

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.