



## Attività' fisica a casa

A cura di

**Daniela Lucini**

*Dipartimento di Biotecnologie Mediche  
e Medicina Traslazionale*

*Direttore della scuola di specializzazione  
in Medicina dello sport e dell'esercizio fisico*

Sei già allenato e non vuoi perdere la tua **forma fisica** dovendo rimanere in casa?

Sei una persona sedentaria che vuole approfittare di questo momento per migliorare la propria forma fisica e quindi il proprio stato di salute?

Ecco qui alcuni pratici consigli che ti potranno essere di aiuto.

Ricorda che l'esercizio fisico è uno **strumento di benessere** e che, a seconda dell'obiettivo che ci si pone, ci potrà essere una modalità diversa di esercizio da eseguire. Ad esempio se si vuole perdere massa grassa occorrerà soprattutto eseguire attività di tipo endurance aerobica come camminare, fare la cyclette o la bici ellittica, se si vuole migliorare la massa muscolare occorrerà invece eseguire attività di forza come alcuni esercizi a corpo libero, utilizzare pesi o elastici.

Come prima cosa occorre quindi definire l'obiettivo che ci si pone!

### Attenzione!

Ricordiamo che l'esercizio fisico è uno strumento incredibilmente utile per migliorare il proprio stato di salute. Al fine di ottenere questo è importante eseguire l'esercizio fisico adatto alle proprie caratteristiche ed esigenze. Ecco perché sarebbe opportuna una visita medica ed una precisa corretta prescrizione. In questo particolare frangente storico in cui è consigliato rimanere in casa, ciò non è possibile. Si consiglia comunque in soggetti con patologie (come ad esempio ipertensione arteriosa, infarto miocardico, diabete, problemi oncologici, problemi osteomuscolari, ecc) di consultare un medico almeno telefonicamente per ricevere qualche consiglio, in ogni caso non eseguire attività ad intensità vigorosa a meno che non si abbia già ricevuto una prescrizione/non si sia già ben allenati ed abituati a svolgere attività fisica.

**In caso di malessere, febbre, tosse, raffreddore, sensazione difficoltà respiratorie non allenarsi e contattare medico.**





### Attività fisica di tipo endurance aerobica da poter eseguire a casa

#### Obiettivo:

- miglioramento/mantenimento della performance fisica, riduzione rischio cardiovascolare, metabolico, oncologico, riduzione di mortalità per tutte le cause, ecc
- riduzione della massa grassa (in questo caso occorre una dose maggiore di esercizio rispetto a quello generalmente consigliato, cioè tempi più lunghi (45-60 min al giorno) o intensità maggiore (moderata-vigorosa. Questa adatta solo per chi è già allenato ed abituato a svolgere esercizio).

#### Intensità di esercizio:

rappresenta la "fatica" da fare durante l'esercizio. E' ovviamente un parametro individuale che in veri programmi di prescrizione dell'esercizio fisico viene calcolato dal medico dopo aver eseguito un elettrocardiogramma sotto sforzo ed indicando una frequenza cardiaca allenante.

Attenzione che l'utilizzo di tabelle o formule che stimano la frequenza di esercizio non è sempre corretto. Va evitato in soggetti che assumono farmaci che possono avere una influenza sulla frequenza cardiaca, o in soggetti molto sedentari o con patologie specie cardiovascolari/metaboliche.

Ecco qui sotto alcuni metodi empirici semplici per identificare l'intensità di esercizio:

#### "Lieve":

- per la **camminata**: velocità con cui si cammina normalmente senza fare fatica
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui non è necessario aumentare di molto la velocità o profondità del respiro
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui si riesce sia a parlare che a cantare
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui dopo 30 min non si è nemmeno accaldati
- fatica di esecuzione dell'esercizio che, in una scala da 0 a 20 (dove 0 è pari e nessuna fatica e 20 è pari alla fatica massimale) , viene considerata sotto il 10.

