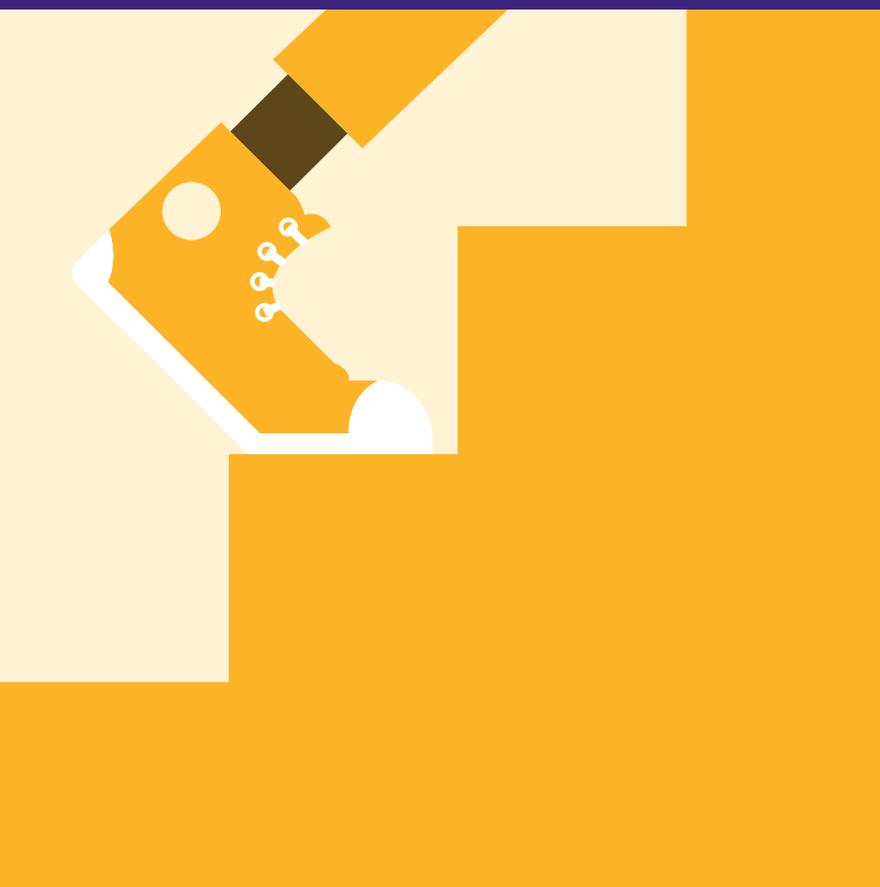


Manuale e diario per l'attività fisica

Physical activity manual and logbook





Ringraziamenti

Questo opuscolo è stato sviluppato dal Centre for Population Health, Ministero della salute del NSW, 2019. Gli autori desiderano riconoscere il contributo del personale del dipartimento della promozione della salute dei distretti sanitari locali del NSW.

NSW Ministry of Health
1 Reserve Road
St Leonards NSW 2065
Tel. (02) 9391 9000
www.health.nsw.gov.au

Quest'opera è protetta da copyright. Può essere riprodotta interamente o in parte per scopi di studio o formazione previa indicazione della fonte. Non può essere riprodotta per uso commerciale o per la vendita. La riproduzione per scopi diversi da quelli sopra indicati richiede l'autorizzazione scritta del Ministero della salute del NSW.

© NSW Ministry of Health 2019

Prima edizione: luglio 2019
Revisione: febbraio 2025

SHPN (CPH) 250206-3
ISBN 978-1-74231-087-9

Manuale e diario per l'attività fisica

Indice

Il presente manuale comprende:

Attività fisica	5	Panoramica circuito 2	31
Allenamento di resistenza	8	Affondo	32
Riscaldamento	10	Sollevamento del braccio sopra la testa	33
Defaticamento	11	Sollevamento laterale delle gambe	34
Panoramica circuito 1	13	Dalla posizione seduta a quella eretta	35
Dalla posizione seduta a quella eretta	14	Shadow boxing	36
Piegamenti contro il muro	15	Adduzione dell'anca	37
Sollevamento del polpaccio	16	Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta	38
Affondo con le gambe e allungamento con le braccia	17	Estensione del gomito	39
Sollevamento delle braccia	18	Esercizio dell'orologio	40
Piegamenti sulle gambe	19	Posizione eretta sul tallone	41
Passo laterale	20	Flessione del gomito	42
Passeggiata con le dita	21	Marcia con l'anca	43
Flessione del ginocchio	22	Diario degli esercizi	44
Estensione del ginocchio	23		
Cerchi con le braccia	24		
Estensione dell'anca in posizione eretta	25		
Diario degli esercizi	26		



Attività fisica

Praticare regolarmente attività fisica può aiutare a prevenire e gestire malattie come disturbi al cuore, ictus, diabete di tipo 2 e diversi tumori. Aiuta inoltre a prevenire la pressione alta (ipertensione), a mantenere un peso sano e può migliorare la salute mentale e il benessere.

Benefici dell'attività fisica

Praticare attività fisica può aiutare a farti sentire meglio, muoverti più facilmente e rendere la tua vita più facile. Svolgere attività fisica regolarmente può aiutarti a:

- mantenere la tua indipendenza;
- migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute (se svolgi esercizi di equilibrio);
- mantenere la forza di ossa e muscoli;
- gestire o ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete di tipo 2;
- migliorare la tua concentrazione, la sicurezza e il senso di benessere;
- ridurre lo stress, l'ansia e la depressione;
- migliorare la qualità e la durata del sonno;

Quanta attività devo svolgere?

Cerca di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica moderata o di media intensità nella maggior parte dei giorni della settimana, preferibilmente tutti i giorni.

Svolgere qualsiasi tipo di attività fisica è meglio che non fare nulla. Se in questo momento non svolgi attività fisica regolare, inizia facendone poca e raggiungi la quantità di tempo consigliata in maniera graduale.

Se svolgere 30 minuti di attività fisica ti sembra difficile in questo momento:

- inizia con 10 minuti una o due volte al giorno;
- e dopo due settimane, passa a 15 minuti due volte al giorno.

Pianifica diversi tipi di attività durante il corso della giornata



Cerca programmi di esercizi disponibili nella tua zona consultando il sito web www.activeandhealthy.nsw.gov.au

e svolgine di diverse anche durante la settimana. Queste attività dovrebbero includere:

- esercizi per sviluppare la forza come l'allenamento di resistenza;
- attività per migliorare la tua flessibilità;
- attività per migliorare l'equilibrio.



Suggerimento

Rivolgiti al tuo medico se hai bisogno di aiuto per iniziare a vivere una vita più attiva.

Come aggiungere più attività fisica alla tua giornata

- Inizia a fare attività fisica insieme a un amico o un familiare per mantenere alto il tuo livello di motivazione.
- Stabilisci obiettivi a breve termine che cercherai di raggiungere ogni settimana.
- Scegli un'attività che ti piace e che è giusta per te.
- Inizia lentamente e rendila più difficile con il passare del tempo.
- Prova una nuova attività.



Per aiutarti a vivere una vita attiva in modo sicuro, parla con un esperto di salute di **Get Healthy Service** chiamando il numero 1300 806 258 oppure visita il sito web www.gethealthynsw.com.au



Prima di iniziare l'attività fisica

Mantenerti al sicuro mentre svolgi attività fisica può aiutarti a evitare infortuni e a prenderti cura del tuo corpo.

Se non svolgi attività fisica da un po' o se hai condizioni di salute croniche, rivolgiti al tuo medico di famiglia, il fisiologo dell'esercizio o il fisioterapista prima di iniziare.

Ti raccomandiamo inoltre di non iniziare a svolgere attività fisica se:

- non ti senti bene a causa di un raffreddore, influenza o altre condizioni mediche;
- se non hai assunto i farmaci che ti sono stati prescritti dal medico (nel caso tu ne assuma).



Ricorda

Assicurarsi di fare attività fisica in modo sicuro è importante, a prescindere che ci si trovi a casa, in palestra o all'aperto.

Quando interrompere immediatamente l'attività fisica

Se avverti sintomi di disagio durante l'attività fisica, interrompila immediatamente e consulta un medico. Questi sintomi possono includere:

- vertigini, giramenti di testa o sensazione di svenimento;
- dolore toracico;
- battito cardiaco irregolare, rapido o fluttuante;
- difficoltà respiratorie;
- nausea;
- forte dolore alle gambe;
- nel caso tu abbia il diabete, tremori, formicolio alle labbra, debolezza o battito cardiaco irregolare o accelerato.

In caso di emergenza, chiama sempre il triplo zero (000).

Se non svolgi attività fisica regolarmente, è normale provare dei fastidi muscolari durante l'attività fisica e indolenzimento dopo le prime sessioni, oppure quando gli esercizi diventano più impegnativi.

L'attività fisica non dovrebbe mai causare dolore. Se senti dolore o ti sembra che ci sia qualcosa che non va, FERMATI, siediti e riposati.

Come utilizzare questo manuale

Prima di iniziare la sessione

- Rivedi le istruzioni e le immagini in questo manuale per aiutarti a svolgere ogni esercizio correttamente.
- Indossa scarpe e vestiti comodi e della giusta taglia. Non svolgere esercizi a piedi nudi, oppure indossando solamente calze o pantofole.
- Tieni vicino a te una sedia o qualcosa di robusto a cui poter appoggiarti se senti che stai perdendo l'equilibrio o che potresti cadere.
- Inizia ogni sessione con degli esercizi di riscaldamento per preparare il tuo corpo all'attività fisica.

Durante la sessione

- Mantieni un buon livello di idratazione bevendo acqua.
- Ascolta il tuo corpo. Se un esercizio ti causa dolore o fastidio, interrompilo.
- Non ignorare i segnali di affaticamento, fastidio e dolore comunicati dal tuo corpo.

Dopo la sessione

- Termina la sessione con esercizi di defaticamento e allungamento per evitare lesioni.
- Utilizza il diario dell'attività fisica presente in questo manuale per monitorare i tuoi progressi.



Suggerimento

Non trattenere il respiro mentre fai attività fisica.

Trattenere il respiro durante lo sforzo può causare cambiamenti nella pressione sanguigna.

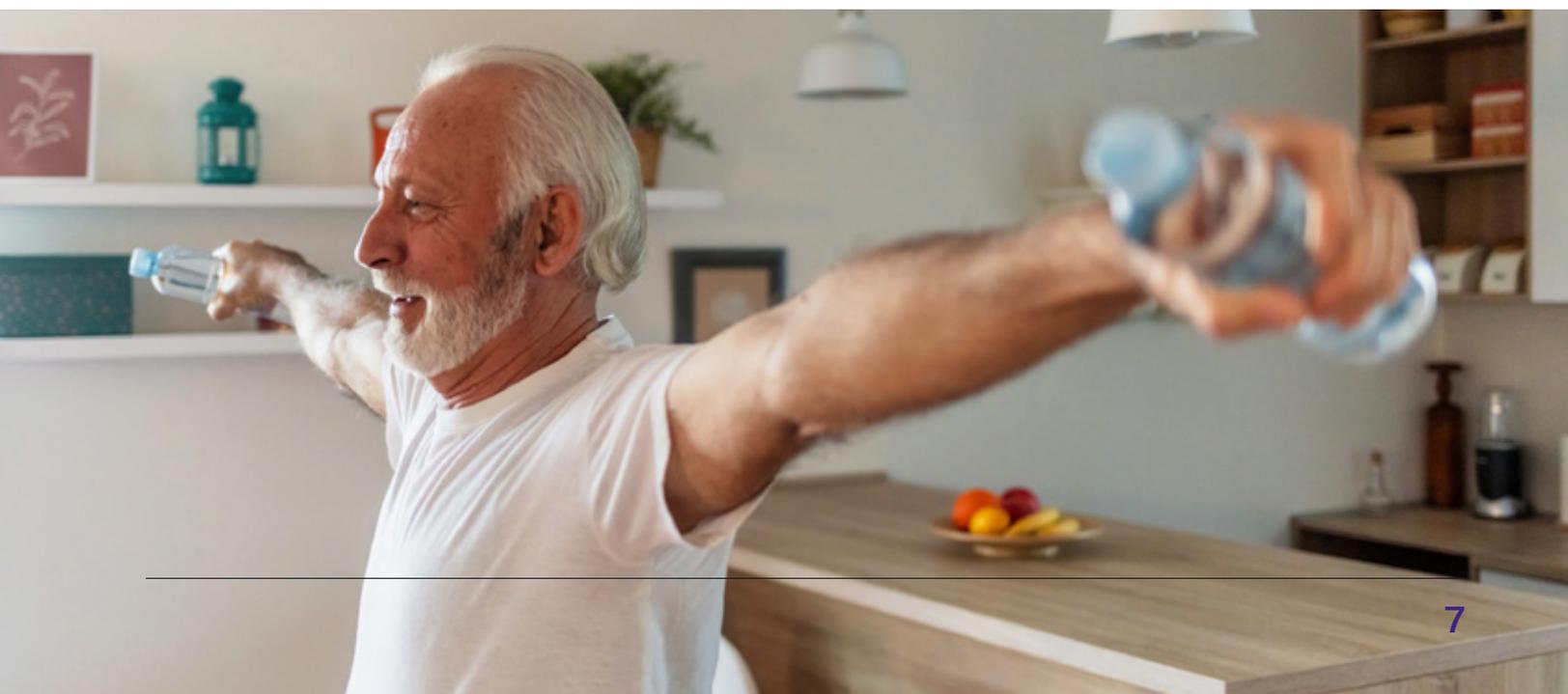
Inspira lentamente attraverso il naso ed espira lentamente attraverso la bocca.



Ricorda

Non è necessario che tu esegua tutti gli esercizi in una sessione. Potresti suddividerli in diverse sessioni della durata di 10-15 minuti da effettuare durante il corso della giornata.

Cerca anche di svolgere attività differenti, così da rafforzare diversi muscoli e mantenere alto il tuo livello di interesse.





Allenamento di resistenza

L'allenamento di resistenza, noto anche come allenamento di forza, può aiutarti a rimanere indipendente e migliorare la qualità della tua vita.

Cos'è l'allenamento di resistenza?

L'allenamento di resistenza è un tipo di attività fisica che rafforza i muscoli e le ossa.

Questo tipo di attività utilizza i muscoli per sollevare, spingere o tirare un peso o un oggetto immobile. Ad esempio, sollevare un peso più volte o spingere contro un muro.

Tutti dovrebbero svolgere regolarmente allenamento di resistenza, indipendentemente dalla propria età.

Allenamento di resistenza per anziani

Invecchiando, i nostri muscoli e le nostre ossa possono indebolirsi, diminuendo così il livello della e la nostra forza.

Quando diventiamo più deboli, svolgere attività quotidiane come salire le scale e sollevare i nostri nipotini può diventare impegnativo.

