



Coronavirus, otto esercizi per fare ginnastica a casa e tenersi in forma

Descrizione

Si chiama “A casa in movimento” il vademecum realizzato dall’Unione Sportiva delle **Acli** per aiutare le famiglie di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l’abitudine all’allenamento.

Riscaldamento: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.



Manubri, guanti e scarpe da ginnastica.
Basta poco per tenersi in forma

Jumping Jack: Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber: è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.



Così, in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in
dalla posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale
e addominali.



Per fronteggiare l'emergenza è necessario rimanere in casa: la ginnastica può essere una valida alternativa

Push Up: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto.

Piegamento sulle gambe: aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale.

Skip: esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allinearli alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.



I suggerimenti delle Acli per tenersi in forma

Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali – Jumping



J Mountain climber: 40 ripetizioni; Crunch: tre serie da 20 ripetizioni; Push up: 10
ri (senza appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 ripetizioni; Skip:
30 secondi. Ripetere il circuito tre volte.

*“Sono otto piccoli suggerimenti – spiegano congiuntamente **Luca Serangeli**, presidente dell’Us Acli Roma e **Massimo Alfieri**, laureato scienze motorie, psicologo clinico, preparatore fisico Nsca, nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli – per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa. Logicamente non bisogna farli tutti, ma è importante partire con un buon riscaldamento”.*

Categoria

1. Altre Discipline

Data di creazione

17 Marzo 2020

Autore

redazione

default watermark