#### "Moderata":

- per la **camminata**: corrisponde ad eseguire 100 passi ogni minuto, mantenendo tale ritmo per tutti i 30 min di camminata
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui è necessario aumentare di un po' la velocità e/o profondità del respiro
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui si riesce a parlare ma non a cantare
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui dopo 30 min si è accaldati e con qualche gocciolina di sudore sulla fronte
- fatica di esecuzione dell'esercizio che, in una scala da 0 a 20 (dove 0 è pari e nessuna fatica e 20 è pari alla fatica massimale) , viene considerata intorno a 11-12.

#### "Vigorosa":

- per la **camminata**: corrisponde a fare jogging
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui è necessario aumentare di molto la velocità e/o profondità del respiro
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui non si riesce a parlare a lungo quando lo si esegue
- fatica di esecuzione dell'esercizio per cui dopo 30 min si è ben sudati
- fatica di esecuzione dell'esercizio che, in una scala da 0 a 20 (dove 0 è pari e nessuna fatica e 20 è pari alla fatica massimale), viene considerata sopra il 13.

#### " Molto vigorosa, Massimale"

È un'intensità veramente elevata, al limite delle capacità, per cui difficilmente può essere eseguita per molto tempo. Importante sapere che ad intensità così elevate l'esercizio non è prevalentemente aerobico, cioè il metabolismo muscolare necessario per eseguirlo non è quello che utilizza prevalentemente l'ossigeno, ma quello anaerobico (con produzione di acido lattico). Gli effetti benefici sullo stato di salute si riducono significativamente ed i rischi sono maggiori.





## Giovani/adulti (18-64 anni)

Esercizio endurance aerobico per almeno 30 min al giorno, tutti i giorni, ad intensità moderata.

- **durata:** almeno 30 min (se si è molto disallenati si possono spezzare i 30 min in tre volte 10 min o due volte 15 min) progressivamente arrivare ai 30 min continuativamente
- **frequenza:** tutti i giorni. Se si è disallenati si può iniziare con 3 volte/sett in giorni non consecutivi e poi progressivamente allenarsi tutti i giorni
- **intensità per chi non è allenato o soffre di patologie croniche:** lieve-moderata
- **intensità per chi è allenato ed in buona salute:** moderata/vigorosa. In questo caso è efficace anche un allenamento di 3 volte/sett.

## Anziani (oltre 65 anni)

La definizione di "anziano" va presa molto con le pinze! Dipende tantissimo dalla forma fisica e dalle eventuali patologie concomitanti.

Per quanto riguarda l'esecuzione di attività aerobica endurance valgono le stesse indicazioni date per gli adulti, con l'attenzione particolare di stare attenti all'intensità dell'esercizio. Generalmente, specie se si è disallenati e/o di hanno patologie, ci si deve esercitare ad intensità lieve. Si può anche passare alla moderata se si è abituati a fare esercizio e di ha un OK medico.