L'allenamento di resistenza può aiutarti a migliorare la tua forza e a farti sentire forte e indipendente più a lungo.

L'allenamento di resistenza è un modo importante per aiutarti a mantenere una buona qualità di vita anche durante il processo di invecchiamento.

Vantaggi

L'allenamento di resistenza ha molti benefici per la salute, tra cui:

- mantenere i muscoli forti in modo da poter rimanere indipendenti più a lungo;
- migliorare la resistenza, la potenza e la forma fisica;
- migliorare la resistenza delle ossa e ridurre il rischio di fratture;
- migliorare il tuo istinto di reazione e ridurre il rischio di cadute;
- ridurre il rischio di malattie croniche.

L'allenamento di resistenza può essere utilizzato per prevenire e trattare molte condizioni come le malattie cardiache, il diabete di tipo 2, il cancro, l'osteoporosi, l'artrite e la demenza.



Ricorda

Svolgere sessioni regolari di allenamento di resistenza è fondamentale per il mantenimento di uno stile di vita sano, soprattutto con il progredire degli anni. Non è mai troppo tardi per iniziare ad allenarsi!

Progressione degli esercizi di resistenza

Gli esercizi riportati in questo manuale sono un ottimo punto di partenza: si concentrano sul rafforzamento di tutto il corpo!

Affinché l'allenamento di resistenza sia efficace, deve essere impegnativo e quindi utilizzare pesi compresi tra il 70 e l'85% della capacità massima di carico.

Se trovi questi esercizi facili, puoi renderli più impegnativi. Aggiungi del peso extra che sei in grado di gestire senza causare lesioni o aumentare la quantità di tempo dedicata a ciascun esercizio.

La pagina seguente contiene alcuni suggerimenti su ciò che puoi utilizzare per aggiungere peso agli esercizi.



Suggerimento

È importante svolgere una serie di attività differenti durante il corso della settimana. Cerca di includere attività che migliorino la tua flessibilità ed equilibrio, oltre che sessioni di allenamento di resistenza.

Pesi

L'allenamento di resistenza può essere eseguito a casa con attrezzature di base come pesi per polsi e caviglie, o utilizzando alcuni oggetti che sono già presenti nella tua abitazione.



Usa bottiglie d'acqua

Riempi le bottiglie con acqua, ciottoli o sabbia. Quando riempi le bottiglie, pesale per assicurarti che i pesi siano uguali.



Usa dei pacchetti di riso o fagioli

I pacchetti di fagioli o riso sono dei pesi ottimi se sei alle prime armi. Puoi prenderli direttamente dalla tua dispensa per svolgere esercizi di flessione per i riccioli delle braccia e altri piccoli esercizi di sollevamento pesi.



Crea pesi per polsi o caviglie utilizzando dei calzini

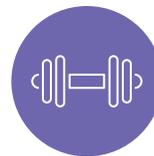
Riempi un calzino pulito con fagioli secchi, oppure utilizza dei ciottoli o dei piccoli sassi per creare dei pesi maggiori. Utilizza una bilancia per regolare il peso. Riempi la calza in base al peso desiderato.

Assicurati di sceglierne uno abbastanza lungo, così da poterlo avvolgere intorno al polso o alla caviglia. Cuci o incolla l'estremità aperta della calza. A questo punto, unisci le estremità con una cucitura per creare un cerchio che puoi posizionare sul polso o sulla caviglia, oppure applica del velcro sulle estremità del calzino in modo da poterlo attaccare facilmente e rimuoverlo dal polso o dalla caviglia.



Usa barattoli di vernice

Tieni i barattoli di vernice in mano utilizzando le maniglie. La maggior parte dei barattoli di vernice sono più pesanti delle bottiglie di plastica o delle confezioni di cibo in scatola, quindi puoi utilizzarle quando hai già rafforzato un po' i tuoi muscoli.



Acquista dei pesi

Puoi acquistare pesi da polso e da caviglia o piccoli pesi nei grandi magazzini, nei negozi di sport oppure online.



Usa prodotti in scatola

I prodotti in scatola che riesci a tenere nelle mani possono essere molto utili come semplici pesi. Sono ottimi se sei alle prime armi e stai cercando di rafforzare i tuoi muscoli lentamente. Utilizza prodotti in scatola in confezioni più grandi se desideri dei pesi più pesanti e se è sicuro farlo. Assicurati che i pesi siano gli stessi per entrambe le mani.



Puoi iscriverti a una palestra locale per utilizzare i loro pesi oppure partecipare a una lezione di gruppo. Alcune lezioni di gruppo sono pensate proprio per gli anziani e includono esercizi di resistenza.

Visita activeandhealthy.nsw.gov.au per trovare lezioni di ginnastica nella tua zona.



Riscaldamento

Prima di svolgere esercizi di attività fisica è importante effettuare il riscaldamento.

Perché è importante fare riscaldamento?

Il riscaldamento aiuta a preparare il corpo all'attività fisica. Questo aiuta a ridurre il rischio di lesioni durante l'attività fisica.



Suggerimento

Visita il sito activeandhealthy.nsw.gov.au per scoprire video di esercizi che ti aiutino nel riscaldamento.



Attività di riscaldamento

Il riscaldamento dovrebbe durare circa 10 minuti. Le attività di riscaldamento dovrebbero essere facili e includere movimenti delicati che coinvolgano tutto il corpo.

Alcune attività di riscaldamento che puoi fare prima di iniziare l'attività fisica includono:

- camminare;
- marciare sul posto;
- flessioni delle ginocchia;
- cerchi con le braccia;
- movimenti rotatori con le spalle.

Esempio di riscaldamento

- 1 o 2 minuti di camminata a passo lento
- 10 x flessioni delle ginocchia (vedi pagina 22)
- 10 x cerchi con le braccia (vedi pagina 24)
- 10 x marcia sul posto (vedi pagina 43)
- 10 x movimenti rotatori delle spalle in avanti e indietro
- 1 o 2 minuti di camminata veloce





Defaticamento

Dopo aver svolto attività fisica è importante svolgere esercizi di defaticamento.

Perché è importante svolgere il defaticamento?

Il defaticamento aiuta il corpo a riprendersi dopo l'attività fisica. Il defaticamento ti aiuta a rallentare la respirazione e la frequenza cardiaca dopo un periodo di attività fisica.

Gli esercizi di allungamento durante il defaticamento aiutano a migliorare la flessibilità.



Suggerimento

Visita activeandhealthy.nsw.gov.au per trovare video di esercizi di defaticamento.

Attività di defaticamento

Il defaticamento dovrebbe durare circa 10 minuti. Il defaticamento dovrebbe includere attività leggere come camminare e fare stretching.

È importante effettuare esercizi di allungamento dei muscoli che hai utilizzato durante l'allenamento. Mantieni la posizione di ogni allungamento per un periodo di 20-30 secondi.



Esempi di esercizi di allungamento

Allungamento toracico

- Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
- Tieni la schiena dritta e tieni le mani dietro la schiena.
- Solleva delicatamente le braccia fino a sentire una sensazione di allungamento nell'area del petto.

Allungamento delle spalle

- Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
- Allunga un braccio portandolo dalla parte opposta del corpo, tenendolo dritto.
- Usa l'altro braccio per tirare delicatamente il braccio dritto finché non senti una sensazione di allungamento nella spalla.

Allungamento della coscia

- Mettiti in una posizione eretta in equilibrio su una gamba utilizzando una parete o una sedia come supporto.
- Piega il ginocchio opposto.
- Usando la mano sullo stesso lato del ginocchio piegato, tira il piede verso il basso fino a sentire un allungamento nella parte anteriore della coscia.

Allungamento dell'anca

- Fai un passo indietro con una gamba, utilizzando una parete o una sedia come supporto, se necessario.
- Abbassa il sedere e spingi leggermente i fianchi in avanti finché non senti un allungamento nell'anca della gamba posteriore.



Suggerimento

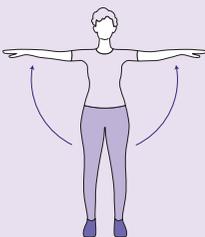
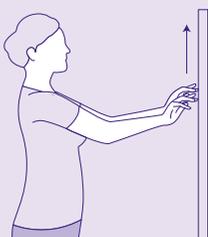
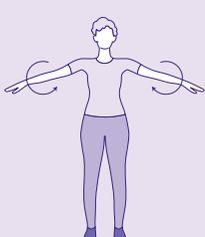
Durante gli esercizi di allungamento, dovresti sentire solamente un leggero fastidio. Gli esercizi di allungamento non dovrebbero causare dolore.

Circuito 1

Le immagini nelle pagine seguenti sono progettate per mostrare il corretto movimento e la posizione che il corpo deve assumere durante ogni esercizio. Ogni persona ha un livello di mobilità e flessibilità diverso. Ti preghiamo dunque di eseguire i movimenti solo fino a un punto in cui ti senti a tuo agio nel farlo.

Non devi fare tutti gli esercizi in una volta sola, puoi distribuirli durante il corso della giornata.

Panoramica circuito 1

<p>1. Dalla posizione seduta a quella eretta</p> <p>Siediti sulla parte anteriore della sedia ed esercitati ad alzarti e sederti.</p>		<p>2. Piegamenti contro il muro</p> <p>Mantieni il corpo dritto mentre abbassi il petto verso il muro e poi spingi per tornare alla posizione iniziale.</p>	
<p>3. Sollevamento dei polpacci</p> <p>Solleva i talloni da terra. Rimani in posizione per qualche secondo e poi torna alla posizione iniziale.</p>		<p>4. Affondo con le gambe e allungamento con le braccia</p> <p>Fai un grande passo indietro con un piede e allunga le braccia dietro di te.</p>	
<p>5. Sollevamento delle braccia</p> <p>Alza le braccia dai fianchi verso l'alto e poi abbassale lentamente.</p>		<p>6. Piegamenti sulle gambe</p> <p>Piega le ginocchia e abbassa il sedere come faresti per sederti, poi alzati lentamente.</p>	
<p>7. Passo laterale</p> <p>Esercitati a camminare lateralmente lungo una linea retta.</p>		<p>8. Passeggiata con le dita</p> <p>Muovi le dita lentamente sul muro finché le braccia non raggiungono una posizione sopra la tua testa.</p>	
<p>9. Piegamento del ginocchio</p> <p>Piega un ginocchio per portare il tallone verso il sedere. Mantieni la posizione per qualche secondo e poi torna alla posizione iniziale.</p>		<p>10. Estensione del ginocchio</p> <p>Raddrizza lentamente una gamba. Mantieni la posizione per qualche secondo e poi torna alla posizione iniziale.</p>	
<p>11. Cerchi con le braccia</p> <p>Allunga le braccia verso l'esterno e fai lentamente da 10 a 20 cerchi.</p>		<p>12. Estensione dell'anca in posizione eretta</p> <p>Tieni il corpo dritto e allunga una gamba all'indietro.</p>	

Dalla posizione seduta a quella eretta

Circuito 1 – Esercizio 1

Obiettivo: rafforzare i muscoli delle gambe e migliorare la capacità di alzarsi e sedersi.

Istruzioni:

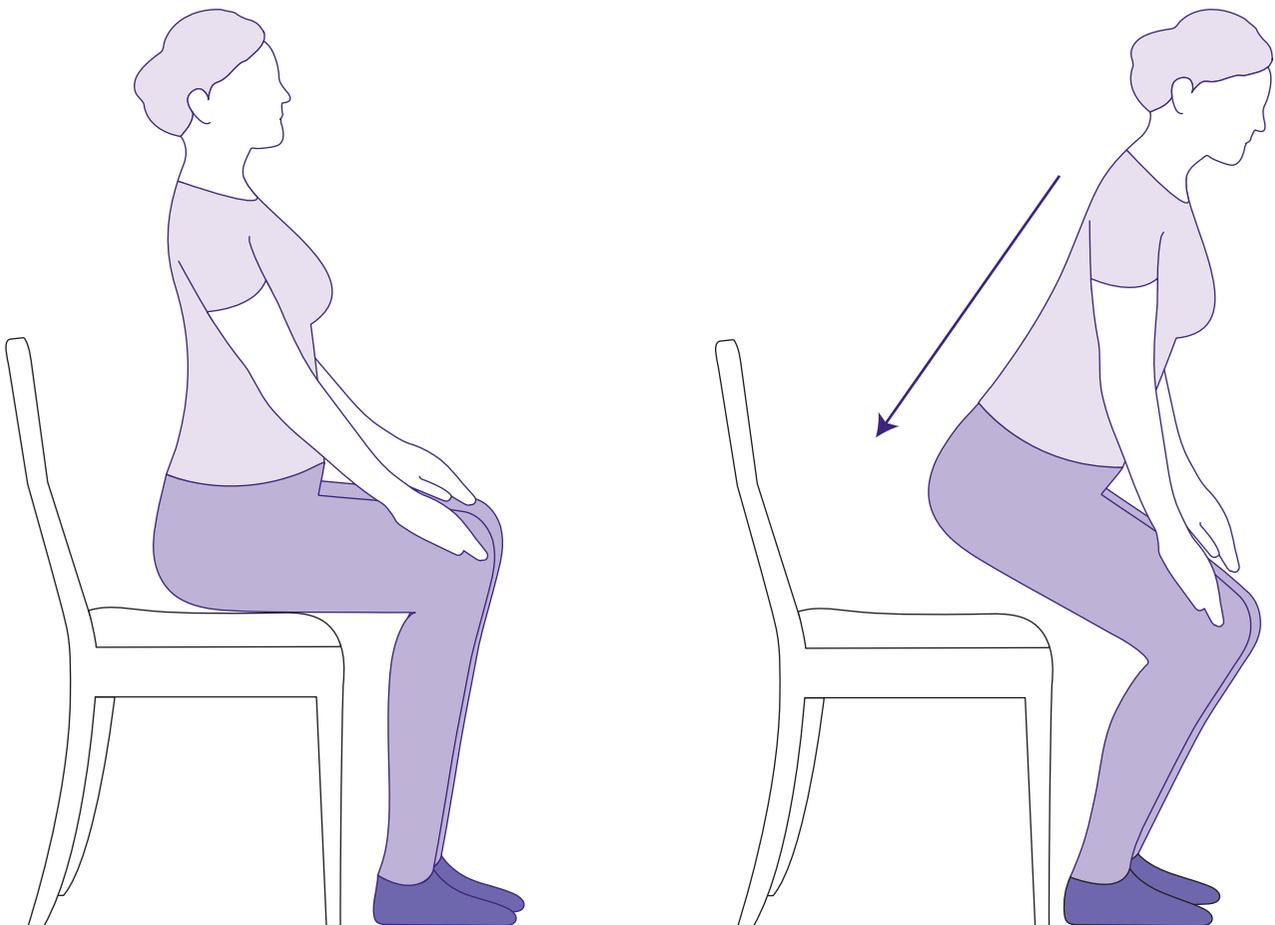
1. Siediti sulla parte anteriore di una sedia robusta, con i piedi per terra.
2. Esercitati ad alzarti e sederti, tenendo i piedi sotto le ginocchia.
3. Assicurati che le spalle e le ginocchia si muovano in avanti mentre ti muovi tra la posizione seduta e quella eretta e che il tuo peso venga sostenuto equamente da entrambe le gambe.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Utilizza una sedia con una seduta più alta, assicurandoti che i piedi rimangano appoggiati a terra.
2. Datti una spinta utilizzando i braccioli della sedia.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Utilizza una sedia con una seduta più bassa.
2. Posiziona le braccia sul petto.



