALCUNI ESERCIZI È RICHIESTA UNA RESPIRAZIONE COORDINATA AL MOVIMENTO

CONSIGLI

- ✓ ABBIGLIAMENTO COMODO (TUTA E SCARPE DA GINNASTICA)
- ✓ ATTENZIONE FOCALIZZATA AI MUSCOLI TARGET ED ALLA RESPIRAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI
- ✓ NON LAVORARE IN PRESENZA DI DOLORE DURANTE I MOVIMENTI
- ✓ FERMARE IL MOVIMENTO QUANDO È FUORI DAL NOSTRO CONTROLLO (RISULTEREBBE INUTILE E IN ALCUNI CASI DANNOSO)

IL LIVELLO DI DIFFICOLTÀ È LEGATO

- ✓ ALLA VELOCITÀ DI ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO
- ✓ AL NUMERO DI RIPETIZIONI CHE VENGONO EFFETTUATE E AL TEMPO DI RECUPERO
- ✓ ALLA CAPACITÀ DI CONTROLLO INDIVIDUALE DEL SINGOLO ESERCIZIO

1. RISCALDAMENTO - CORSA SUL POSTO 20/40 SECONDI

IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO GENERALE

- ✓ Attivazione muscolare (aumento del tono)
- ✓ Diminuzione della viscosità articolare
- ✓ Aumento del battito cardiaco
- ✓ Aumento anche della circolazione e perfusione periferica
- ✓ Aumento ventilazione polmonare

ESECUZIONE

- ✓ Corsa sul posto per 5 minuti come riscaldamento
- ✓ Ad ogni giro del circuito mantenerla per 20/40 secondi
- ✓ Aumentare la velocità in modo progressivo
- ✓ I piedi si alzano poco da terra e braccia-gambe sono coordinate

OBIETTIVO

- ✓ Essere più efficienti nel gestire gli esercizi da fare in seguito
- ✓ Prevenzione infortuni



2. PIEGAMENTI SULLE GAMBE - 10/20 RIPETIZIONI

ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE

I muscoli maggiormente coinvolti sono:
Glutei, Ischio-crurali, Quadricipiti e stabilizzatori del tronco

POSIZIONE ED ESECUZIONE

- ✓ Gambe larghezza delle spalle o poco più, punte dei piedi leggermente extra-ruotati verso l'esterno di 5/10°
- ✓ **Inspirare scendendo lentamente** senza sollevare i talloni da terra (*si consiglia per chi non riesce di aprire di più le gambe*) e mantenere sempre le curve della colonna Vertebrale (*parallelismo con le gambe durante il movimento*)
- ✓ **Espirare** spingendo con gli arti inferiori e ritornare nella posizione iniziale (in piedi)

REGOLE

- ✓ Sia durante il movimento di discesa che di salita mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale
- ✓ Le ginocchia rimangono allineate con la punta dei piedi
- ✓ Durante la discesa si possono flettere le braccia
- ✓ Cervicale rilassata e sguardo sempre in avanti

SQUAT



3. CRUNCH per i muscoli ADDOMINALI - 10/20 Ripetizioni

ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE

Specifico per il CORE, soprattutto per i muscoli addominali: trasverso, obliqui, retto dell'addome

POSIZIONE ED ESECUZIONE

- ✓ **Posizione** supina (schiena a terra), mani dietro la testa con gomiti larghi e gambe flesse con la pianta dei piedi a terra
- ✓ **Espirare** profondamente durante la salita del tronco
- ✓ **Inspirando** si ritorna in posizione iniziale

REGOLE

- ✓ Rallentare nella fase di discesa
- ✓ Il tratto lombare fa da fulcro
- ✓ La testa rimane sorretta dalle mani

DURANTE L'INSPIRAZIONE



DURANTE L'ESPIRAZIONE



4. PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (PUSH UP) - 10/20 RIPETIZIONI

ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE

I muscoli maggiormente coinvolti sono

- ✓ **ISOTONICAMENTE**: Pettorali, Deltoide anteriore, Tricipite brachiale
- ✓ **ISOMETRICAMENTE**: Addominali (Core)

POSIZIONE ED ESECUZIONE

- ✓ Posizione prona (senza toccare a terra) con le mani leggermente al di sotto della linea delle spalle e spostate verso fuori.
- ✓ **Espirare** spingendo con le mani sul pavimento e sollevare il tronco
- ✓ **Inspirare** scendendo lentamente e tornare alla posizione di partenza

