

Esercizi di ginnastica per tornare in forma in 4 settimane

Di Rossella Ghidelli

Ecco alcuni esercizi di riscaldamento e di ginnastica posturale per recuperare la forma fisica dopo lo stress delle strutture muscolo-scheletriche dovuto al parto e al periodo della gravidanza.

Spesso dopo il parto le donne hanno qualche chilo di troppo: esistono alcuni **esercizi di riscaldamento** e di **ginnastica postulare** per recuperare la forma fisica dopo lo stress delle strutture muscolo-scheletriche. Gli esercizi sono ottimi per ritornare in forma, anche non conseguentemente al parto. Vi proponiamo un ciclo di esercizi che dura quattro settimane: ogni settimana prevede tre sedute di 30 minuti ciascuna.

E' consigliabile effettuare una visita medica per accettare lo stato di salute generale e sarebbe utile svolgere gli esercizi con la supervisione di un professionista.

Tempo di lavoro: 30 minuti.

Frequenza: 3 volte alla settimana.

Esercizi di ginnastica per tornare in forma: prima settimana

Volete tornare in forma dopo aver partorito oppure volete semplicemente mantenervi toniche in attesa dell'estate? Ecco gli esercizi di riscaldamento e di ginnastica posturale della **prima settimana**, divisi in tre sedute differenti.

Prima di ogni seduta, devono essere svolti 5 minuti di riscaldamento. Effettuate gli esercizi con regolarità e riuscirete ad essere toniche e in forma in poco tempo! Ecco tutte le sedute della **PRIMA SETTIMANA**.

PRIMA SETTIMANA - Prima seduta

Svolgere **5 minuti** di riscaldamento: camminata in soglia aerobica 220/età.

1) Alzarsi con la schiena dritta

Da **seduta su una sedia**, alzarsi con la schiena dritta (ai 90°). Effettuare 10 ripetizioni per 2 volte.

2) Quadrupedia

“**Quadrupedia**”: con mani sotto le spalle e ginocchia sotto le anche, effettuare slanci posteriori. Svolgere 10 ripetizioni per gamba 2 volte.

3) Contrazioni addominali

“**Contrazioni addominali**”: utili soprattutto dopo il parto, poiché non vi è diastasi del retto addominale. Contrarre gli addominali e mantenerli contratti per 5 secondi, poi rilasciare la muscolatura, buttando fuori l'aria. Effettuare 2 volte 8 ripetizioni.

4) Rotazione delle anche

Mantenendo la postura eretta, effettuare una **rotazione delle anche**. Svolgere 10 ripetizioni per lato in 2 serie.

PRIMA SETTIMANA - Seconda seduta

Svolgere prima **5 minuti** di riscaldamento: salire e scendere da un gradino.

1) In quadrupedia

In **quadrupedia**, con il busto inclinato avanti e le mani sotto le spalle, con braccia tese: spostare un arto superiore verso l'alto e seguirlo con lo sguardo; tornare a farlo dall'altra parte. Svolgere 2 volte 10 ripetizioni per arto.

2) Ponte da terra

“**Ponte da terra**” per i glutei: da supina, sollevare i glutei da terra e mantenere la contrazione per 5 secondi prima di scendere. Effettuare 2 serie per 10 ripetizioni.

3) Aperture laterali

Effettuare **aperture laterali** da seduta con due pesetti o due bottiglie d'acqua. Svolgere 2 serie per 10 ripetizioni.

4) Affondo in avanti

Dalla postura eretta, effettuare un **affondo** in avanti con un arto inferiore cercando di rimanere con il busto diritto. Torno alla posizione eretta e ripeto con l'altra gamba. Effettuare 2 serie per 10 ripetizioni per gamba.

PRIMA SETTIMANA - Terza seduta

Svolgere **5 minuti** di riscaldamento, con una marcia sul posto durante la quale si aprono e chiudono gli arti inferiori, sollevandoli e abbassandoli.

1) Piegamenti sulle braccia

“**Piegamenti sulle braccia**”: con le ginocchia appoggiate al pavimento, piegare e raddrizzare i gomiti. Svolgere 2 serie per 10 ripetizioni.

2) Elastico/collant legati alla sedia

Legare un elastico o un collant ad una sedia (meglio se a metà), prenderlo all'estremità e tirarlo, portare le mani al petto. Effettuare 2 serie per 10 ripetizioni.

3) Su un fianco

Stese su un fianco, portare il piede della gamba che abbiamo sopra davanti al ginocchio della gamba sotto: sollevare l'arto inferiore a contatto con il pavimento effettuando movimenti piccoli. Svolgere 2 serie per 10 ripetizioni per lato.

