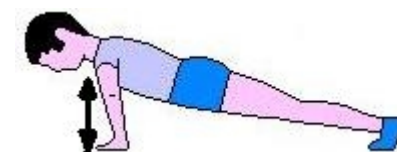


SCHEDA ESERCIZI ESTATE

Ogni giorno un esercizio diverso!

In estate è utile fare qualche esercizio a carico naturale per tenere in allenamento il tono muscolare:

- 3 serie x 15 ripetizioni - **addominali:**
 - tra la coscia e la gamba si deve formare un angolo di circa 90°
 - le mani sono incrociate sul petto e toccano le spalle
- 3 serie x 10 ripetizioni - **torsioni del busto:**
 - piedi a terra, con il ginocchio sollevato da terra, toccare il pavimento a destra e a sinistra (lateralmente) con le cosce
 - le braccia (distese) e le spalle, toccano sempre il terreno
- 3 serie x 15 ripetizioni - **piegamenti sulle braccia:**
 - posizione di partenza: pancia a terra, punte dei piedi e palmo delle mani sul pavimento, formare un angolo di circa 90° tra l'avambraccio e il braccio
 - il collo, la schiena e le gambe formano una linea retta



Ricorda che il 31 Agosto è bene avere nelle gambe 15 minuti di corsa ad una buona andatura quindi dedica qualche sforzo anche alla corsa!

- 2 serie x 3' continuati - **salto con la corda:**
 - saltare la corda per 3 minuti di fila
 - se non si ha la corda, si può saltare facendo finta di averla tra le mani
- 3 serie x 15 ripetizioni - **dorsali:**
 - posizione di partenza: pancia a terra, punte dei piedi a terra, mani sopra la testa
 - sollevare per 5" le spalle e il petto. Tornare in posizione iniziale.



se vai al campetto: tira! e gioca tanto 1c1 !!!!!!!!!!!

Se ne hai la possibilità sfrutta piscina e mare per fare tanto nuoto a ritmo alto!

Avvertenze!!!

- quando si fa un esercizio **non si deve sentire dolore**. Se si sente male fermarsi subito: ci puo' essere un'esecuzione non corretta dell'esercizio.
- chi ha problemi al tallone, caviglia, ginocchio... non deve fare l'esercizio con la corda.
- prima di iniziare la scheda, fare un breve **riscaldamento** di 5': rotazioni braccia, corsa...
- dopo aver fatto questi esercizi, andare a sciogliere i muscoli tirando al campetto.

