

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 o l'esercizio fisico è determinato da un qualsiasi movimento del corpo. Il corpo si muove per effetto della contrazione dei muscoli. La contrazione muscolare permette di consumare energia. L'attività fisica fatta regolarmente migliora e mantiene alta l'efficienza fisica, ovvero la capacità di flettersi e aumenta la forza muscolare e l'attività del cuore

## OBIETTIVO

# 60

Minuti di attività motoria  
 Ogni giorno

## I BENEFICI

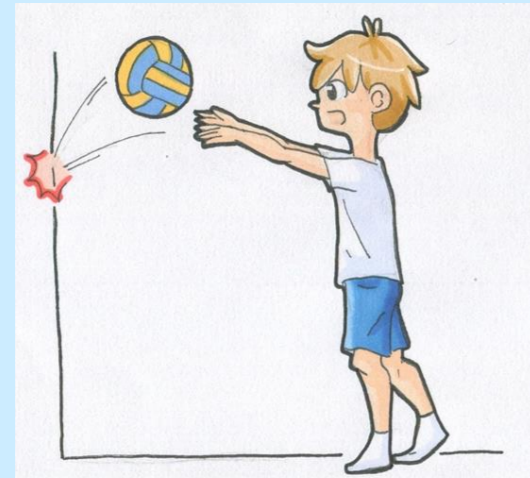
Miglioramento della:  
 Coordinazione  
 Forza Muscolare  
 Densità delle Ossa  
 Capacità Cardio Respiratoria  
 Umore  
 Qualità del sonno  
 Peso forma

### PALLA DI SPUGNA – MURO

(ripeti ogni esercizio 10 volte)

In piedi, lancia la palla contro il muro:

- batti le mani e riprendila
- fai un saltello e riprendila
- tocca il pavimento con le mani e riprendila
- fai una giravolta e riprendila
- fai una giravolta, batti le mani e riprendila



### CORSA

(più ripeti meglio è)

Scegli una canzone, un brano che ti piace di più e per tutta la durata:

- Corri sul posto
- Balla come vuoi
- Corri e durante il ritornello lancia e riprendi una palla di spugna



### E CON L'AIUTO DI CHI È CON TE:

una battuta di mani: STOP  
 due battute di mani: VIA  
 SI RIPARTE A CORRERE

- Corri e quando senti un battito di mani fermati e **stai in equilibrio su un piede**, due battute di mani e riparti
- Corri e quando senti un battito di mani fermati e **siediti a terra**, due battute di mani e riparti
- Corri e quando senti un battito di mani fermati e **sdraiati a pancia in giù**, due battute di mani e riparti
- Corri e quando senti un battito di mani fermati e **sdraiati a pancia in su**, due battute di mani e riparti

### ROTOLOAMENTI DA SEDUTO

(ripeti ogni esercizio 2 minuti)

Seduto a terra, ginocchia flesse:

- Rotola sulla schiena e ritorna seduto tenendo le mani sulle ginocchia
- Lancia la palla di spugna contro il muro, rotola sulla schiena, ritorna seduto e riprendi la palla

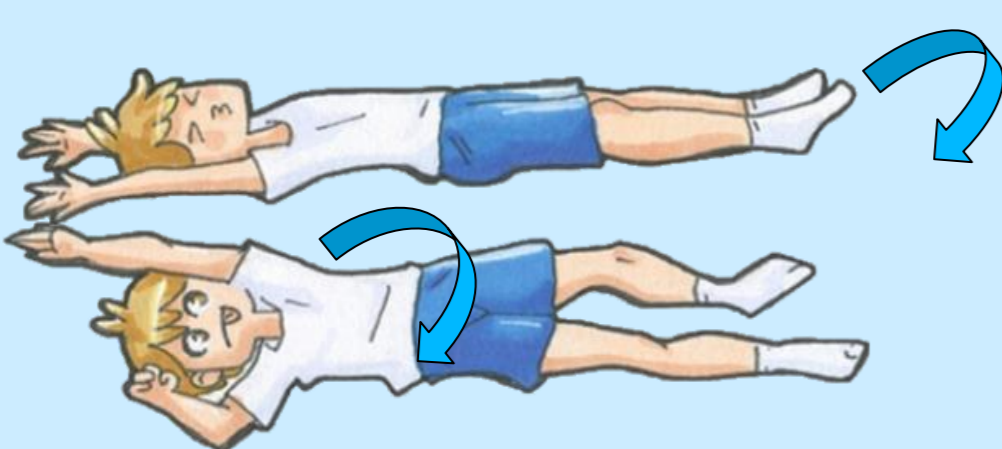


### ROTOLOAMENTI DA SDRAIATO

(ripeti ogni esercizio 2 minuti)