Piegamenti contro il muro

Circuito 1 – Esercizio 2

Obiettivo: migliorare la forza di tutta la parte superiore del corpo, in particolare delle braccia e del petto.

Istruzioni:

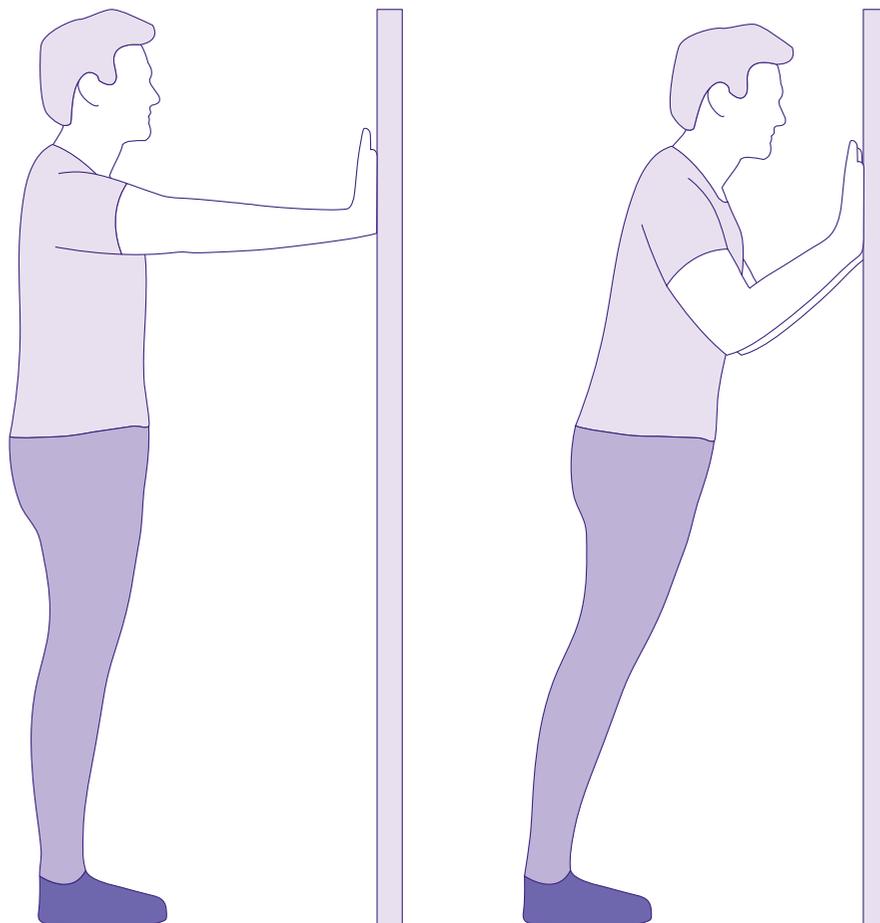
1. Allunga le braccia davanti al muro e posiziona le mani con i palmi piatti sulla parete all'altezza e larghezza delle spalle.
2. Mantenendo il corpo in linea retta, piega i gomiti in diagonale verso i fianchi per abbassare il tuo petto lentamente verso il muro.
3. Mantieni la posizione per qualche secondo, quindi utilizza le braccia per spingere e raddrizzare i gomiti ritornando così alla posizione iniziale.
4. Continua a tenere i piedi saldi a terra con la schiena e i fianchi dritti mentre esegui i piegamenti.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Mettiti in una posizione più vicina al muro.
2. Prenditi delle pause più lunghe tra un piegamento e l'altro.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Mettiti in una posizione più lontana dal muro.
2. Invece di utilizzare un muro, utilizza una superficie più bassa, come il bordo di un tavolo o il bracciolo di un divano.



Sollevamento del polpaccio

Circuito 1 – Esercizio 3

Obiettivo: rafforzare i muscoli del polpaccio.

Istruzioni:

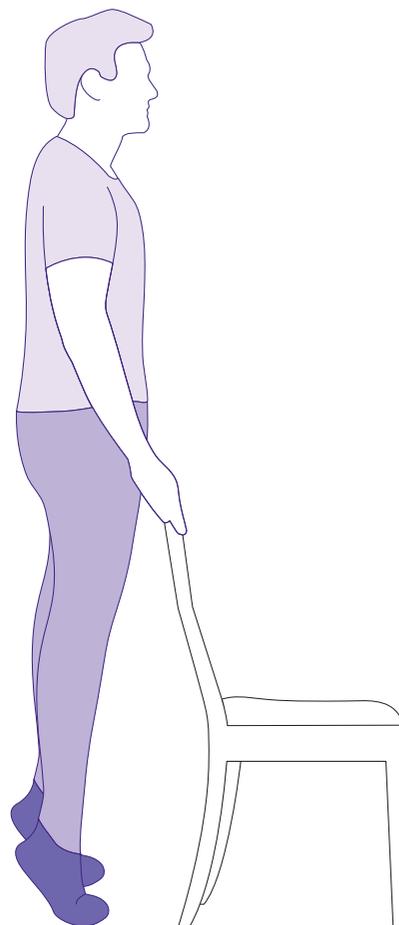
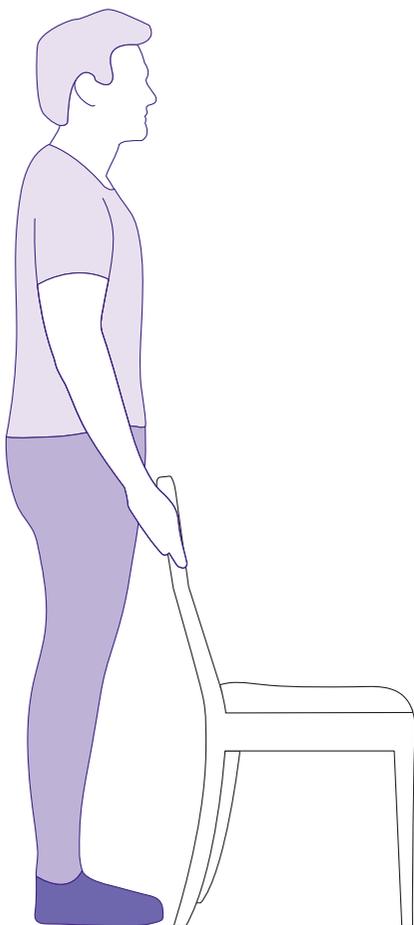
1. Mettiti in posizione eretta dietro a una sedia robusta, tenendola con una mano per mantenere l'equilibrio.
2. Inizia in una posizione con i piedi leggermente divaricati e i talloni a terra.
3. Sposta il peso sulle dita dei piedi e solleva i talloni da terra. Mantieni la posizione per 3 secondi e poi abbassa lentamente i talloni a terra.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Afferra la sedia con 2 mani.
2. Solleva i polpacci mentre sei in una posizione seduta.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Mantieni l'equilibrio utilizzando un solo dito o prova a effettuare l'esercizio senza utilizzare il supporto delle mani.
2. Effettua l'esercizio con una gamba sola, sollevando solo un polpaccio con o senza il supporto delle mani.



Affondo con le gambe e allungamento con le braccia

Circuito 1 – Esercizio 4

Obiettivo: migliorare l'equilibrio e rafforzare le spalle.

Istruzioni:

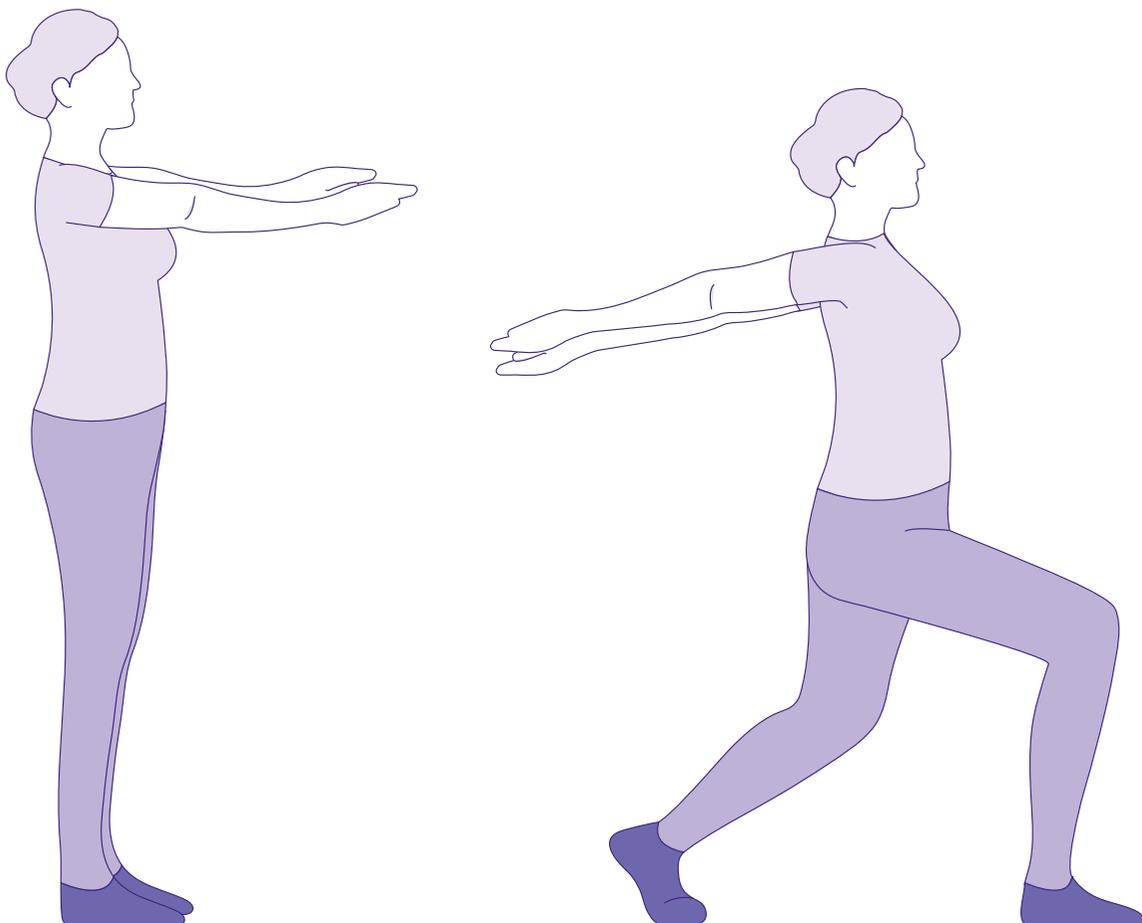
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
2. Allunga le braccia in avanti all'altezza delle spalle.
3. Fai un grande passo indietro con un piede, e allunga le braccia all'indietro.
4. Fai un passo in avanti fino a quando i piedi sono ritornati allo stesso livello, portando entrambe le braccia in avanti all'altezza delle spalle.
5. Ripeti il movimento, facendo un passo indietro con l'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Fai un passo indietro più piccolo.
2. Aggrappati a una sedia e svolgi l'esercizio senza utilizzare le braccia.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Fai un passo indietro più grande.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Sollevamento delle braccia

Circuito 1 – Esercizio 5

Obiettivo: rafforzare le spalle e rendere più facili alcuni movimenti come sollevare, tirare e spingere.

Istruzioni:

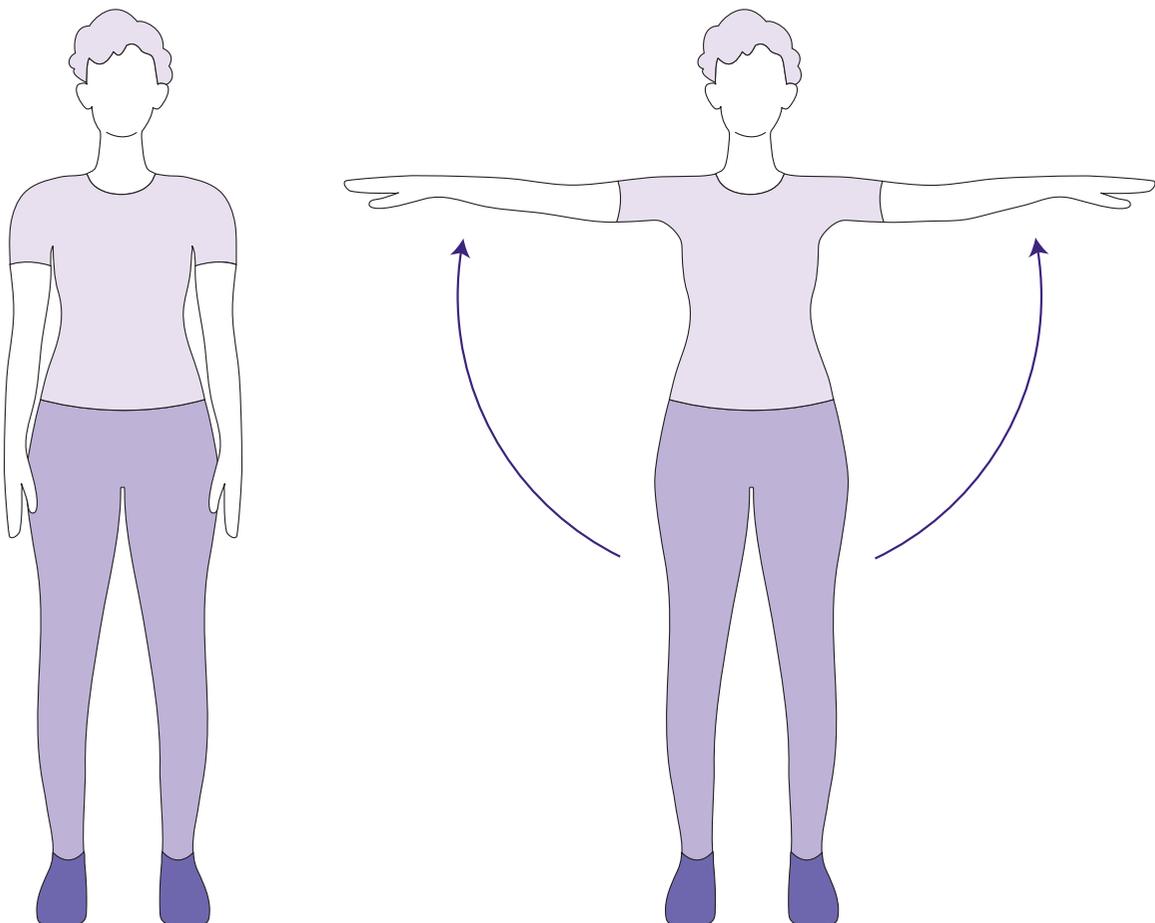
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle e le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'interno.
2. Tenendo i gomiti leggermente piegati, solleva le braccia direttamente verso il fianco finché non sono all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso il basso.
3. Abbassa lentamente le braccia lungo i fianchi.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Effettua l'esercizio in posizione seduta.
2. Alza le braccia davanti al petto formando un'ampia V.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Alza le braccia più lentamente.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Piegamenti sulle gambe

Circuito 1 – Esercizio 6

Obiettivo: rafforzare i muscoli che ti permettono di raddrizzare le gambe.

