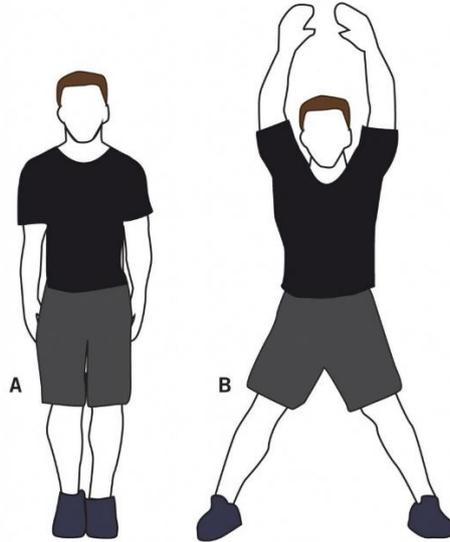


CIRCUIT TRAINING A CASA

1. Jumping Jacks

I classici saltelli sul posto, coordinando braccia e gambe: a gambe divaricate corrispondono le braccia tese verso l'alto, a piedi uniti corrispondono le braccia lungo i fianchi. Ideale come esercizio di riscaldamento prima di proseguire con gli altri. Potete alternare 30" di questo con 30" di skip basso (es. 9). Dopo 2, 3' dovrete essere pronti a proseguire con lo stretching (5').



2. Wall Sit

Altro esercizio semplice: si tratta della famosa "sedia" con spalle e schiena appoggiati al muro. È un classico esercizio isometrico, quindi senza che si sia movimento dei segmenti articolari e accorciamento o allungamento del muscolo. Il vantaggio è che la stimolazione delle fibre muscolari è progressiva e molto profonda. 10" di contrazione, alternati a 10" di rilassamento per 1' la prima settimana, 2' la seconda settimana, 3' la terza. Poi la durata credo possa essere sufficiente.



3. Push up

I piegamenti sulle braccia, da eseguire con le ginocchia a terra se spalle e braccia non sono sufficientemente forti, o con i piedi appoggiati a terra e il bacino sollevato se si è un po' più allenati. Un grande classico, ma soprattutto un esercizio completo anche per il "core". Il passo (la distanza tra le mani) più stretto interessa più le braccia, più largo coinvolge maggiormente i muscoli pettorali. Non scendete con le spalle più in basso dei gomiti. Cominciate con 8 ripetizioni poi aumentate, senza andare oltre le 15, dato che poi l'allenamento continua.



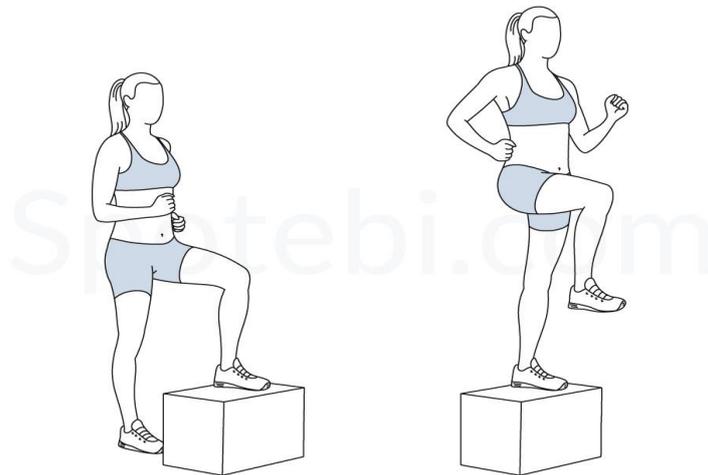
4. Crunch

Gli addominali da sdraiati a terra. Con i piedi appoggiati a una panca, o semplicemente sollevati, le ginocchia piegate, le mani dietro il collo a sostenere il capo con i gomiti che vanno a cercare le ginocchia. Quando si sale, bisogna espirare. Cominciate da 12 ripetizioni e al massimo fatene 20.