Sdraiato a terra a pancia in su:

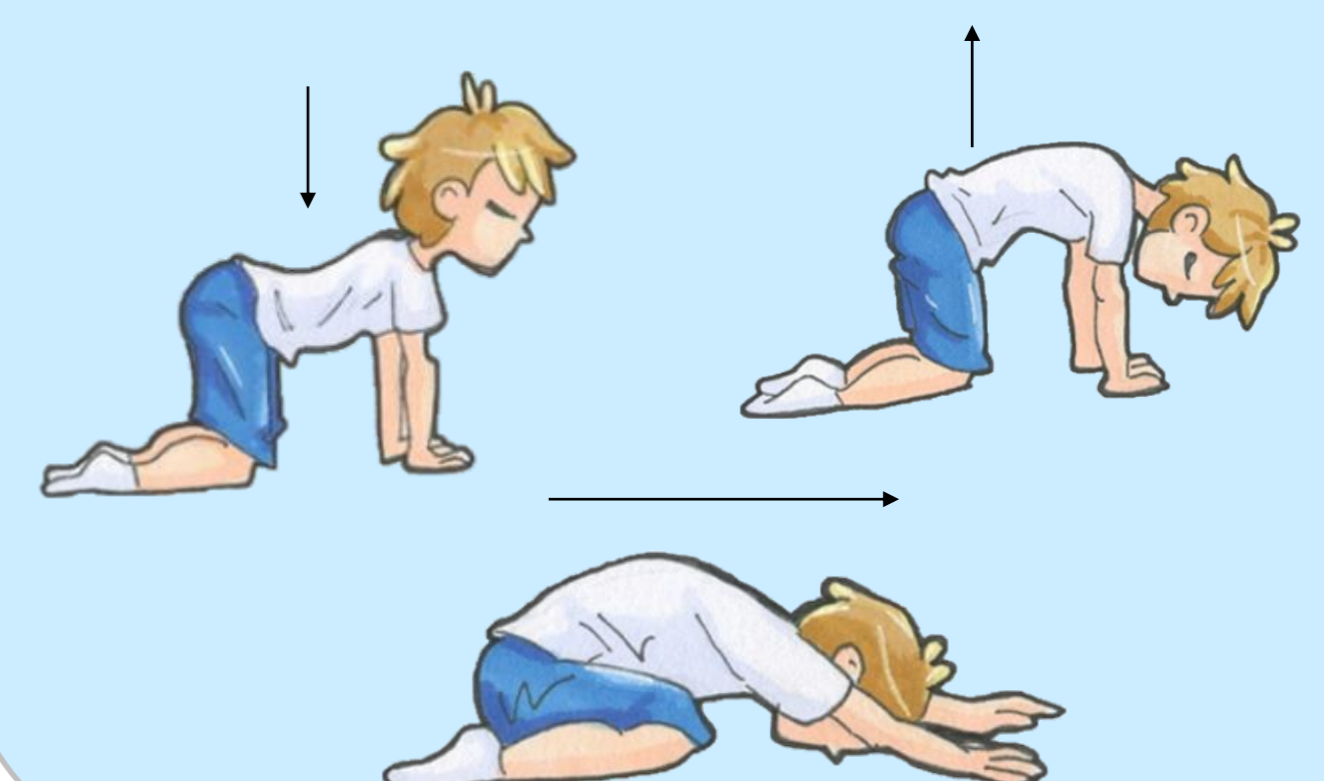
- Porta le ginocchia flesse al petto, abbraccia le gambe e oscilla a destra e sinistra
- Porta le ginocchia flesse al petto, abbraccia le gambe e rotola avanti e indietro



### IL GATTINO

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

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