



# ESERCIZI GINNICI *per non esperti*

Anche per i non esperti esistono semplici esercizi che possono portare ad un buono stato di benessere psicofisico. Non bisogna pensare ad allenamenti pesanti e che portino via molto tempo.

**Bastano 20-30 minuti al giorno**, o per i più pigri, ogni due giorni, per ritrovare una serenità psicofisica che aiuta a non avere tutti quei piccoli problemi, come contratture o infiammazioni, che l'età e la vita di

tutti i giorni, a volte o molto spesso, ci fanno incontrare. Iniziamo con gli esercizi di mobilità articolare.

E' importante che tutte le nostre articolazioni, arti superiori, arti inferiori, collo e soprattutto schiena, vengano mobilitate e "allenate" a compiere il loro naturale movimento.

Circonduzioni, piegamenti laterali e frontali, sollevamenti possono essere fatti in qualsiasi momento e in qualsiasi posto.

Quindi non bisogna esitare a far muovere le nostre braccia, gambe, collo e schiena, secondo i loro movimenti più naturali, dopo una giornata passata sulla sedia, piuttosto che alla mattina appena svegli, o dopo aver compiuto un qualsiasi sforzo pesante.

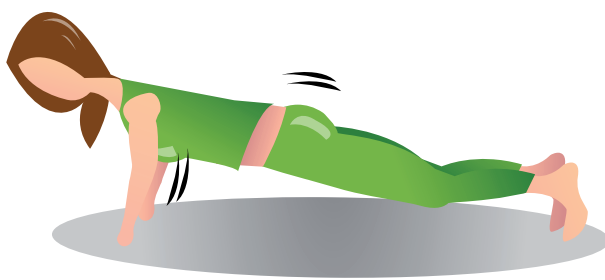
Passiamo agli esercizi per rinforzare e tonificare la parte superiore del corpo come braccia, spalle e pettorali.

## Piegamenti sulle braccia

*Un esercizio completo e di facile esecuzione*

Le cose importanti da tenere presenti sono:

- La posizione delle mani appoggiate a terra con una larghezza poco superiore alla larghezza delle spalle
- L'appoggio delle punte dei piedi o delle ginocchia (per i principianti) ben uniti
- Mantenere l'addome contratto per non sovraccaricare la schiena
- Espirare nel momento della salita ed inspirare nel momento della discesa

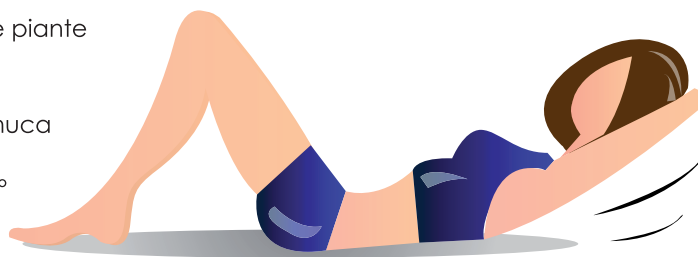


Con questo esercizio verranno sollecitati tutti i muscoli degli **ARTI SUPERIORI**. Scendendo verso il basso troviamo l'apparato addominale. E' importante che l'addome sia tonico e forte per aiutare la schiena a non avere problemi di sovraccarico.

## i Crunch

*Semplici ma non sempre fatti in maniera corretta. Ecco i consigli per una corretta esecuzione:*

- Partire con schiena, testa, spalle, bacino e piante dei piedi ben appoggiati a terra
- Mantenere le mani appoggiate dietro la nuca
- Sollevare da terra testa e spalle per soli 10°
- Guardare sempre verso l'alto
- Espirare quando si sale ed inspirare quando scende



Passiamo agli **ARTI INFERIORI**. Le nostre gambe sono già abbastanza allenate per il semplice fatto che manteniamo una posizione eretta e camminiamo.

Per tutte quelle persone che invece passano **troppo tempo sedute** andiamo a mostrare questo semplice esercizio per rinforzare quadricipite, bicipite femorale e glutei.

### Affondi frontali

- Partire in posizione eretta con i piedi uniti e le mani appoggiate ai fianchi
- In maniera alternata spostare un piede in avanti portando il peso anch'esso in avanti e piegando il ginocchio
- La gamba dietro si deve distendere
- Il busto deve rimanere in posizione eretta, guardando in avanti e contraendo leggermente l'addome
- Espirare quando si va in avanti ed inspirare quando si torna alla posizione di partenza



**Per tutti gli esercizi descritti in precedenza basta compiere 3 serie da 15 ripetizioni ciascuna con una pausa per ogni serie di circa 30 secondi. Aumentare le serie e le ripetizioni in base alla fatica percepita durante lo svolgimento degli esercizi.**

La continuità nello svolgere questi semplici esercizi aiuterà ad avere muscoli tonici e resistenti.

Per tutti quelli che hanno un po' più di tempo consiglio di svolgere delle attività aerobiche come:

**correre, camminare, nuotare o pedalare.**

Queste vi aiuteranno anche a mantenere un metabolismo basale alto per far sì che il peso forma rimanga entro i limiti normali.

**Il tempo da dedicare alle attività aerobiche deve essere di almeno 20-30 minuti, altrimenti andremo a bruciare solo gli zuccheri.**

Per concludere e per avere un'attività fisica completa, possono essere fatti tutti quegli esercizi di allungamento muscolare utili a mantenere l'elasticità delle fibre muscolari.

Ricordatevi che per ogni esercizio di stretching basta mantenere la posizione per non più di 30 secondi.

Iniziate e **incomincerete a stare subito bene!**

#### PARTE SUPERIORE:

- Mobilità articolare arti superiori
- Flessioni della braccia
- Piegamenti sulle braccia
- Alzate verso l'alto
- Trazioni
- Mobilità del busto
- Addominali crunch
- Addominali obliqui
- Retroversione del bacino
- Stretching

#### PARTE INFERIORE:

- Mobilità articolare arti inferiori
- Squat
- Piegamenti
- Affondi
- Distensioni delle gambe
- Spinte
- Stretching

#### ATTIVITA' AEROBICA:

- Camminare
- Corriere
- Nuotare
- Pedalare