REGOLE

- ✓ Il tronco con gli arti inferiori sono in linea tra loro e non si muovono mai
- ✓ **VARIANTE: posizione facilitata** poggiare a terra le ginocchia sollevando i piedi

POSIZIONE CLASSICA



POSIZIONE FACILITATA



5. JUMPING JACK - 20/40 RIPETIZIONI

ESERCIZIO AEROBICO-ANAEROBICO

I muscoli maggiormente coinvolti sono

La maggior parte dei muscoli estensori degli arti inferiori e Deltoide con il Trapezio che si attivano in maniera coordinata e sinergica (forza reattiva-elastica)

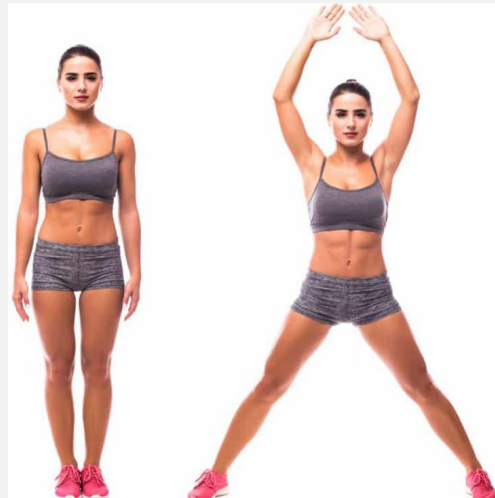
POSIZIONE ED ESECUZIONE

Da posizione in piedi con braccia lungo i fianchi, eseguire un saltello portando le gambe con le braccia aperte.

Apertura e chiusura è considerata una ripetizione

REGOLE

- ✓ I saltelli avvengono facendo forza sugli avampiedi e si passa in maniera continuativa saltellando dalle varie posizioni (si possono tenere le braccia flesse)
- ✓ Coordinare il passo con la respirazione



6. PLANK (ADDOMINALI ISOMETRICI) - MANTENERE 20/40 SECONDI

ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE

I muscoli maggiormente coinvolti sono

Addominali (core) e muscoli stabilizzatori del tronco, Grande Pettorale, Deltoide fasci anteriori, Gran dentato, Tricipite brachiale, Ileoipsoas e Quadricipite

POSIZIONE ED ESECUZIONE

- ✓ Posizione prona (non in contatto con il terreno **figura A**) con avambracci e punte dei piedi in appoggio a terra.
- ✓ Mantenere isometricamente (senza movimento) dai 30 ai 60 secondi la posizione
- ✓ **IMPORTANTE** mantenere l'allineamento della **Testa, del Tronco e degli Arti Inferiori**

REGOLE

- ✓ Il tronco con gli arti inferiori sono in linea tra loro e non si muovono mai durante il movimento
- ✓ **VARIANTE PLANK FACILITATO** si appoggiano le ginocchia al posto dei piedi

POSIZIONE CLASSICA



POSIZIONE FACILITATA



7. ESTENSIONI COLONNA VERTEBRALE - 10/20 RIPETIZIONI

ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE

I muscoli maggiormente coinvolti sono

Paravertebrali (lombari), Grande Gluteo, Trapezio, Deltoidi posteriore, Ischio-crurali, Gastrocnemio

POSIZIONE ED ESECUZIONE

- ✓ Posizione prona braccia tese con gambe tese e piedi in estensione
- ✓ Durante la contrazione, mantenuta 3 secondi, sollevare contemporaneamente arti superiori, spalle e arti inferiori e poi lentamente scendere in posizione

REGOLE Il tronco con gli arti inferiori sono in linea tra loro e non si muovono mai durante il movimento

VARIANTE mettendo le mani sotto la fronte

DURANTE L'INSPIRAZIONE



DURANTE L'ESPIRAZIONE



8. MOUNTAIN CLIMBER - 20/40 RIPETIZIONI

ESERCIZIO DI TONIFICAZIONE

I muscoli maggiormente coinvolti sono

Tutta la muscolatura addominale, Quadricipite, Ileopectineo, Stabilizzatori del tronco e delle spalle

POSIZIONE ED ESECUZIONE

- ✓ Posizione prona in appoggio con le mani a terra e braccia distese. Arti inferiori allungati con le punte dei piedi a terra.
- ✓ Portare le ginocchia in modo alternato verso il petto facendo dei saltelli in sequenza

REGOLE Va eseguito in modo simmetrico e controllato



IL CIRCUITO VA RIPETUTO 3/5 VOLTE

BUON ALLENAMENTO!