4) Quadrupedia

“Quadrupedia”: con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche, effettuare slanci in alto con le gambe (come se si stesse dando un calcio verso l'alto). Svolgere 2 serie per 15 ripetizioni per lato.

Esercizi di ginnastica per tornare in forma: seconda settimana

Ecco gli esercizi della **seconda settimana**, divisi in tre sedute differenti. Prima di ogni seduta, devono essere svolti alcuni minuti di riscaldamento. Le sedute della **SECONDA SETTIMANA** si articolano in questo modo:

SECONDA SETTIMANA - Prima seduta

Svolgere **7 minuti** di riscaldamento: camminata in soglia aerobica 220/età.

1) Alzarsi con la schiena dritta

Da **seduta su una sedia**, alzarsi con la schiena dritta (ai 90°). Effettuare 12 ripetizioni per 2 volte.

2) Quadrupedia

“**Quadrupedia**”: con mani sotto le spalle e ginocchia sotto le anche, effettuare slanci posteriori. Svolgere 12 ripetizioni per gamba 2 volte.

3) Contrazioni addominali

“**Contrazioni addominali**”: utili soprattutto dopo il parto, poiché non vi è diastasi del retto addominale. Contrarre gli addominali e mantenerli contratti per 5 secondi, poi rilasciare la muscolatura, buttando fuori l’aria. Effettuare 2 volte 10 ripetizioni.

4) Rotazione delle anche

Mantenendo la postura eretta, effettuare una **rotazione delle anche**. Svolgere 12 ripetizioni per lato in 2 serie.

SECONDA SETTIMANA - Seconda seduta

Svolgere prima **7 minuti** di riscaldamento: salire e scendere da un gradino.

1) In quadrupedia

In **quadrupedia**, con il busto inclinato avanti e le mani sotto le spalle, con braccia tese: spostare un arto superiore verso l'alto e seguirlo con lo sguardo; tornare a farlo dall'altra parte. Svolgere 2 volte 12 ripetizioni per arto.

2) Ponte da terra

“**Ponte da terra**” per i glutei: da supina, sollevare i glutei da terra e mantenere la contrazione per 5 secondi prima di scendere. Effettuare 2 serie per 12 ripetizioni.

3) Aperture laterali

Effettuare **aperture laterali** da seduta con due pesetti o due bottiglie d'acqua. Svolgere 2 serie per 12 ripetizioni.

4) Affondo in avanti

Dalla stazione eretta, effettuare un **affondo** in avanti con un arto inferiore cercando di rimanere con il busto diritto. Torno alla posizione eretta e ripeto con l'altra gamba. Effettuare 2 serie per 12 ripetizioni per gamba.

SECONDA SETTIMANA - Terza seduta

Svolgere **7 minuti** di riscaldamento, con una marcia sul posto durante la quale si aprono e chiudono gli arti inferiori, sollevandoli e abbassandoli.

1) Piegamenti sulle braccia

“**Piegamenti sulle braccia**”: con le ginocchia appoggiate al pavimento, piegare e raddrizzare i gomiti. Svolgere 2 serie per 10 ripetizioni.

2) Elastico/collant legati alla sedia

Legare un elastico o un collant ad una sedia (meglio se a metà), prenderlo all'estremità e tirarlo, portare le mani al petto. Effettuare 2 serie per 12 ripetizioni.

3) Su un fianco

Stese su un fianco, portare il piede della gamba che abbiamo sopra davanti al ginocchio della gamba sotto: sollevare l'arto inferiore a contatto con il pavimento effettuando movimenti piccoli. Svolgere 2 serie per 18/20 ripetizioni per lato.

4) Quadrupedia

“Quadrupedia”: con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche, effettuare slanci in alto con le gambe (come se si stesse dando un calcio verso l'alto). Svolgere 2 serie per 18/20 ripetizioni per lato.

Esercizi di ginnastica per tornare in forma: terza settimana

Questi sono gli esercizi della **terza settimana** e sono divisi in tre sedute differenti. Prima di ogni seduta, devono essere svolti alcuni minuti di riscaldamento. Ecco come si articolano le sedute della **TERZA SETTIMANA**.

TERZA SETTIMANA - Prima seduta

Svolgere **8 minuti** di riscaldamento.

1) Da supina

Da **supina**, con le mani sulle cosce e gli arti inferiori flessi, sollevare testa e spalle e portare le mani dalle cosce alle ginocchia. Svolgere 2 serie per 12 ripetizioni.

2) “Affondi sul posto”

“Affondi sul posto”. Svolgere 2 serie per 12 ripetizioni alternate.

3) Distensioni verso l'alto

Con una bottiglia d'acqua da ½ litro dal petto, effettuare **distensioni delle braccia** verso l'alto. Svolgere 2 serie per 12 ripetizioni.