**Esercizio endurance aerobico per almeno 30 min al giorno, tutti i giorni, ad intensità lieve-moderata.**

TIPO ESERCIZIO	INTENSITA' (fatica)	FARE ATTENZIONE A...
<b>CAMMINARE</b> Generalmente difficile da fare in casa, possibile se si hanno corridoi abbastanza lunghi, oppure all'aperto se si ha giardino personale	<p>Iniziare a camminare per almeno 30 min ad una velocità che risulta "normale" e facile. Svolgere questo esercizio tutti i giorni. Quando questo sarà troppo "facile" aumentare progressivamente la velocità (ad esempio se ascoltate della musica, camminare ascoltando la prima canzone alla velocità lieve cioè facile, ed ascoltando la seconda a velocità un po' maggiore. Continuare così, alternando le due velocità di camminata per tutti i 30 min. Quando questo schema sarà facile, una canzone a velocità facile e due canzoni a velocità maggiore. Poi una una canzone a velocità facile e tre canzoni a velocità maggiore. Poi tutti i 30 min a velocità maggiore. Si dovrebbe raggiungere una velocità di camminata (intensità o fatica) definita "moderata".</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• facile, se possibile all'aria aperta (solo con giardino ad uso personale) anche più piacevole</li><li>• buona effetto anche sull'osso.</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• non tutti hanno case sufficientemente spaziose per poter camminare o correre!</li><li>• Se svolto con calzature non adatte rischio di problemi a piedi, ginocchia e schiena.</li></ul>	<p>1. indossare calzature adatte anche se si è in casa. Mai ciabatte o simili. Meglio scarpe per fare jogging anche se si cammina o si usano altri attrezzi da casa.</p>
<b>TREADMILL/ TAPIS ROULANT</b> ottima soluzione in casa simile al camminare ma richiede attenzioni in più	<p>Iniziare a camminare per almeno 30 min ad una velocità che risulta "normale" e facile. Svolgere questo esercizio tutti i giorni. Quando questo sarà troppo "facile" aumentare progressivamente la velocità (ad esempio se ascoltate della musica, camminare ascoltando la prima canzone alla velocità lieve cioè facile, ed ascoltando la seconda a velocità un po' maggiore. Continuare così, alternando le due velocità di camminata per tutti i 30 min. Quando questo schema sarà facile, una canzone a velocità facile e due canzoni a velocità maggiore. Poi una una canzone a velocità facile e tre canzoni a velocità maggiore. Poi tutti i 30 min a velocità maggiore. Si dovrebbe raggiungere una velocità di camminata (intensità o fatica) definita "moderata".</p> <p>Per chi è abituato ad utilizzare il treadmill in palestra, continuare a casa quanto fatto usualmente.</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• esercizio molto simile alla camminata o jogging.</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• non semplice da utilizzare</li><li>• è la macchina che determina la velocità</li><li>• può essere traumatico per ginocchia e schiena</li><li>• non adatto a persone con difficoltà deambulatorie o con problemi a schiena/ginocchia</li><li>• necessità in casa di uno spazio significativo.</li></ul>	<p>1. reggersi ai sostegni 2. mettere la sicura 3. indossare calzature adatte 4. rallentare progressivamente la velocità, fermarsi e camminare prima di stare fermi 5. se si è diabetici o se si intende svolgere intensità vigorose, non esercitarsi a digiuno.</p>