Istruzioni:

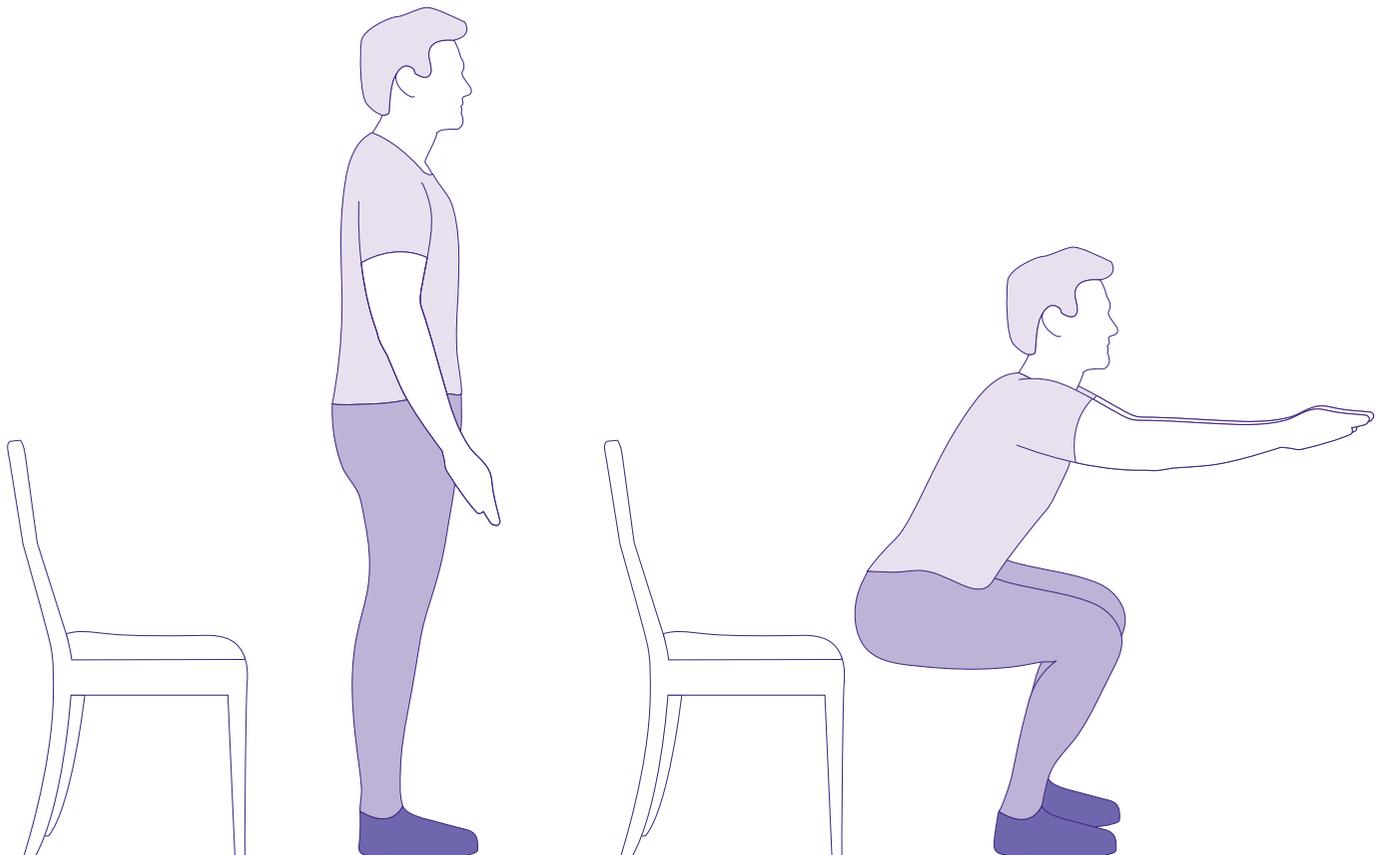
1. Mettiti davanti a una sedia robusta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle e le dita dei piedi rivolte leggermente verso l'esterno.
2. Piega le ginocchia e abbassa il sedere come faresti per sederti.
3. Cerca di non toccare la sedia. Tieni la testa alta e la schiena leggermente inarcata.
4. Ritorna lentamente alla posizione eretta.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Utilizza le mani per supportare il tuo equilibrio.
2. Abbassa il sedere fino a sederti completamente su una sedia e poi alzarti di nuovo (esercizio dalla posizione seduta a quella eretta).

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Mantieni la posizione abbassata più a lungo.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Passo laterale

Circuito 1 – Esercizio 7

Obiettivo: migliorare la capacità di camminare.

Istruzioni:

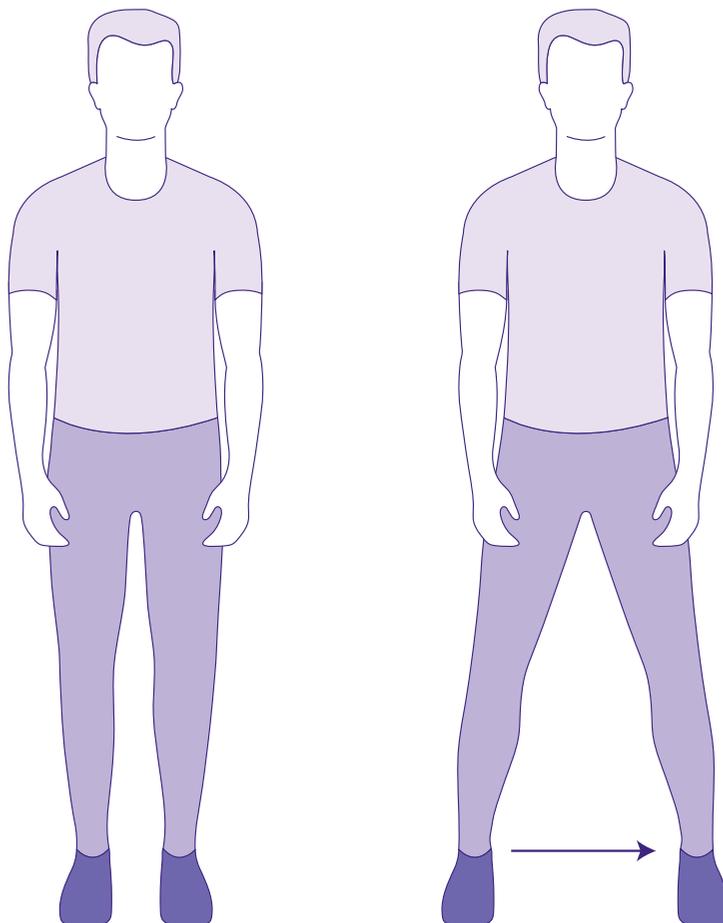
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi leggermente divaricati.
2. Esercitati a camminare di lato.
3. Tieni entrambi i piedi rivolti in avanti e la testa alta.
4. Fai cinque passi in una direzione e poi torna alla posizione di partenza.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Fai dei passi più piccoli.
2. Effettua passi laterali sul posto.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Fai dei passi più grandi.
2. Tieni dei pesi nelle mani e solleva le braccia lateralmente mentre fai un passo oppure indossa una fascia di resistenza intorno alle cosce.



Passeggiata con le dita

Circuito 1 – Esercizio 8

Obiettivo: rafforzare la parte superiore del corpo, la presa delle mani e aumentare la flessibilità di braccia e spalle.

Istruzioni:

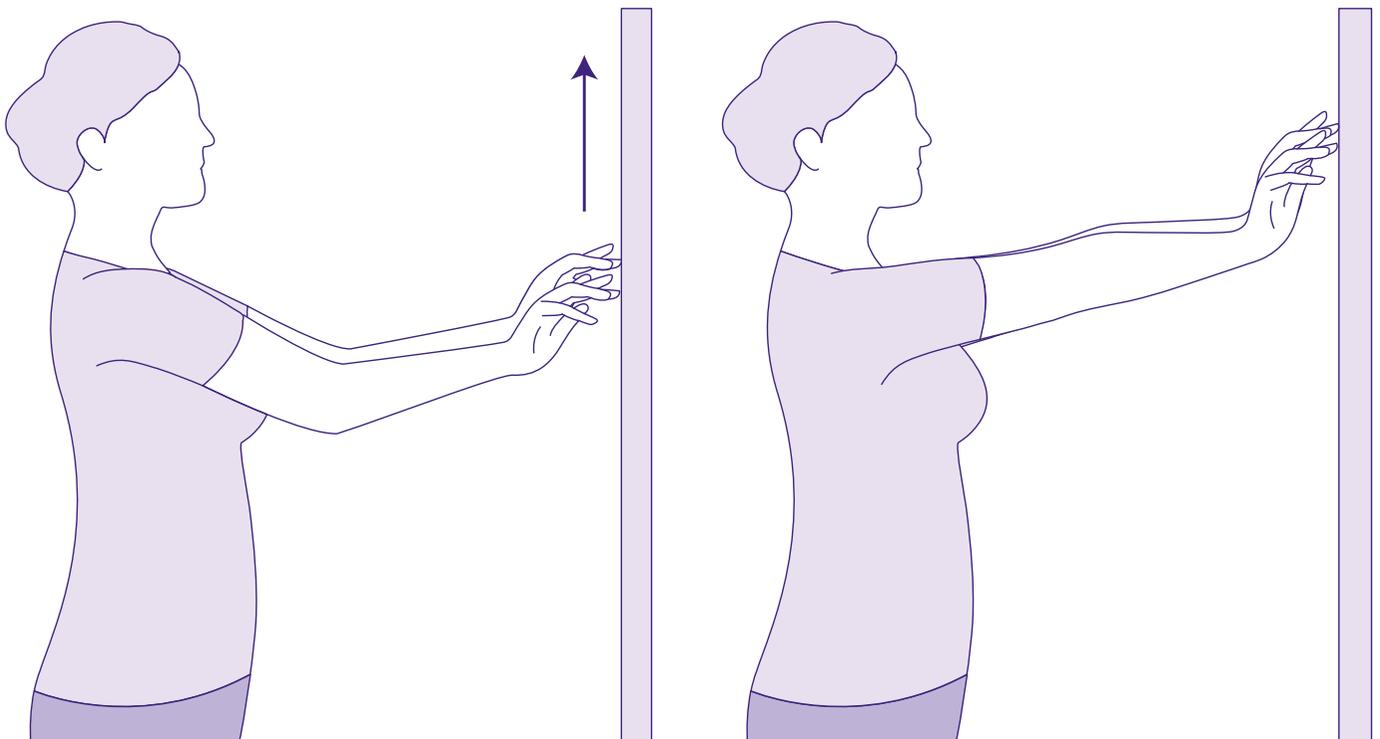
1. Mettiti in posizione eretta a 30-45 cm di distanza da una parete con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
2. Alza le braccia all'altezza delle spalle e cammina lentamente con le dita lungo il muro fino a portare le braccia sopra la testa.
3. Mantieni la posizione per due secondi e poi fai scorrere lentamente le dita verso il basso lungo il muro.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Cammina con le dita lungo il muro fino a un punto in cui ti senti a tuo agio.
2. Mantieni la posizione per un periodo di tempo minore.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Mettiti in una posizione più vicina al muro.
2. Mantieni la posizione per un periodo di tempo maggiore.



Flessione del ginocchio

Circuito 1 – Esercizio 9

Obiettivo: rafforzare i muscoli nella parte posteriore-superiore della gamba e migliorare la capacità di camminare e salire le scale. Questo esercizio migliora anche il tuo equilibrio mentre sei in posizione eretta.

Istruzioni:

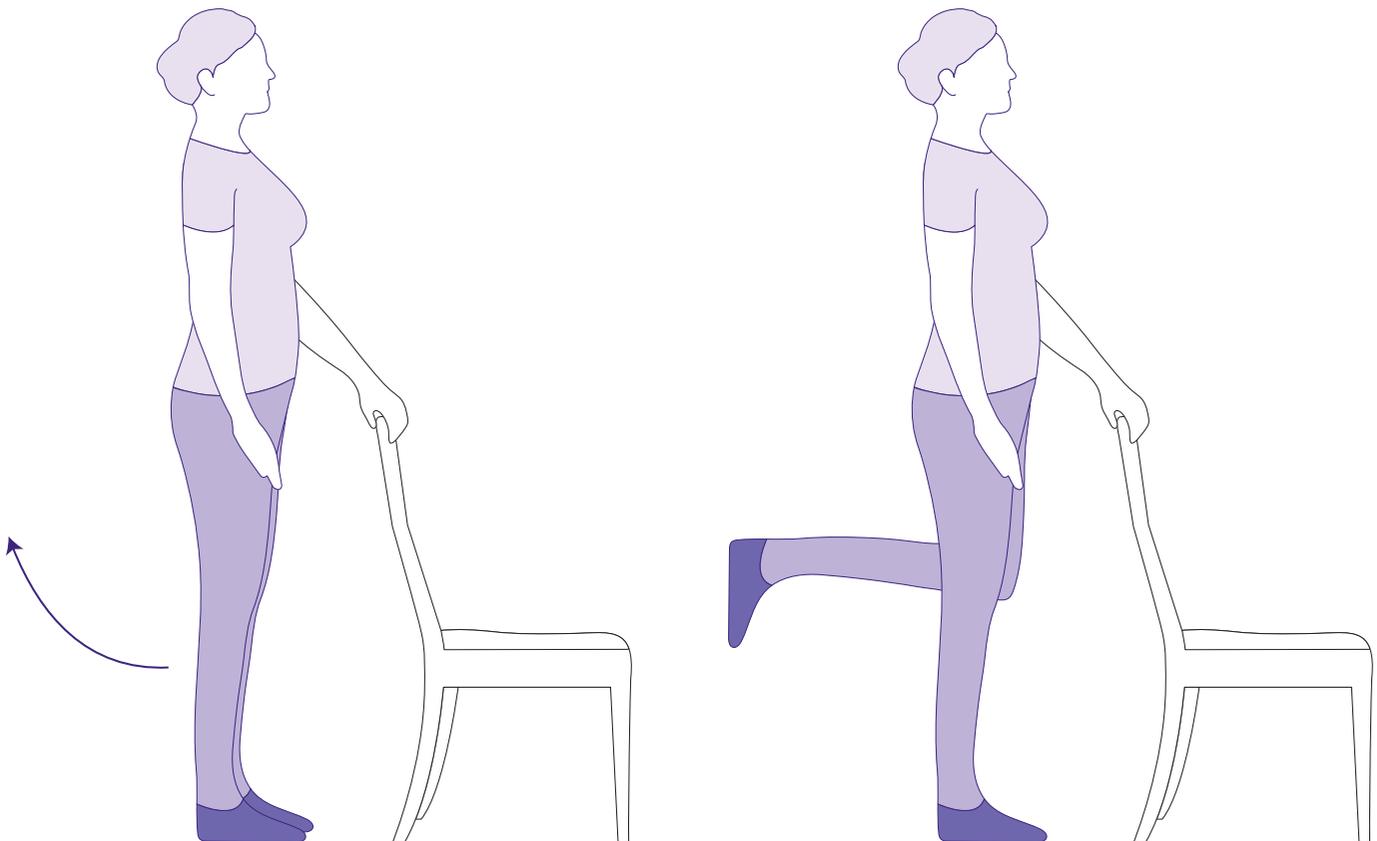
1. Mettiti in posizione eretta dietro a una sedia robusta, reggendola con una mano per mantenere l'equilibrio.
2. Piega un ginocchio e porta il tallone verso l'alto il più vicino possibile al tuo sedere.
3. Piega solo il ginocchio e mantieni i fianchi fermi. La gamba su cui appoggi il peso deve rimanere leggermente piegata.
4. Mantieni la posizione per due secondi e poi abbassa lentamente il piede sul pavimento.
5. Ripeti per cinque volte con una gamba, prima di passare all'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Afferra la sedia con 2 mani.
2. Muovi la tua gamba all'indietro, tenendo le dita dei piedi a contatto con il suolo.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Mantieni l'equilibrio utilizzando un solo dito o prova a effettuare l'esercizio senza utilizzare il supporto delle mani.
2. Utilizza dei pesi alla caviglia.



Estensione del ginocchio

Circuito 1 – Esercizio 10

Obiettivo: rafforzare i muscoli nella parte anteriore della coscia e rafforzare le ginocchia indebolite.

Istruzioni:

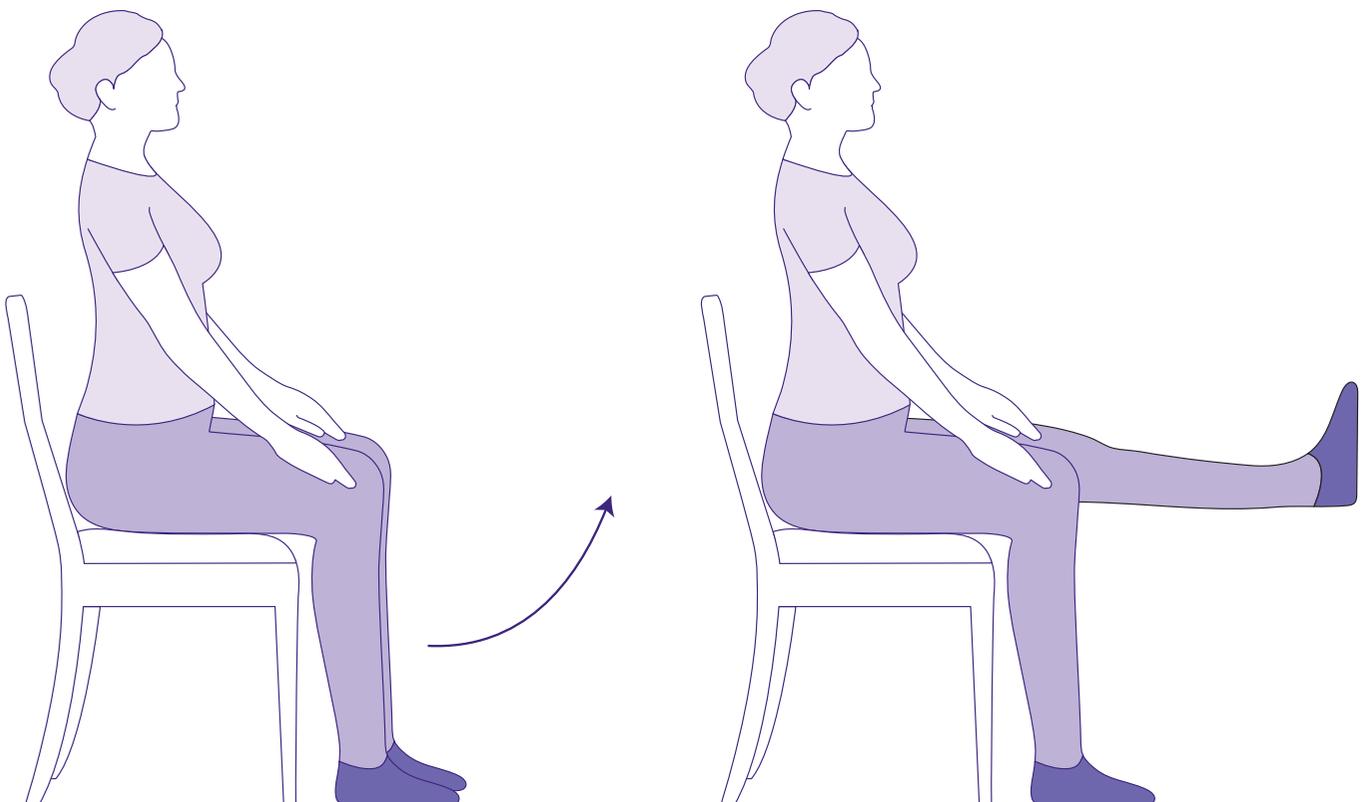
1. Siediti su una sedia robusta in modo che i tuoi piedi tocchino terra.
2. Se la sedia è troppo bassa, posiziona un asciugamano arrotolato sotto le ginocchia.
3. Solleva lentamente una gamba e punta le dita dei piedi verso il soffitto.
4. Mantieni questa posizione per cinque secondi.
5. Abbassa lentamente il piede a terra.
6. Ripeti per cinque volte con una gamba, prima di passare all'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Mantieni la posizione per tre secondi.
2. Solleva la gamba da terra per quanto possibile.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Utilizza dei pesi alla caviglia.
2. Mantieni la posizione per un periodo di tempo maggiore.



Cerchi con le braccia

Circuito 1 – Esercizio 11

Obiettivo: rafforzare le spalle, le braccia e la parte superiore della schiena.

Istruzioni:

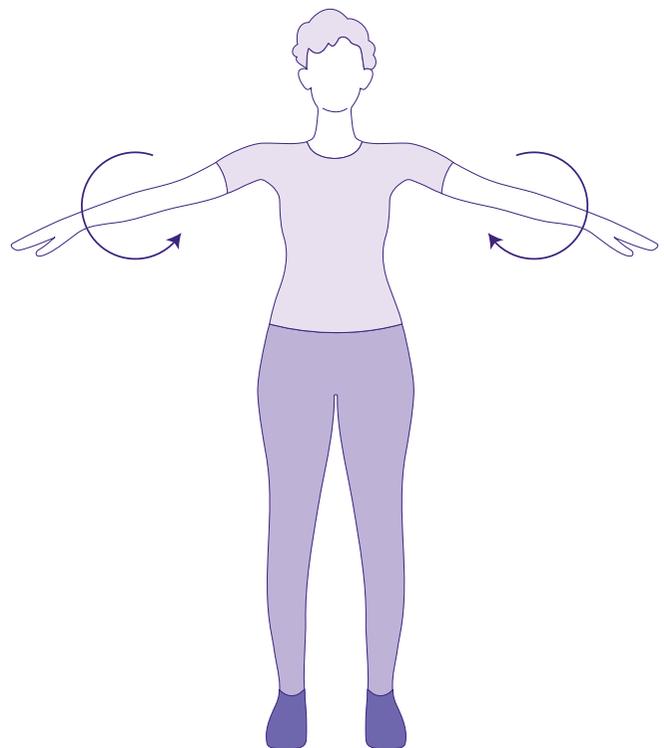
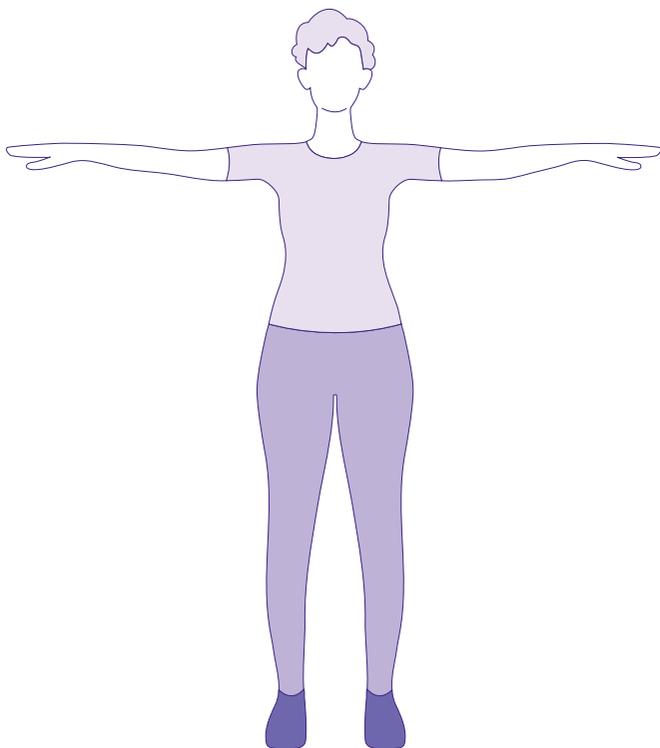
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle. Tenendo le braccia dritte, sollevale lateralmente fino all'altezza delle spalle.
2. Inizia lentamente a fare dei cerchi mentre mantieni le braccia tese.
3. Continua il movimento circolare fino a effettuare 10-20 cerchi.
4. Inverti poi il movimento, muovendo le braccia nella direzione opposta.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Effettua i cerchi utilizzando un solo braccio alla volta.
2. Solleva le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle e mantieni la posizione per due secondi per poi tornare alla posizione di partenza (esercizio di sollevamento delle braccia).

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Muovi le braccia più velocemente.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Estensione dell'anca in posizione eretta

Circuito 1 – Esercizio 12

Obiettivo: rafforzare i muscoli dell'anca per migliorare la capacità di camminare e salire le scale.

Istruzioni:

1. Mettiti in posizione eretta dietro a una sedia robusta, tenendo con una mano per il supporto.
2. Estendi una gamba all'indietro, mantenendo il ginocchio dritto e le dita dei piedi sollevate dal pavimento. Mantieni la posizione per tre secondi.
3. Tieni il corpo dritto e stringi i muscoli della pancia per mantenere i fianchi dritti.
4. Ripeti cinque volte su una gamba e poi passa all'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Tieni la sedia con due mani per avere maggiore supporto.
2. Mantieni la posizione per un periodo di tempo minore.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Non utilizzare le mani come supporto.
2. Utilizza dei pesi alla caviglia.



Suggerimento

Per rafforzare i muscoli dello stomaco, tira il tuo ombelico verso la colonna vertebrale.



Diario degli esercizi

Circuito 1

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Piegamenti contro il muro							
Sollevamento del polpaccio							
Affondo con le gambe e allungamento con le braccia							
Sollevamento delle braccia							
Piegamenti sulle gambe							
Passo laterale							
Passeggiata con le dita							
Flessione del ginocchio							
Estensione del ginocchio							
Cerchi con le braccia							
Estensione dell'anca in posizione eretta							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Diario degli esercizi

Circuito 1

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Piegamenti contro il muro							
Sollevamento del polpaccio							
Affondo con le gambe e allungamento con le braccia							
Sollevamento delle braccia							
Piegamenti sulle gambe							
Passo laterale							
Passeggiata con le dita							
Flessione del ginocchio							
Estensione del ginocchio							
Cerchi con le braccia							
Estensione dell'anca in posizione eretta							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Diario degli esercizi

Circuito 1

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Piegamenti contro il muro							
Sollevamento del polpaccio							
Affondo con le gambe e allungamento con le braccia							
Sollevamento delle braccia							
Piegamenti sulle gambe							
Passo laterale							
Passeggiata con le dita							
Flessione del ginocchio							
Estensione del ginocchio							
Cerchi con le braccia							
Estensione dell'anca in posizione eretta							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Diario degli esercizi

Circuito 1

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Piegamenti contro il muro							
Sollevamento del polpaccio							
Affondo con le gambe e allungamento con le braccia							
Sollevamento delle braccia							
Piegamenti sulle gambe							
Passo laterale							
Passeggiata con le dita							
Flessione del ginocchio							
Estensione del ginocchio							
Cerchi con le braccia							
Estensione dell'anca in posizione eretta							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Circuito 2

Le immagini nelle pagine seguenti sono progettate per mostrare il corretto movimento e la posizione che il corpo deve assumere durante ogni esercizio. Ogni persona ha un livello di mobilità e flessibilità diverso. Ti preghiamo dunque di eseguire i movimenti solo fino a un punto in cui ti senti a tuo agio nel farlo.

Non devi svolgere tutti gli esercizi in una volta sola, ma puoi distribuirli durante il corso della giornata.

Panoramica circuito 2

<p>1. Affondi</p> <p>Fai un passo indietro e piega le ginocchia abbassando il corpo verso terra.</p>		<p>2. Sollevamento del braccio sopra la testa</p> <p>Piega i gomiti e alza le braccia sopra la testa.</p>	
<p>3. Sollevamento laterale delle gambe</p> <p>Tieni il corpo dritto mentre sollevi lentamente una gamba lateralmente.</p>		<p>4. Dalla posizione seduta a quella eretta</p> <p>Siediti sulla parte anteriore della sedia ed esercitati ad alzarti e sederti.</p>	
<p>5. Shadow boxing</p> <p>Tieni le ginocchia leggermente piegate mentre spingi un braccio in avanti e poi ripeti la mossa con l'altro braccio.</p>		<p>6. Adduzione dell'anca</p> <p>Solleva una gamba di lato e poi muovila davanti alla gamba su cui ti stai reggendo.</p>	
<p>7. Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta</p> <p>Posiziona un piede direttamente davanti all'altro, mantenendoti in equilibrio.</p>		<p>8. Estensione del gomito</p> <p>Solleva un braccio verso il soffitto, quindi piega e raddrizza il gomito.</p>	
<p>9. Esercizio dell'orologio</p> <p>Mettiti in posizione eretta su una gamba e allunga il braccio in avanti, di lato e poi all'indietro.</p>		<p>10. Posizione eretta sul tallone</p> <p>Solleva lentamente la parte anteriore dei piedi dal pavimento e mantieni la posizione per cinque secondi.</p>	
<p>11. Flessione del gomito</p> <p>Piega i gomiti e solleva le mani verso le spalle.</p>		<p>12. Marcia con l'anca</p> <p>Solleva il ginocchio destro e il braccio sinistro più in alto che puoi. Abbassa la gamba e ripeti l'esercizio con l'altra.</p>	

Affondo

Circuito 2 – Esercizio 1

Obiettivo: rafforzare i muscoli della coscia, dei fianchi e migliorare l'equilibrio.

