

Consigli per fare movimento: Rafforzamento muscolare quotidiano – Braccia, spalle, gambe

Questi esercizi mirati e semplici allenano delicatamente i muscoli delle braccia e delle spalle e mantengono elastici gli abduuttori delle gambe.

Prima dell'allenamento

1. **Riscaldamento dei muscoli:** prima di eseguire gli esercizi per la forza occorre aumentare la temperatura del corpo per prepararlo a svolgere la successiva attività di movimento. Lo si può fare con un riscaldamento della durata di almeno 5 minuti (corsa leggera, saltelli, etc.).
2. **Respirare correttamente:** durante gli esercizi si deve respirare regolarmente evitando di trattenere il respiro.
3. **Movimenti lenti:** gli esercizi devono essere eseguiti lentamente e in modo controllato.
4. **Ripetizioni:** nel caso ideale si ripete l'esercizio almeno 20 volte facendo da 1 a 2 minuti di pausa fra le sequenze.
5. **Stretching:** dopo gli esercizi va fatto un allungamento muscolare.

Braccia e spalle



Posizione iniziale: in quadrupedia, braccia tese e schiena dritta. Posizionare le mani a terra al di sotto delle

spalle.



Posizione finale: flettere e poi stendere le braccia mantenendo la schiena ben dritta.

Abduttori – Sollevare la gamba superiore



Posizione iniziale: distesi su un fianco con la testa appoggiata sul gomito. Piegare la gamba inferiore lasciandola a terra e sollevare l'altra tenendola tesa. La mano libera è poggiata a terra davanti al petto.



Posizione finale: sollevare e abbassare la gamba senza toccare il suolo o l'altra gamba.

Adduttori – Sollevare la gamba inferiore



Posizione iniziale: distesi su un fianco con la testa appoggiata sull'incavo del braccio. Flettere la gamba superiore e appoggiarla a terra, la gamba inferiore è tesa. La mano libera poggia a terra davanti al petto.



Posizione finale: sollevare e abbassare la gamba inferiore senza toccare il suolo.

Fonte: [Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP