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 abduttori 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 inziale: in quadrupedia, braccia tese e schiena diritta. Posizionare le mani a terra al di sotto delle

spalle.



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

Abduttori - Sollevare la gamba superiore



Posizione inziale: 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

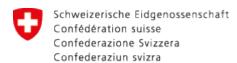


Posizione inziale: distesi su un fianco con la testa appoggiata sull'incavo del braccio. Flettere la gamba superiore e appoggiarla a terra, la gamba inferiore è tesa. La mano libera poggia a terra davanti al petto.



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

Fonte: Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin



Ufficio federale dello sport UFSPO