5. Step-up

Sostanzialmente lo step, che si può eseguire sui gradini delle scale, su una sedia o su qualsiasi sostegno **ROBUSTO** e **STABILE**. Seguite la testa in salita, spingete sia con la gamba a terra che con quella sul sostegno. Cominciate con 5 ripetizioni per gamba per arrivare a 10.



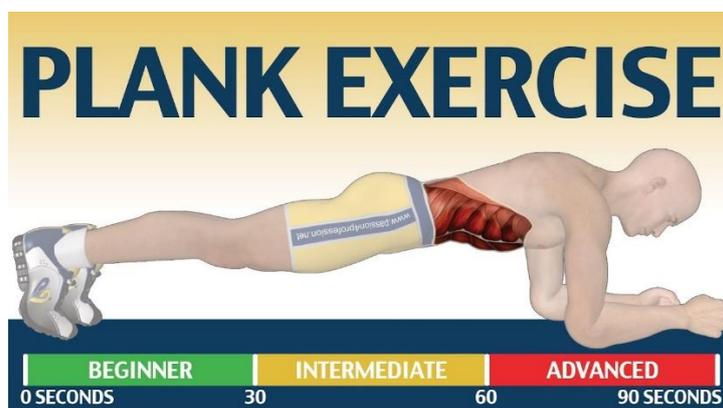
6. Tricipiti con i piegamenti rovesciati alla sedia

Allenare i tricipiti, i muscoli estensori delle braccia, non è solo una questione estetica ma, per molti sport, anche funzionale: basta pensare all'azione delle braccia con i bastoncini nello sci di fondo, nello sci alpino e, perché no, anche nel Nordic Walking. Ma per allenare i tricipiti brachiali, non è necessario avere manubri, cavi o altri attrezzi di home fitness: ci si può allenare anche con i piegamenti rovesciati sfruttando un come rialzo una **sedia** che sia **ROBUSTA** e **STABILE**. Si comincia con 8 ripetizioni per arrivare a 15.



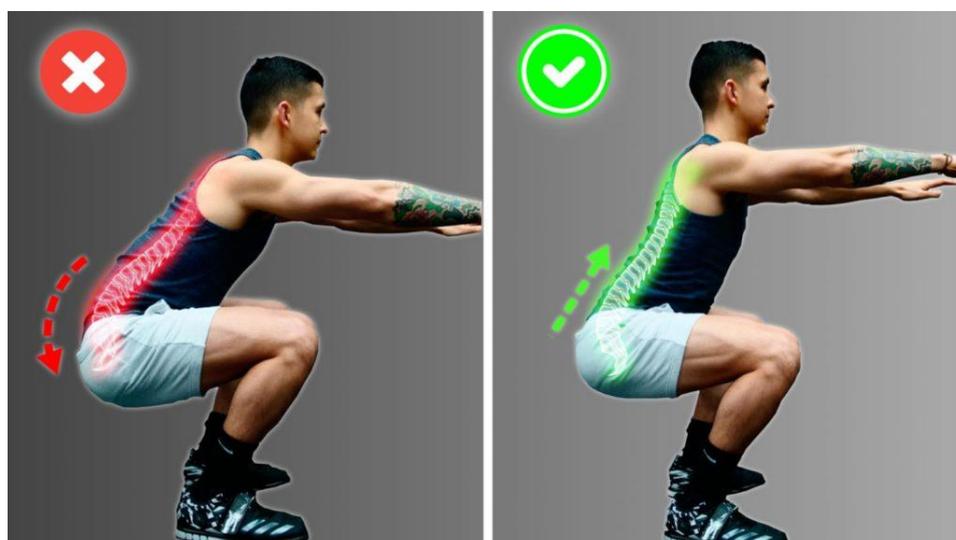
7. Plank

Altro esercizio isometrico, in particolare per il “Core” ma non solo: si esegue posizionando il corpo lungo una ideale linea retta che va dalle caviglie alle spalle, e mantenendo la posizione sollevandosi da terra su punte dei piedi e gomiti appoggiati al suolo. Anche in questo caso la stimolazione delle fibre muscolari è progressiva, e l'obiettivo è resistere nella posizione corretta il più a lungo possibile. Cominciate con 20” per arrivare a 30”.