4) Da seduta

Da **seduta**, con gli arti inferiori a 90°, ruotare il busto a destra e a sinistra. Effettuare 2 serie per 20 ripetizioni.

TERZA SETTIMANA - Seconda seduta

Effettuare **8 minuti** di riscaldamento.

1) Squat

“**Squat**” con bottiglia d’acqua da ½ litro. Svolgere 2 serie per 12 ripetizioni. E' importante scendere fino a coscia parallela al pavimento.

2) Crunch

“**Crunch**” inverso da supino: sollevarsi da AI a 90° e portare le ginocchia al petto. Svolgere 2 serie per 15 ripetizioni.

3) Pesì in postura eretta

In **postura eretta**, con le braccia tese e in tenuta orizzontale, mantenendo una bottiglia d’acqua ½ litro, flettere dietro la testa. Svolgere 2 serie per 12 ripetizioni.

4) Affondo in camminata

“**Affondo in camminata**”: svolgere 2 serie per 20 ripetizioni.

TERZA SETTIMANA - Terza seduta

Svolgere **8 minuti** di riscaldamento.

1) Slanci in postura eretta

In **postura eretta**, svolgere slanci in fuori dell’arto inferiore esterno. Effettuare 2 serie da 15 ripetizioni per parte.

2) In posizione prona

In **posizione prona**, con i gomiti sotto le spalle e con i piedi puntati a terra, sollevare il corpo e mantenere questa posizione per alcuni secondi (spingendo l’ombelico verso la colonna). Mantenere 6 secondi per 6 ripetizioni.

3) Flessione e distensione arti superiori

Con due bottigliette d’acqua, in postura eretta e con braccia tese, **flettere e stendere** gli arti superiori. Effettuare 2 serie da 18 ripetizioni.

4) Stretching zona cervicale

Svolgere **stretching** della zona cervicale. Ogni posizione va tenuta per circa 1 minuto.

Esercizi di ginnastica per tornare in forma: quarta settimana

Questi sono gli esercizi della **quarta settimana** e sono divisi in tre sedute differenti. Prima di ogni seduta, devono essere svolti alcuni minuti di riscaldamento. Ecco come si articolano le sedute della **QUARTA SETTIMANA**.

QUARTA SETTIMANA - Prima seduta

Svolgere **10 minuti** di riscaldamento.

1) Da supina

Da **supina**, con le mani sulle cosce e gli arti inferiori flessi, sollevare testa e spalle e portare le mani dalle cosce alle ginocchia. Svolgere 2 serie da 15 ripetizioni per parte.

2) “Affondi sul posto”

“**Affondi sul posto**”. Svolgere 2 serie per 15 per parte o 2 per 20 alternate.

3) Distensioni verso l'alto

Con una bottiglia d'acqua da ½ litro dal petto, effettuare **distensioni delle braccia** verso l'alto. Svolgere 2 serie per 15 ripetizioni.

4) Da seduta

Da **seduta**, con gli arti inferiori a 90°, ruotare il busto a destra e a sinistra. Effettuare 2 serie per 30 ripetizioni.

QUARTA SETTIMANA - Seconda seduta

Effettuare **10 minuti** di riscaldamento.

1) Squat

“**Squat**” con bottiglia d’acqua da ½ litro. Svolgere 2 serie per 15 ripetizioni. E' importante scendere fino a coscia parallela al pavimento.

2) **Crunch**

“**Crunch**” inverso da supino: sollevarsi da AI a 90° e portare le ginocchia al petto. Svolgere 2 serie per 20 ripetizioni.

3) **Pesi in postura eretta**

In **postura eretta**, con le braccia tese e in tenuta orizzontale, mantenendo una bottiglia d’acqua ½ litro, flettere dietro la testa. Svolgere 2 serie per 15 ripetizioni.

4) **Affondo in camminata**

“**Affondo in camminata**”: svolgere 2 serie per 30 ripetizioni.

QUARTA SETTIMANA - Terza seduta

Svolgere **10 minuti** di riscaldamento.

1) **Slanci in postura eretta**

In **postura eretta**, svolgere slanci in fuori dell’arto inferiore esterno. Effettuare due serie di 20 ripetizioni per parte.

2) **In posizione prona**

In **posizione prona**, con i gomiti sotto le spalle e con i piedi puntati a terra, sollevare il corpo e mantenere questa posizione per alcuni secondi (spingendo l’ombelico verso la colonna). Mantenere 8 secondi per 8 ripetizioni.

3) **Flessione e distensione arti superiori**

Con due bottigliette d’acqua, in postura eretta e con braccia tese, **flettere e stendere** gli arti superiori. Effettuare due serie di 20 ripetizioni.

4) **Stretching zona cervicale**

Svolgere **stretching** della zona cervicale. Ogni posizione va tenuta per circa 1 minuto.