

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

1 UOSD Servizio Attività Motoria Aulss 8 Berica

2 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)

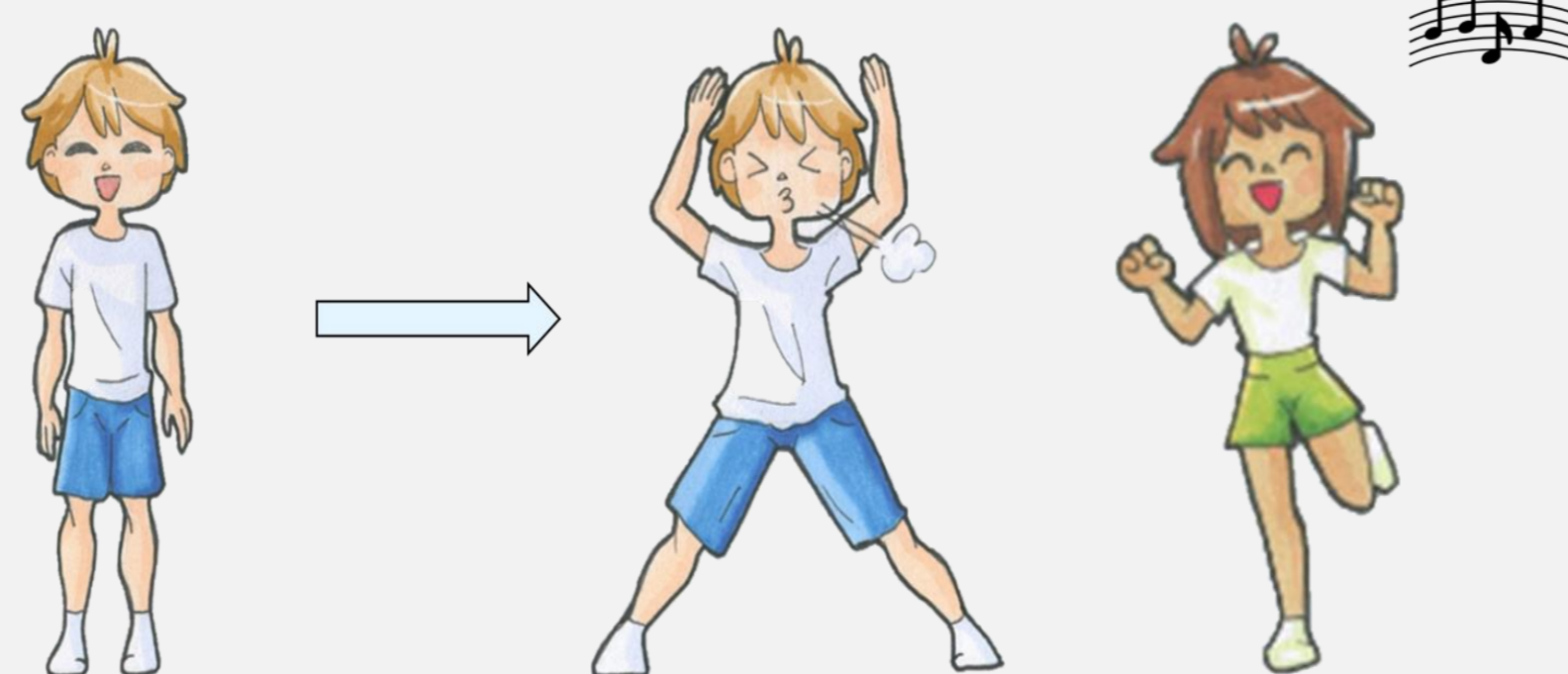


Con i piedi leggermente divaricati verso l'esterno alla larghezza delle spalle, esegui i piegamenti con il busto dritto contraendo gli addominali

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

Accendi la tua playlist preferita e:

- corri sul posto
- balla
- esegui il Jumpig jack
- corri con le ginocchia alte
- calciando dietro



HAI UNA CYCLETTE?  
 UN TAPIS ROULANT?