TIPO ESERCIZIO	INTENSITA' (fatica)	FARE ATTENZIONE A...
<b>CYCLETTE</b> Ottima soluzione in casa	<p>Iniziare a pedalare per almeno 30 min ad una fatica che risulta "normale" e facile. Svolgere questo esercizio tutti i giorni. Quando questo sarà troppo "facile" aumentare progressivamente la fatica (difficoltà e/o velocità di pedalata). Utile seguire questo schema alternando fatica minore con fatica un po' più alta se non si riesce ad eseguire tutti i 30 min a fatiche maggiori. Alcune cyclette hanno la possibilità di programmare l'esercizio alternando 2-3 min di fatica minore e 2-3min di fatica maggiore. Se non possibile ascoltare della musica mentre si pedala e pedalare ascoltando la prima canzone a fatica lieve cioè facile, ed ascoltando la seconda a velocità un po' maggiore. Continuare così, alternando le due velocità di camminata per tutti i 30 min. Quando questo schema sarà facile, una canzone a velocità facile e due canzoni a velocità maggiore. Poi una canzone a velocità facile e tre canzoni a velocità maggiore. Poi tutti i 30 min a velocità maggiore. Si dovrebbe raggiungere una fatica di pedalata (intensità o fatica) definita "moderata".</p> <p>Per chi è già ben allenato, possibile pedalare continuativamente ad intensità maggiori.</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• difficile farsi male.</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• si lavora soprattutto con le gambe e poco con la parte superiore del corpo</li><li>• può essere noia.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. indossare calzature adatte</li><li>2. rallentare progressivamente la velocità, fermarsi e camminare prima di stare fermi</li><li>3. se si è diabetici o se si intende svolgere intensità vigorose, non esercitarsi a digiuno.</li></ol>
<b>BICI ELLITTICA</b> Ottima soluzione in casa, più "divertente" della cyclette	<p>Iniziare a pedalare per almeno 30 min ad una fatica che risulta "normale" e facile. Svolgere questo esercizio tutti i giorni. Quando questo sarà troppo "facile" aumentare progressivamente la fatica (difficoltà e/o velocità di pedalata). Utile seguire questo schema alternando fatica minore con fatica un po' più alta se non si riesce ad eseguire tutti i 30 min a fatiche maggiori. Molte bici ellittiche hanno la possibilità di programmare l'esercizio alternando 2-3 min di fatica minore e 2-3min di fatica maggiore. Se non possibile ascoltare della musica mentre si pedala e pedalare ascoltando la prima canzone a fatica lieve cioè facile, ed ascoltando la seconda a velocità un po' maggiore. Continuare così, alternando le due velocità di camminata per tutti i 30 min. Quando questo schema sarà facile, una canzone a velocità facile e due canzoni a velocità maggiore. Poi una canzone a velocità facile e tre canzoni a velocità maggiore. Poi tutti i 30 min a velocità maggiore. Si dovrebbe raggiungere una fatica di pedalata (intensità o fatica) definita "moderata".</p> <p>Per chi è già ben allenato, possibile pedalare continuativamente ad intensità maggiori.</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• permette di lavorare con molti muscoli del corpo e non solo con quelli delle gambe, in particolare si esercitano anche braccia e schiena</li><li>• considerata più divertente di altri strumenti da casa.</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• necessità in casa di uno spazio significativo</li><li>• alcune persone hanno inizialmente difficoltà a coordinare movimenti tra braccia e gambe.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. lavorare utilizzando le braccia</li><li>2. indossare calzature adatte</li><li>3. rallentare progressivamente la velocità, fermarsi e camminare prima di stare fermi</li><li>4. se si è diabetici o se si intende svolgere intensità vigorose, non esercitarsi a digiuno</li></ol>



TIPO ESERCIZIO	INTENSITA' (fatica)	FARE ATTENZIONE A...
<b>BALLO</b> Perché no? ballare richiede di muovere moltissimi muscoli ed è divertente!	<p>Anche in poco spazio è possibile ballare. Musiche "divertenti, ritmate" possono essere d'aiuto per eseguire un esercizio fisico di tipo endurance/aerobico ed anche un po' di divertimento è garantito.</p> <p>Ricordarsi solo di indossare calzature adatte, meglio quelle per correre al fine di ridurre possibili traumatismi a livello di piedi, ginocchia e schiena. Se si è disallenati meglio ballare con movimenti armonici, evitando scatti e movimenti bruschi. Adattare la fatica alla propria condizione di allenamento, alternare un ballo più facile con uno più veloce al fine di non stancarsi troppo se non si è allenati. Chi è già allenato è facilitato.</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• divertente</li><li>• non richiede strumenti particolari se non la musica</li><li>• buon effetto anche sull'osso.</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• può provocare traumatismi a piedi, ginocchia e gambe se, mentre si balla, si salta molto</li><li>• se si accusano fastidi a piedi, ginocchia ecc preferire attività di tipo diverso.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. rispettare i vicini</li><li>2. meglio ballare su un tappeto</li><li>3. indossare calzature adatte</li><li>4. rallentare progressivamente</li><li>5. non esercitarsi a digiuno</li></ol>
<b>SALTARE LA CORDA</b>	<p>Anche in poco spazio è possibile saltare alla corda. E' un esercizio abbastanza intenso ed adatto a chi è già allenato e comunque non ha problemi di salute. Attenzione a non farsi male!</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• divertente</li><li>• non richiede attrezzature costose</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• può provocare traumatismi a piedi, ginocchia e gambe se, mentre si balla, si salta molto se si accusano fastidi a piedi, ginocchia ecc preferire attività di tipo diverso.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. rispettare i vicini</li><li>2. meglio ballare su un tappeto</li><li>3. indossare calzature adatte</li><li>4. rallentare progressivamente</li><li>5. non esercitarsi a digiuno</li></ol>
<b>STEPPER</b>	<p>Esercitarsi con lo stepper è abbastanza faticoso. Difficile riuscire ad eseguirlo ad intensità lieve e per tempi lunghi. Non è quindi la scelta adatta per chi vuole iniziare ad eseguire attività fisica, meglio per chi è già ben allenato e desidera, non avendo controindicazioni, eseguire un'esercizio ad intensità elevata.</p> <p><b>PRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• adatto per chi desidera fare tanta fatica.</li></ul> <p><b>CONTRO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• faticoso, non adatto per chi inizia o a patologie croniche, ad esempio cardiovascolari, metaboliche, ecc.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. indossare calzature adatte</li><li>2. rallentare progressivamente</li><li>3. non esercitarsi a digiuno</li></ol>