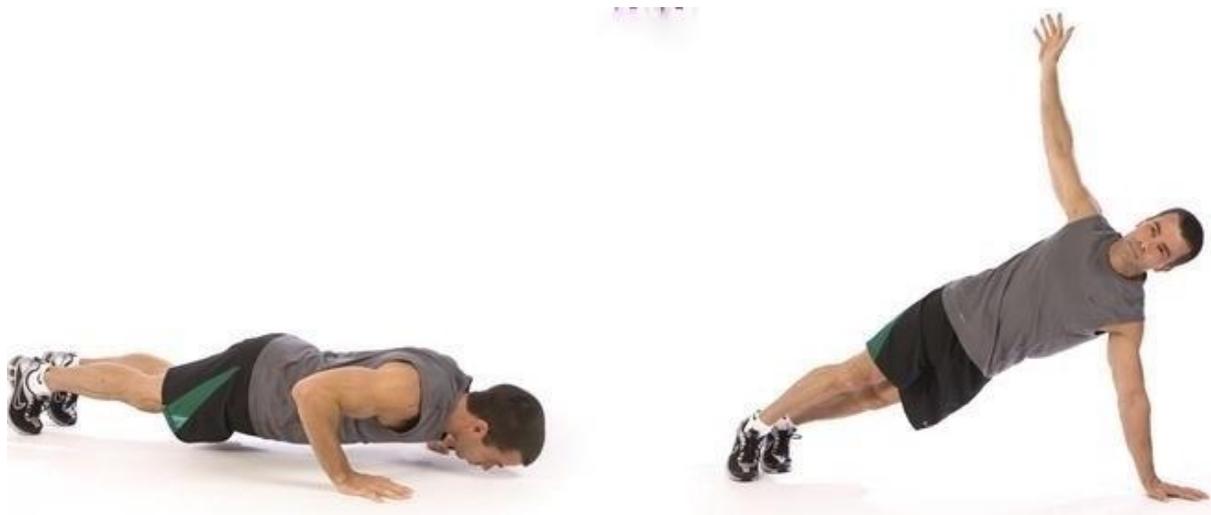
8. Squat

Molto più di un esercizio solo per le gambe. Certo, le gambe lavorano, in particolare quadricipite e bicipite femorale, ma il segreto è partire con il bacino appena sotto il livello delle ginocchia e sentir lavorare prima di tutto i glutei, i muscoli più grandi. Cercate di **mantenere la fisiologica curva lombare** (senza arrotondare il tratto lombare della colonna vertebrale come accade nella figura a sinistra) ed i talloni a terra (le braccia in avanti vi aiuteranno a rimanere in equilibrio evitando di cadere all'indietro). Cominciate con 10 ripetizioni e arrivate a 20.



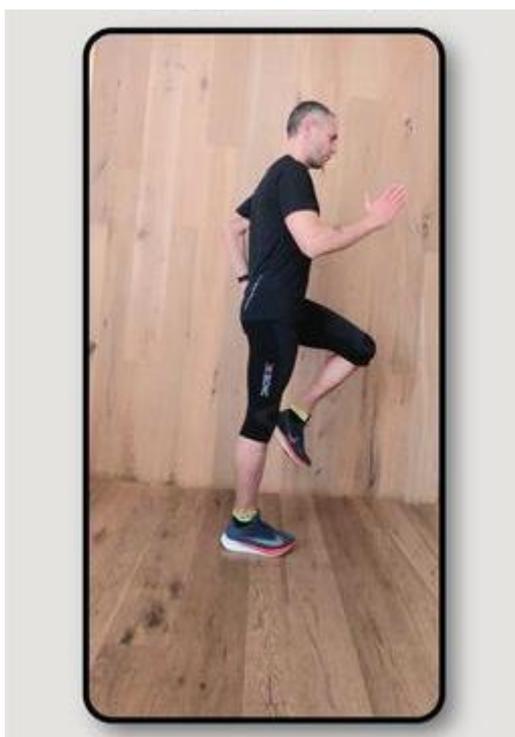
9. Piegamenti e rotazioni

Siamo già nell'ambito dell'allenamento funzionale con un esercizio che mette insieme i piegamenti sulle braccia e i plank laterali: si esegue un Push-up come descritto nella foto 3, poi si stacca una mano e ruotando leggermente su un fianco la si porta in alto distendendo il braccio. Poi si torna a fare il piegamento sulle braccia e si ripete con l'altro braccio. Cominciate con 4 ripetizioni per lato.



