

#ALLENIAMOCIACASA!

Allenamento

Di seguito ti propongo un circuito d'allenamento da poter fare comodamente a casa. Accendi lo stereo, metti i tuoi brani preferiti (io Queen e ACDC) e...buon lavoro!

Esegui ogni esercizio 4 volte: 40 secondi di lavoro e 20 secondi di pausa.

ESERCIZIO 1

Come da immagine tocca il piede sinistro con la mano destra e viceversa. Fai un movimento fluido.



ESERCIZIO 2

Classici saltelli a piedi pari alla cordicella. Se non hai una corda fai dei piccoli saltelli salendo e scendendo da un tappeto per esempio.



ESERCIZIO 3

Piegamenti sulle braccia come da immagine. Appoggiando le ginocchia evitiamo di caricare la schiena.



ESERCIZIO 4

Procurati una sedia. Sali come da immagine alternando la gamba di spinta.



ESERCIZIO 5

Sempre con l'uso della sedia. Lo scopo di questo esercizio è quello di alzare i glutei mantenendo arti inferiori e superiori tesi. Esercizio utile per rafforzare i muscoli della schiena.