### Attività fisica di **flessibilità** (rilassamento muscolare e miglioramento) da poter eseguire a casa

#### Obiettivo:

- Rilassamento, allungamento e detensione della massa muscolare
- Promozione di un più ampio raggio d'azione di movimento intorno all'articolazione
- Promozione Flessibilità/mobilità articolare

Il modo più semplice per eseguire esercizi di flessibilità è eseguire esercizi di stretching. Pilates, Yoga spesso coniugano esercizi di stretching con esercizi di rinforzo muscolare. Chi è già abituato a svolgere esercizi simili può continuare anche a casa seguendo un programma di allenamento simile a quello svolto in palestra. Sono disponibili in rete tantissime App che possono essere di aiuto. Fare attenzione alla serietà di chi propone gli esercizi. Per chi non è abituato a svolgere tali esercizi ricordare quanto segue:

- gli esercizi vanno svolti lentamente, mantenendo l'allungamento muscolare per un tempo sufficientemente lungo (20-30 sec)
- respirare in modo naturale e tranquillo, senza trattenere il respiro
- non eseguire esercizi con movimenti rapidi

### Attività fisica di tipo **forza** (rinforzo muscolare) da poter eseguire a casa

#### Obiettivo:

- miglioramento e mantenimento della massa muscolare e della forza muscolare

Scegliere 2 o 3 esercizi per gruppo muscolare (ad esempio: per le braccia, per i muscoli addominali, per le gambe, ecc) a seconda delle esigenze. Eseguire 8-12 ripetizioni dello stesso esercizio assicurandosi un sufficiente riposo tra una ripetizione e l'altra. Soggetti disallenati, con patologie, anziani possono eseguire 10-15 ripetizioni facendo esercizi più facili e leggeri.

Chi è già abituato a svolgere esercizi simili può continuare anche a casa seguendo un programma di allenamento simile. Sono disponibili in rete tantissime App che possono essere di aiuto. Fare attenzione alla serietà di chi propone gli esercizi. Per chi invece non è abituato a svolgere simili esercizi utile tenere presente quanto segue:

- svolgere gli esercizi in modo ritmico, lentamente controllando la velocità di esecuzione
- ricordarsi di coordinare la respirazione con il movimento: espirando mentre si contraggono i muscoli interessati dall'esercizio ed inspirando durante la fase di riposo
- se si decide di allenare più parti del corpo (ad esempio gambe e braccia) ricordarsi di alternare esercizi per una parte e per l'altra, assicurando così un sufficiente riposo tra un esercizio e l'altro - iniziare con resistenze (pesi da sollevare, elastici, sforzo da fare, ecc) lievi.