10. Skip

Ovvero la corsa sul posto. Le ginocchia sono basse, per alzarsi ogni 3 o 5 appoggi. È fondamentale l'appoggio sull'avampiede e la coordinazione con gli arti superiori. Ottimo esercizio di riscaldamento, da cominciare a ritmo blando. Tra un esercizio e l'altro, basta 1'.



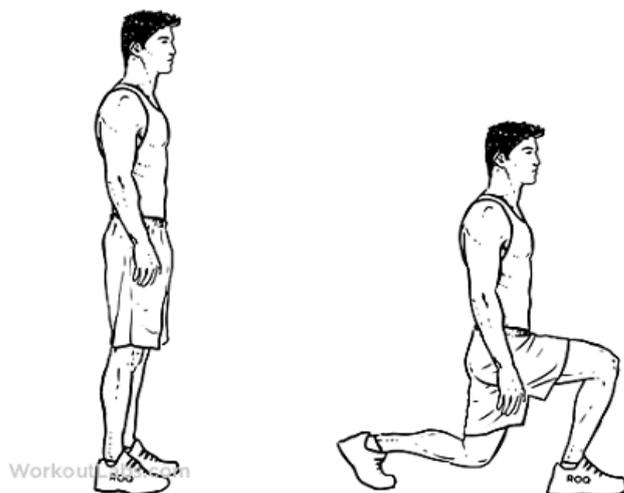
11. Stabilizzatori del rachide

In posizione quadrupedica (a 4 zampe, 6 appoggi: mani, ginocchia, piedi) distendete in avanti e indietro **gli arti OPPOSTI** (braccio destro insieme a gamba sinistra). Iniziate con 10 estensioni consecutive, per cambiare poi l'incrocio per altre 10 volte. Arrivate a 15 ripetizioni.



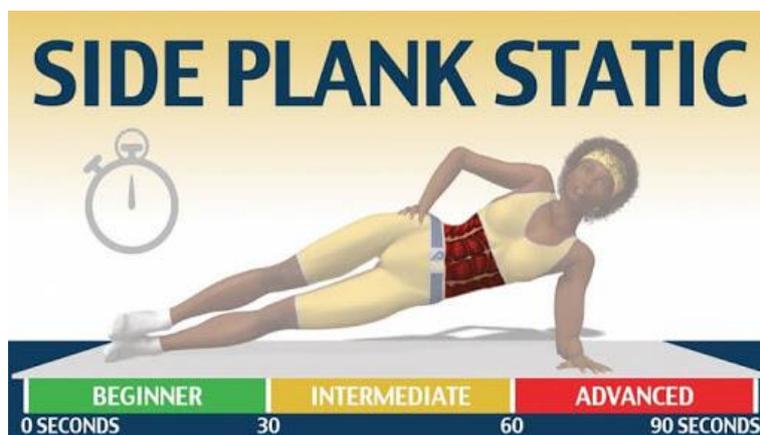
12. Affondi avanti

Ottimo per il quadricipite, per la stabilità della caviglia e per migliorare la capacità di rimanere stabili e mantenersi in equilibrio. È consigliabile eseguirlo senza alternare, ma ripetendo 5, 6 ripetizioni consecutive con una gamba avanti, per farne poi altrettante con l'altra.



13. Plank laterale

Il meccanismo è quello del plank spiegato nella immagine 7, solo che si rimane in posizione sul fianco, con i piedi a terra e il gomito che sostiene il corpo appoggiandosi perpendicolarmente sotto la spalla. Anche in questo caso occorre mantenere la posizione il più a lungo possibile con gli stessi tempi del plank: 20" per lato.



Iniziate con un giro completo, poi fatene due.

Un giorno sì, un giorno no.