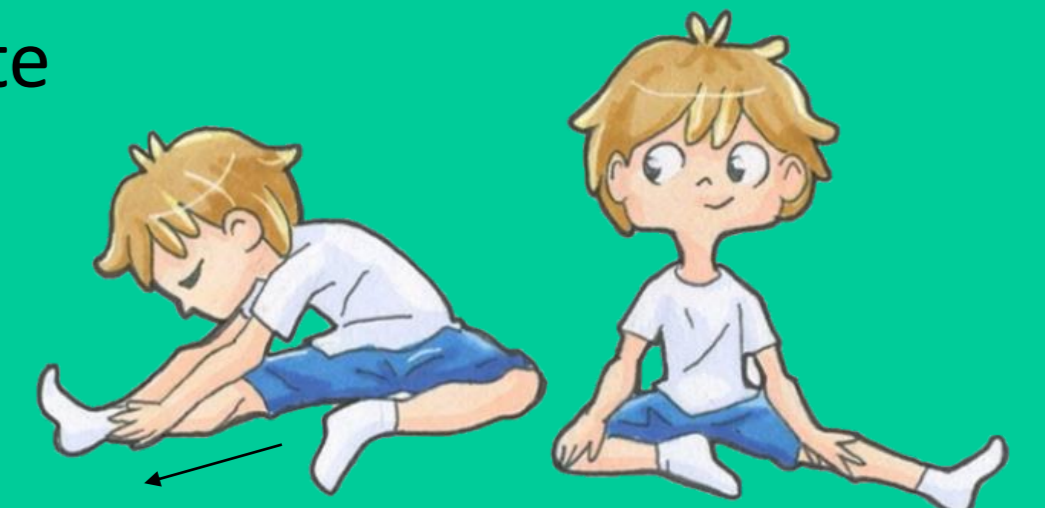
È l'ora di spostarlo dal garage e portarlo in salotto!

PEDALA, CAMMINA  
 Con quale intensità?

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

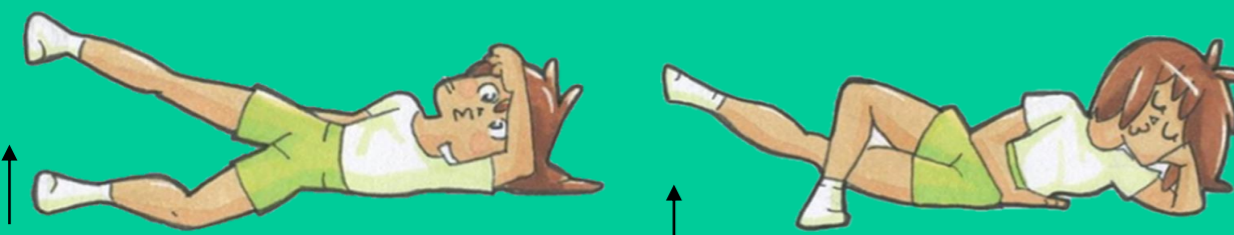
### ALLUNGAMENTO LATERALE

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



### 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 sollevala per 30 volte. 8 ripetizioni per lato.



### 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



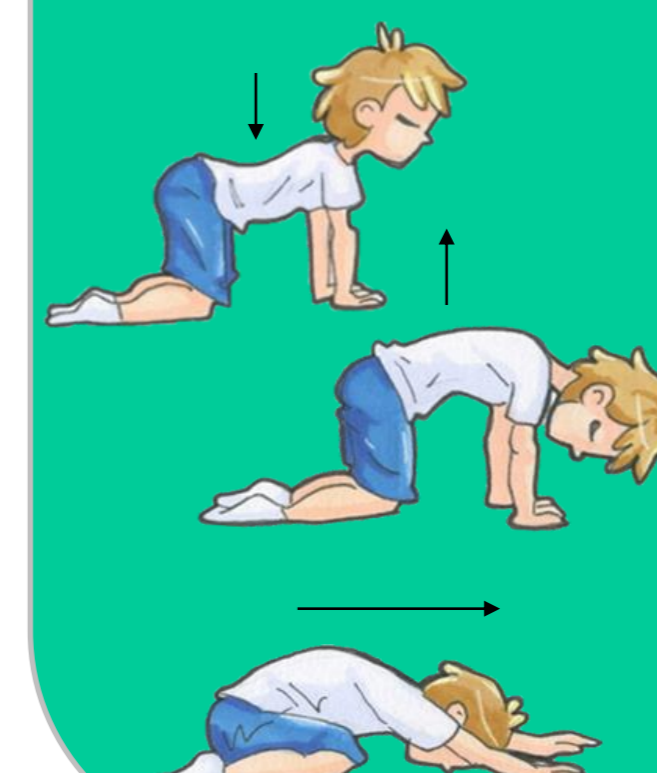
### ADDOMINALI

Metti le mani dietro la testa, con i gomiti aperti, e solleva il busto e la testa senza piegare il collo, ma gli addominali. Quando ti sollevi, espira contraendo gli addominali. Quindi ritorna alla tua posizione iniziale. Ripeti l'esercizio per 30 volte. Esegui 3 serie.



### 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