Istruzioni:

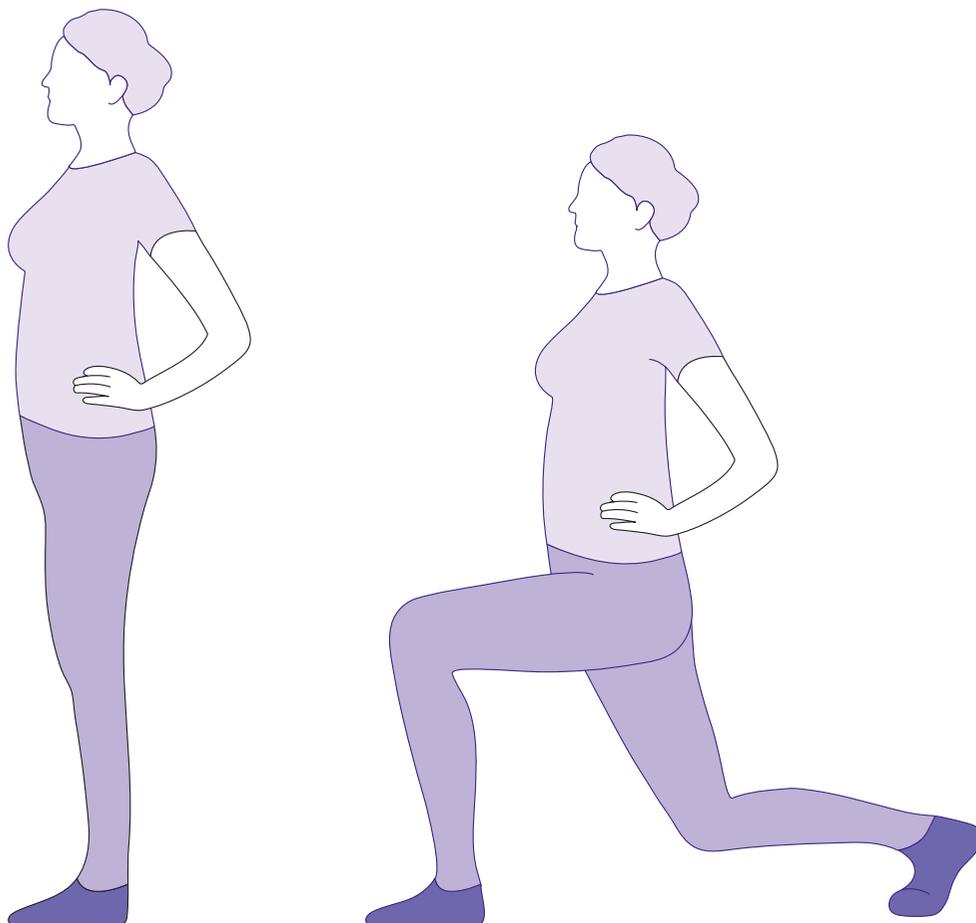
1. Mettiti in posizione eretta con le mani sui fianchi e i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
2. Fai un passo indietro con una gamba fino a un punto in cui ti senti a tuo agio. Piega entrambe le ginocchia abbassando il corpo verso terra. Mantieni la parte superiore del corpo dritta.
3. Rialzati fino a ritornare alla posizione di partenza.
4. Ripeti per cinque volte con una gamba, prima di passare all'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Fai un passo all'indietro più piccolo.
2. Aggrappati a una sedia per avere maggiore supporto.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Fai un passo all'indietro più grande e piega entrambe le ginocchia abbassando il corpo più vicino a terra.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Sollevamento del braccio sopra la testa

Circuito 2 – Esercizio 2

Obiettivo: rafforzare le spalle e rendere più facili alcuni movimenti come sollevare, tirare e spingere.

Istruzioni:

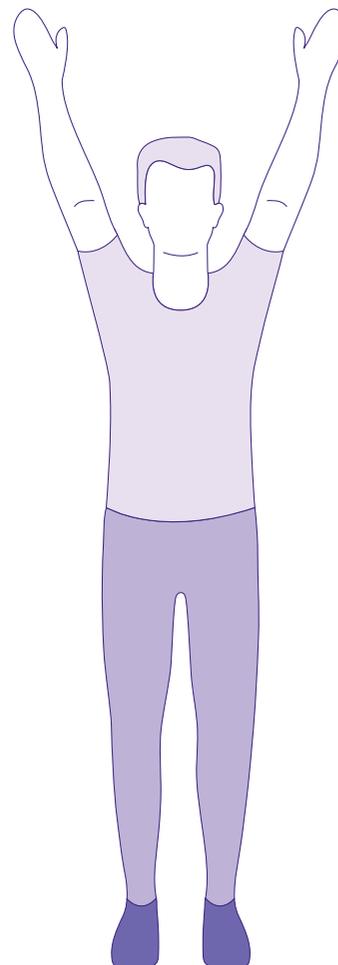
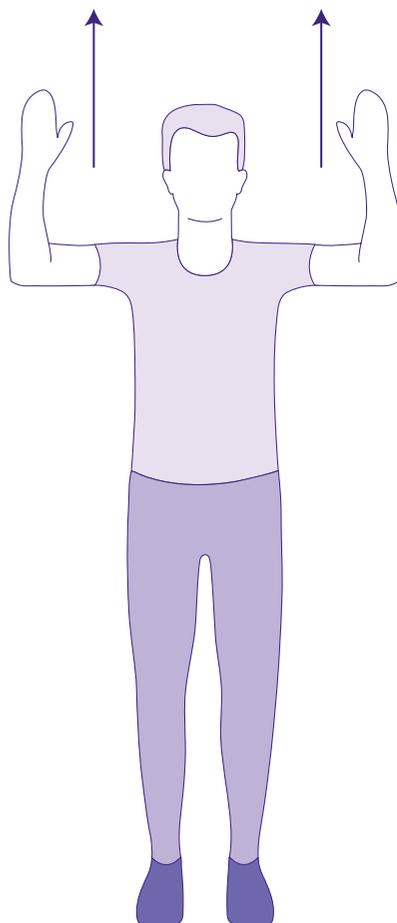
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle. Solleva le braccia in modo che i gomiti siano in linea con le spalle (i gomiti devono essere piegati).
2. Mantenendo una leggera flessione del gomito, solleva entrambe le braccia sopra la testa.
3. Mantieni la posizione per un secondo e poi abbassa lentamente le braccia fino a ritornare alla posizione di partenza.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Effettua l'esercizio in posizione seduta.
2. Alza le braccia davanti al petto formando un'ampia V.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Alza le braccia più lentamente.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Sollevamento laterale delle gambe

Circuito 2 – Esercizio 3

Obiettivo: migliorare la forza dei fianchi per rendere il camminare e lo stare in piedi più semplici.

Istruzioni:

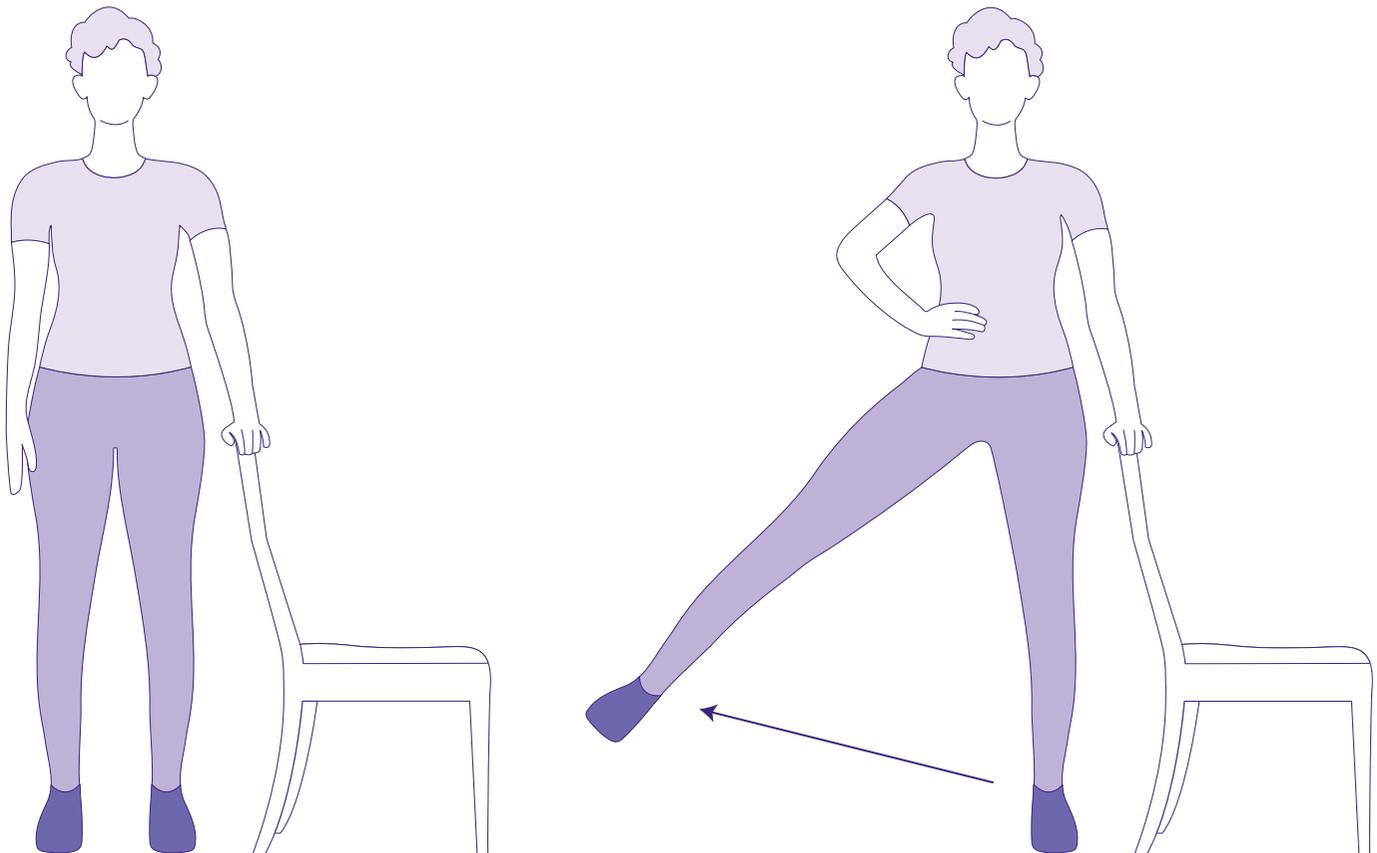
1. Mettiti in posizione eretta accanto a una sedia robusta, tenendola con una mano per avere maggiore supporto.
2. Punta le dita dei piedi in avanti e solleva lentamente una gamba di lato, cercando di muoverla il più in alto possibile e mantenendola dritta.
3. Tieni il piede sollevato da terra e mantieni la posizione per un secondo.
4. Tieni la gamba dritta e le dita dei piedi rivolte in avanti. Assicurati che il tuo corpo rimanga dritto e eretto durante tutto il movimento (evita di inclinarsi su un lato).
5. Ripeti cinque volte su una gamba e poi passa all'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Mettiti in posizione eretta dietro la sedia e aggrappati utilizzando due mani per avere maggiore supporto.
2. Tocca il pavimento con la punta del piede invece di sollevare il piede dal pavimento.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Non utilizzare le mani come supporto.
2. Utilizza dei pesi alla caviglia.



Dalla posizione seduta a quella eretta

Circuito 2 – Esercizio 4

Obiettivo: rafforzare i muscoli delle gambe e migliorare la capacità di alzarsi e sedersi.

Istruzioni:

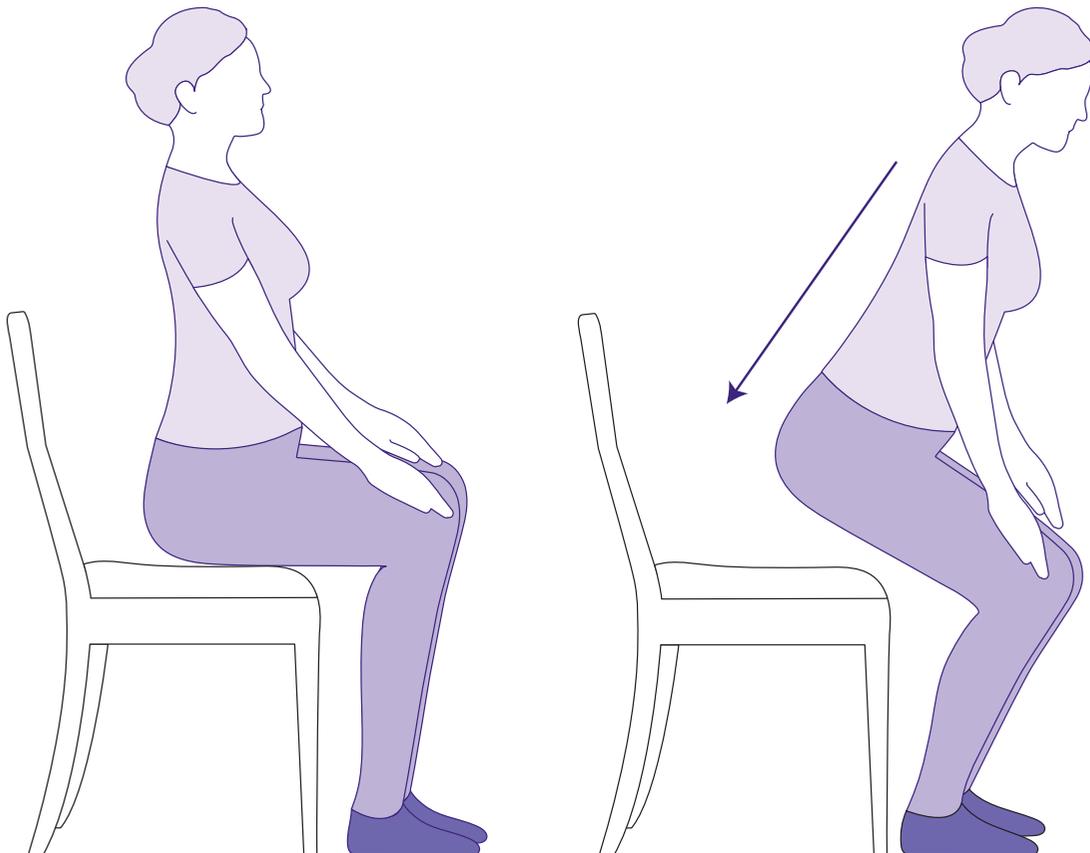
1. Siediti sulla parte anteriore della sedia, con i piedi per terra.
2. Esercitati ad alzarti e sederti.
3. Assicurati che le spalle e le ginocchia si muovano in avanti mentre ti muovi tra la posizione seduta e quella eretta e che il tuo peso venga sostenuto equamente da entrambe le gambe.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Utilizza una sedia con una seduta più alta, assicurandoti che i piedi rimangano appoggiati a terra.
2. Datti una spinta utilizzando i braccioli della sedia.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Utilizza una sedia con una seduta più bassa.
2. Posiziona le braccia sul petto.



