

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.