

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.