Shadow boxing

Circuito 2 – Esercizio 5

Obiettivo: migliorare la forza della parte superiore del corpo.

Istruzioni:

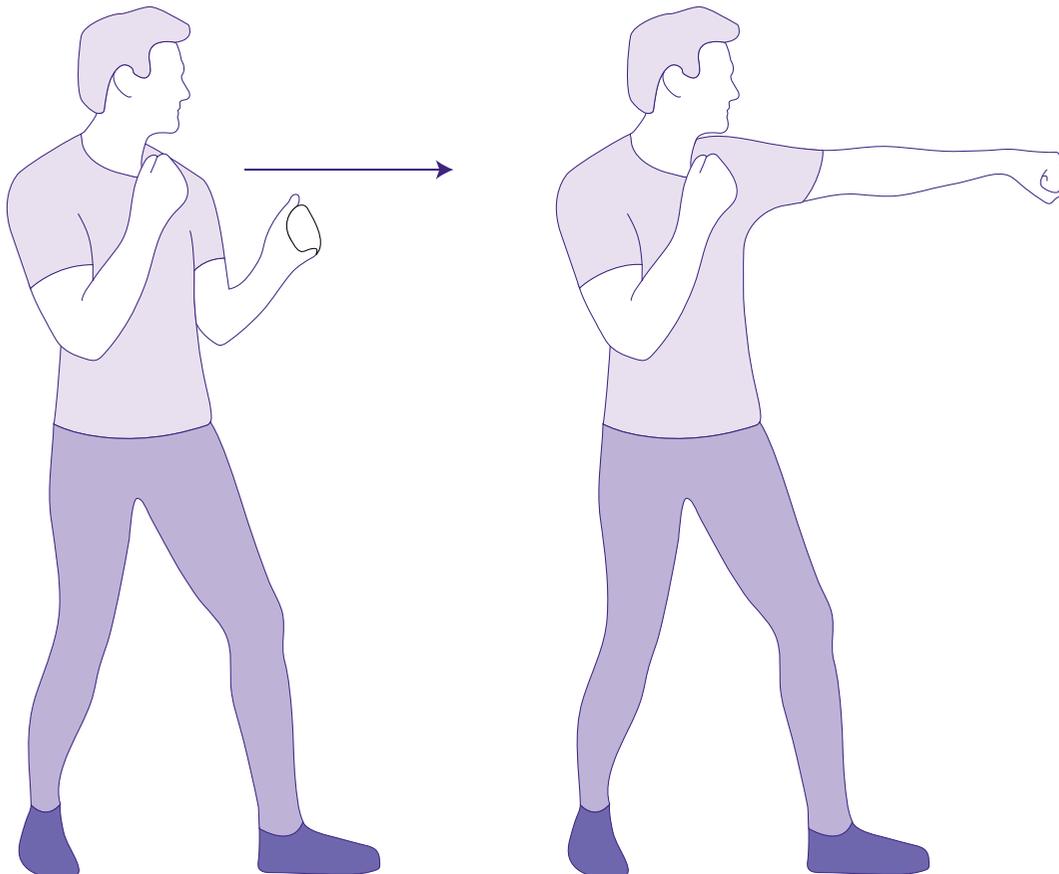
1. Mettiti in posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate e un piede in avanti.
2. Piega i gomiti e posiziona i pugni chiusi sotto il mento.
3. Lancia un pugno muovendo un braccio in avanti, poi piega il gomito e riporta il pugno al mento.
4. Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Allunga le braccia fino a quando ti senti a tuo agio.
2. Effettua l'esercizio in posizione seduta.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Lancia due pugni consecutivi con lo stesso braccio.
2. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.



Adduzione dell'anca

Circuito 2 – Esercizio 6

Obiettivo: migliorare la forza dei fianchi per rendere il camminare e lo stare in piedi più semplici.

Istruzioni:

1. Mettiti in posizione eretta accanto a una sedia robusta, tenendola con una mano per avere maggiore supporto.
2. Punta le dita dei piedi in avanti e solleva lentamente una gamba di lato, cercando di muoverla il più in alto possibile e mantenendola dritta (abduzione).
3. Quindi, riporta la gamba verso il basso e incrociala davanti alla gamba su cui ti sorreggi il più lontano possibile, mantenendo entrambe le gambe dritte (adduzione).
4. Assicurati che il tuo corpo rimanga dritto e eretto durante tutto il movimento (evita di inclinarsi su un lato).
5. Ripeti l'esercizio cinque volte su una gamba. Quando hai finito, spostati dall'altra parte della sedia, sorreggendoti con la mano opposta e ripeti il movimento con l'altra gamba.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Mettiti in posizione eretta dietro la sedia e tieniti con due mani per avere maggiore supporto.
2. Effettua l'esercizio in una posizione seduta (posiziona un asciugamano o un cuscino tra le ginocchia e stringile).

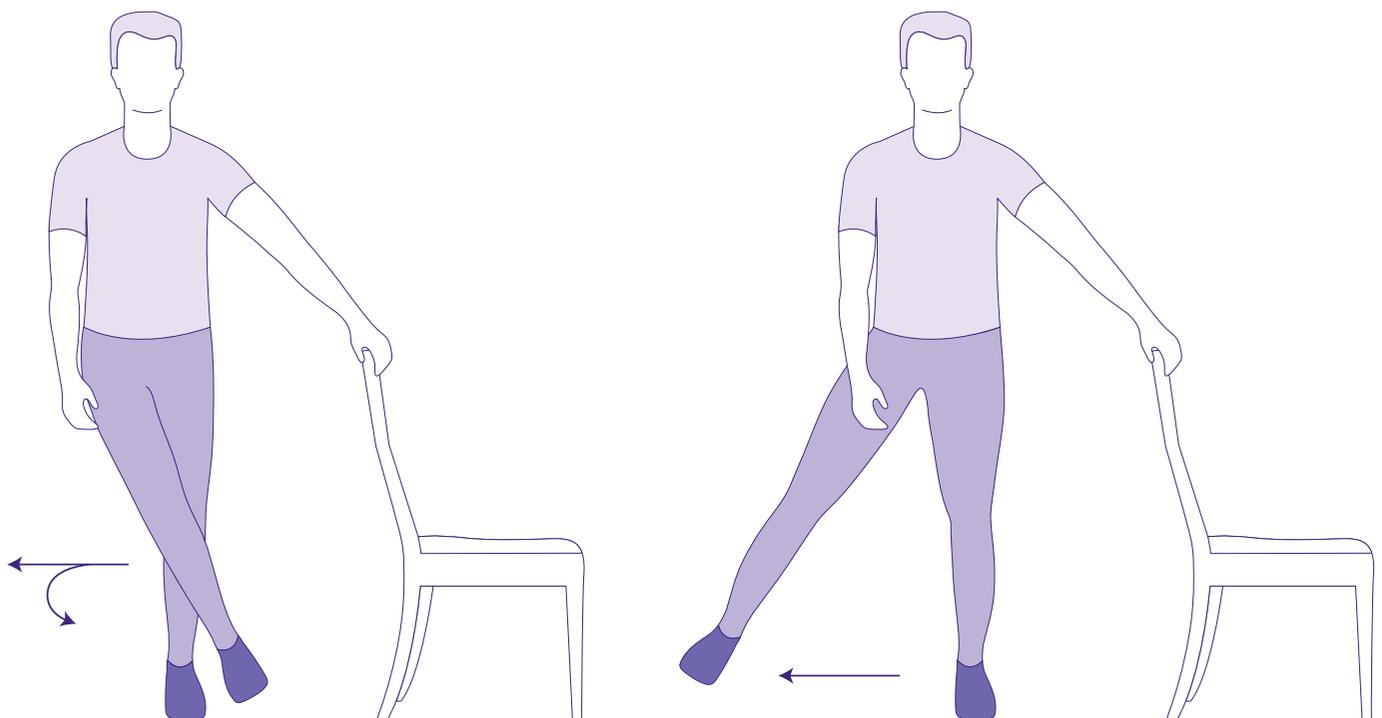
Come rendere l'esercizio più difficile

1. Non utilizzare le mani come supporto.
2. Utilizza dei pesi alla caviglia.



Suggerimento

L'adduzione dell'anca comporta il movimento della gamba verso la linea mediana. L'abduzione dell'anca comporta l'allontanare la gamba dalla linea mediana.



Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta

Circuito 2 – Esercizio 7

Obiettivo: migliorare l'equilibrio.

Istruzioni:

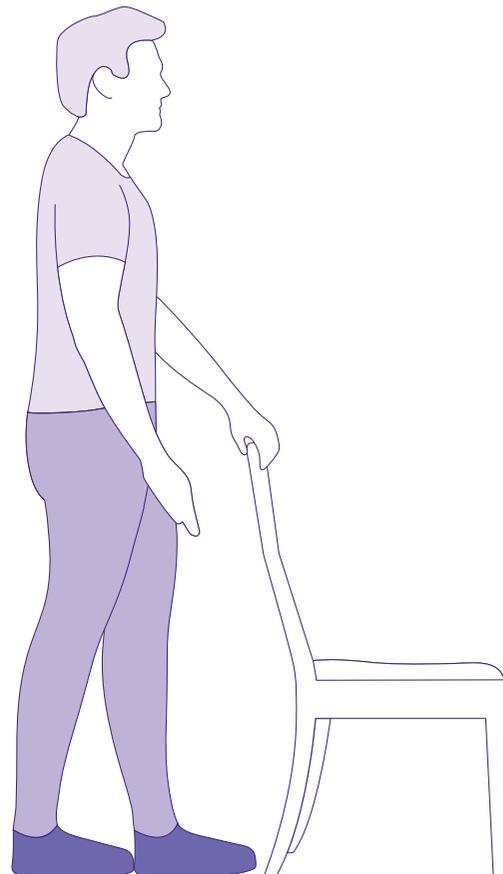
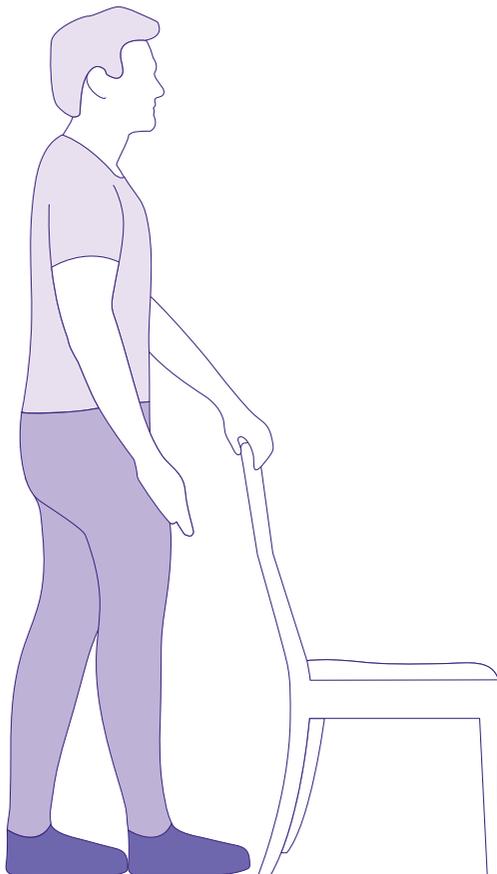
1. Mettiti in posizione eretta dietro a una sedia robusta, aggrappandoti con una mano per avere maggiore supporto.
2. Posiziona un piede direttamente davanti all'altro, facendo sì che le dita di un piede tocchino il tallone dell'altro.
3. Mantieni la posizione per 10 secondi e poi ripeti l'esercizio mettendo l'altro piede davanti.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Afferra la sedia con 2 mani.
2. Posiziona i piedi uno accanto all'altro con un piede leggermente più avanti.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Non utilizzare le mani come supporto.
2. Sposta il peso avanti e indietro tra i piedi.



Estensione del gomito

Circuito 2 – Esercizio 8

Obiettivo: rafforzare la parte superiore delle braccia.

Istruzioni:

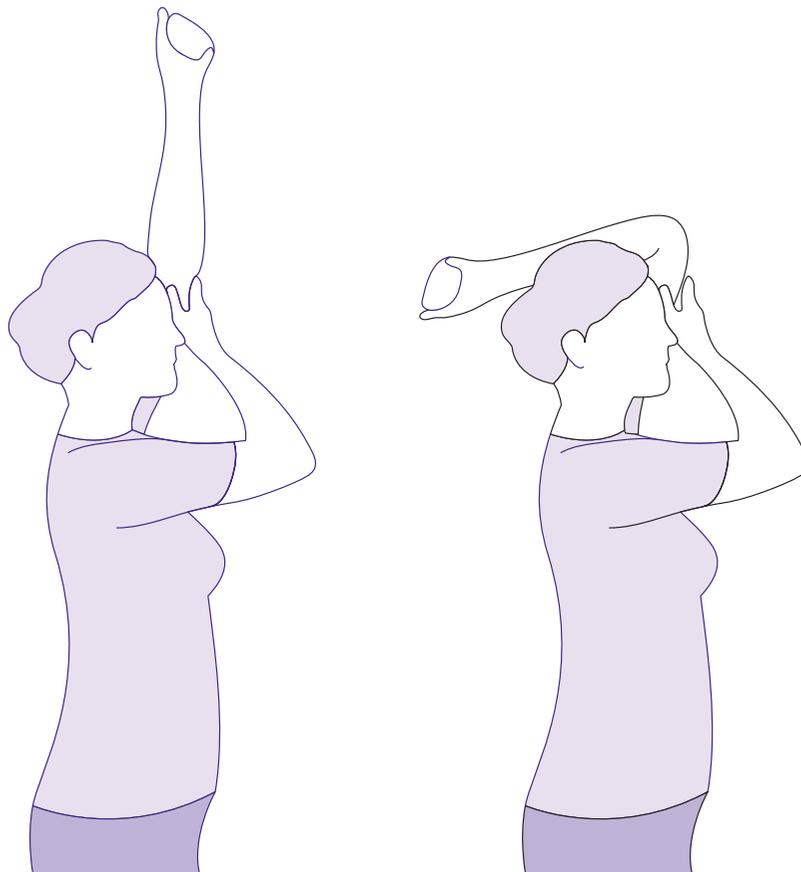
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
2. Solleva un braccio verso il soffitto e supportalo mettendo l'altra mano sotto il gomito.
3. Piega lentamente il gomito del braccio sollevato e porta la mano verso la spalla.
4. Mantieni la posizione per un secondo e poi raddrizza lentamente il braccio sopra la testa. Fai attenzione a non bloccare il gomito.
5. Ripeti il movimento da 10 a 15 volte e poi ripetilo con l'altro braccio.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Esegui questo esercizio in posizione seduta.
2. Piega il gomito e puntalo verso il soffitto. Raddrizza lentamente il braccio e allunga la mano all'indietro. Mantieni la posizione per un secondo.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.
2. Utilizza pesi più pesanti o svolgi un numero maggiore di ripetizioni.



Esercizio dell'orologio

Circuito 2 – Esercizio 9

Obiettivo: migliorare l'equilibrio.

Istruzioni:

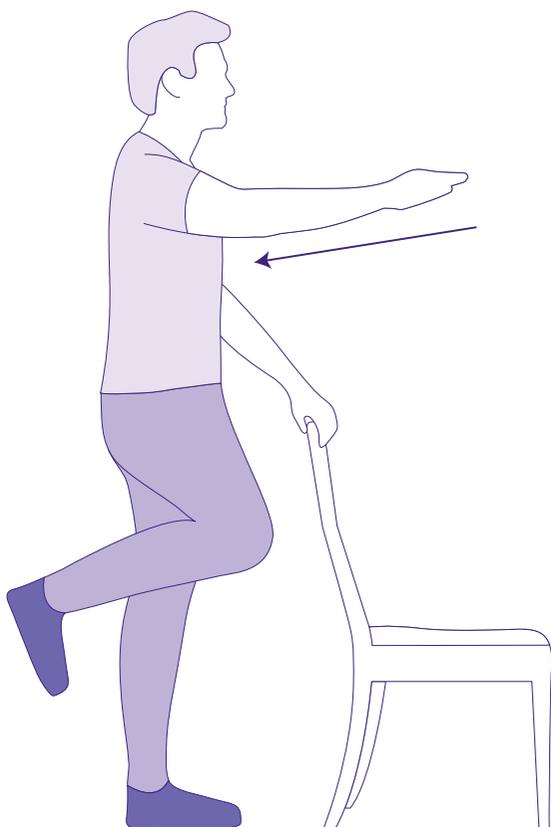
1. Mettiti in posizione eretta dietro a una sedia robusta, sorreggendoti con la mano sinistra.
2. Immagina di essere nel bel mezzo di un orologio: le ore 12 si trovano davanti a te (nord) mentre le ore 6 si trovano dietro di te (sud).
3. Posiziona tutto il peso sulla gamba sinistra e piega il ginocchio destro sollevando il piede da terra.
4. Solleva il braccio destro e mettilo in avanti verso le ore 12 (nord), spostalo lateralmente verso le 3 (est) e poi muovilo all'indietro verso le ore 6 (sud).
5. Ripeti l'esercizio sull'altro lato.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Siediti sulla sedia, solleva la gamba destra e allunga il braccio destro. Ripeti l'esercizio sul lato opposto.
2. Mettiti in posizione eretta con entrambi i piedi sul pavimento ed esegui solamente i movimenti con il braccio.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Non utilizzare le mani come supporto.
2. Utilizza dei pesi alla caviglia.



Posizione eretta sul tallone

Circuito 2 – Esercizio 10

Obiettivo: rafforzare la parte anteriore delle gambe e migliorare l'equilibrio.

Istruzioni:

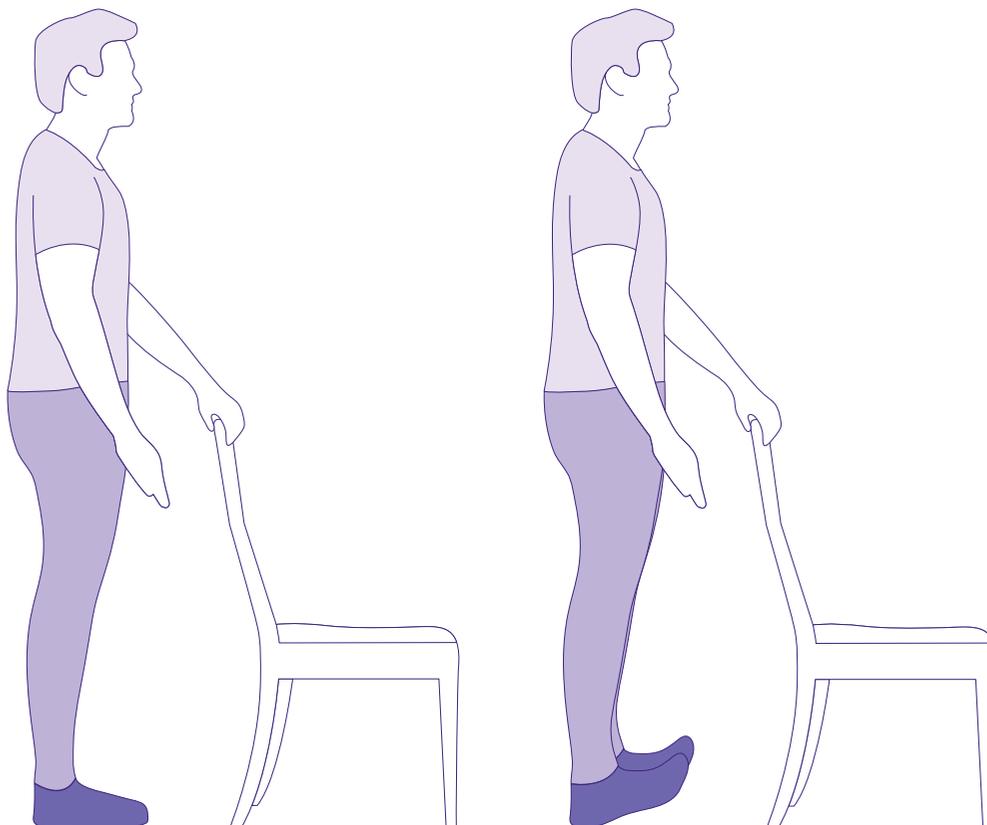
1. Mettiti in posizione eretta dietro a una sedia robusta, aggrappandoti con una mano per avere maggiore supporto.
2. Solleva lentamente le dita e le punte dei piedi dal pavimento. Tieni il corpo in posizione eretta ed evita di piegarti all'indietro.
3. Mantieni la posizione per cinque secondi e poi abbassa lentamente le dita e le punte dei piedi verso terra.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Diminuisci il numero di ripetizioni e/o il tempo di mantenimento della posizione.
2. Svolgi l'esercizio in posizione seduta.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Aumenta il numero di ripetizioni.
2. Non utilizzare le mani come supporto.



Flessione del gomito

Circuito 2 – Esercizio 11

Obiettivo: rafforzare la parte superiore delle braccia.

Istruzioni:

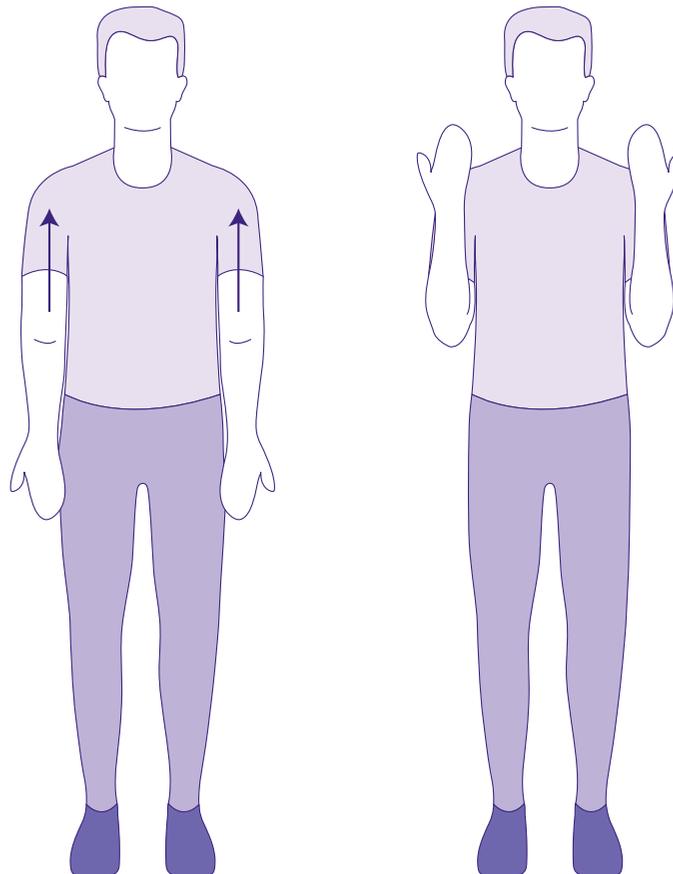
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
2. Tieni le braccia dritte lungo i fianchi, con i palmi rivolti in avanti.
3. Piega i gomiti e solleva le mani verso le spalle, tenendo i gomiti lungo i fianchi.
4. Mantieni la posizione per un secondo e poi abbassa lentamente le braccia.
5. Ripeti l'esercizio 10-15 volte, riposati e poi ripetilo di nuovo.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Piega i gomiti mentre sei in una posizione seduta.
2. Svolgi l'esercizio utilizzando un braccio alla volta.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Tieni dei pesi in mano mentre svolgi l'esercizio.
2. Aumenta i pesi e/o il numero delle ripetizioni.



Marcia con l'anca

Circuito 2 – Esercizio 12

Obiettivo: rafforzare i muscoli delle gambe e migliorare l'equilibrio.

Istruzioni:

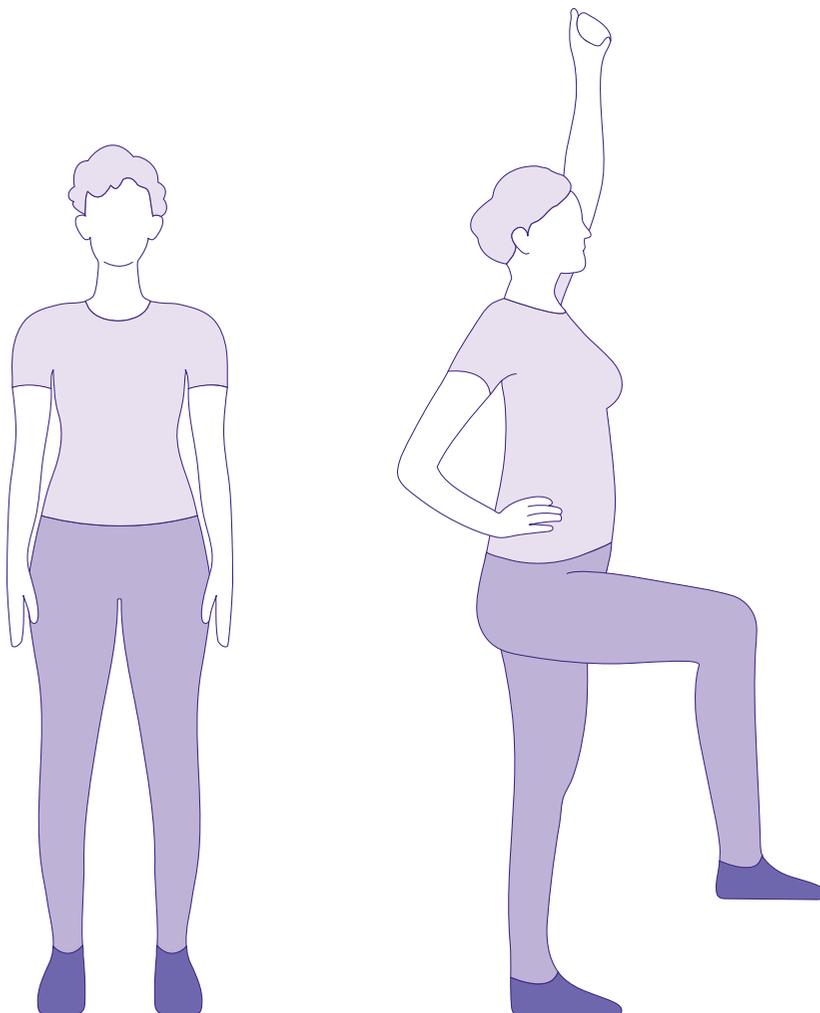
1. Mettiti in posizione eretta con i piedi alla stessa larghezza delle spalle.
2. Solleva il ginocchio destro e il braccio sinistro il più in alto possibile e poi abbassali nuovamente. Ripeti l'esercizio utilizzando la gamba e il braccio opposti.
3. Tieni la schiena dritta e la testa in alto continuando a guardare dritto davanti a te.

Come rendere l'esercizio più semplice

1. Tieni le mani sui fianchi.
2. Svolgi l'esercizio in posizione seduta.

Come rendere l'esercizio più difficile

1. Aumenta il ritmo con cui svolgi l'esercizio.
2. Utilizza dei pesi alla caviglia.



Diario degli esercizi

Circuito 2

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Affondo							
Sollevarlo del braccio sopra la testa							
Sollevarlo laterale delle gambe							
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Shadow boxing							
Adduzione dell'anca							
Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta							
Estensione del gomito							
Esercizio dell'orologio							
Posizione eretta sul tallone							
Flessione del gomito							
Marcia con l'anca							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Diario degli esercizi

Circuito 2

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Affondo							
Sollevamento del braccio sopra la testa							
Sollevamento laterale delle gambe							
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Shadow boxing							
Adduzione dell'anca							
Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta							
Estensione del gomito							
Esercizio dell'orologio							
Posizione eretta sul tallone							
Flessione del gomito							
Marcia con l'anca							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Diario degli esercizi

Circuito 2

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Affondo							
Sollevamento del braccio sopra la testa							
Sollevamento laterale delle gambe							
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Shadow boxing							
Adduzione dell'anca							
Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta							
Estensione del gomito							
Esercizio dell'orologio							
Posizione eretta sul tallone							
Flessione del gomito							
Marcia con l'anca							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

Diario degli esercizi

Circuito 2

Puoi utilizzare questa tabella per registrare gli esercizi che svolgi ogni giorno. Prova a fare ogni esercizio per un minuto. Ogni giorno, spunta la casella dopo aver completato l'esercizio. Aggiungi un altro segno di spunta se lo fai due volte in un giorno.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Affondo							
Sollevamento del braccio sopra la testa							
Sollevamento laterale delle gambe							
Dalla posizione seduta a quella eretta							
Shadow boxing							
Adduzione dell'anca							
Raggiungere la posizione eretta con movimento dal tallone alla punta							
Estensione del gomito							
Esercizio dell'orologio							
Posizione eretta sul tallone							
Flessione del gomito							
Marcia con l'anca							
Altri esercizi come per esempio camminare							

Note:

Annota qui i tuoi miglioramenti e progressi.