#### intensità per chi non è allenato o soffre di patologie croniche:

**lieve.** (sino 40% del massimo 1-RM. Difficile stabilirlo a domicilio. Un modo empirico è: in una scala da 0 a 10 dove 0 è nessuna fatica e 10 il massimo della fatica, esercitarsi intorno a 4).

#### intensità per chi è allenato ed in buona salute:

**moderata.** (sino 50-60% del massimo 1-RM. Difficile stabilirlo a domicilio. Un modo empirico è: in una scala da 0 a 10 dove 0 è nessuna fatica e 10 il massimo della fatica, esercitarsi intorno a 5-6).

#### frequenza:

**2/3 volte alla settimana a giorni alterni.** Mai allenare in giorni consecutivi gli stessi gruppi muscolari.

Qui di seguito alcuni esercizi adatti soprattutto per chi è già un po' abituato ad eseguire attività di forza e non ha problematiche osteomuscolari. Se avete patologie, oppure anche solo se accusate dolore mentre provate ad eseguire gli esercizi, interrompete e chiedete consiglio al vostro Medico.





## ADDOMINALI

### Full sit up



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura addominale, in particolare il retto dell'addome.

**Ripetizioni:** 20 per principianti - 30 per esperti

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** posizione decubito supino con la schiena sul pavimento o su panca piana o declinata, in genere con le braccia sul petto o con le mani dietro la testa e le ginocchia piegate. Se svolto su panca i piedi vengono bloccati negli appositi fermi per fare punto fisso, per poter svolgere l'esercizio con più facilità e stabilità. La colonna vertebrale è estesa, le anche sono solitamente flesse. L'esercizio consiste nel flettere o elevare dal piano d'appoggio l'intera schiena eretta fino a raggiungere la posizione verticale o quasi. Eseguire l'esercizio senza percepire tensione della muscolatura del collo. Se l'esercizio è troppo faticoso eseguire i crunch (che non prevedono la flessione delle anche ma solo la porzione superiore del tronco).

### Cross crunch



**Obiettivo:** rinforzo dei muscoli addominali, in particolare gli obliqui.

**Ripetizioni:** 15 per principianti - 25 per esperti in entrambe le direzioni

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** sdraiarsi, posizionare le mani dietro la nuca senza però flettere il collo in avanti. Fase di partenza supina con mani dietro la nuca, gambe raccolte con le ginocchia flesse. La fase concentrica consiste nel portare a contatto il gomito di un braccio con il ginocchio della gamba opposta espirando. Eseguire le contrazioni da una parte e dall'altra. Attenzione a non sollecitare il collo durante il sollevamento della spalla e la relativa torsione verso il ginocchio opposto del tronco).

**Obiettivo:** rinforzo dei muscoli addominali, in particolare gli obliqui esterni.

**Ripetizioni:** 20 per principianti - 30 per esperti

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** seduti a terra, con i piedi poggiati al suolo, inclinare la schiena all'indietro creando un angolo di 45° tra busto e cosce. L'esercizio consiste in una rotazione lenta del busto verso un lato, con il rispettivo ritorno alla posizione iniziale. Successivamente eseguire anche sull'altro lato e continuare fino a raggiungere il numero di ripetizioni da eseguire. È possibile per rendere l'esecuzione più complessa tenere i piedi in sospensione (come in figura) e/o eseguire l'esercizio con utilizzo di un sovraccarico (palla medica o disco etc).

Si raccomanda di eseguire l'esercizio lentamente; evitare durante l'esercizio di modificare la posizione di busto e cosce.

### Russian twist





## DORSO E CORE STABILITY

### Prone plank



**Obiettivo:** sviluppo di core stability e rinforzo dei muscoli addominali e del muscolo trasverso.

**Ripetizioni:** mantenere la posizione 30" per principianti - 60" per esperti

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** sdraiarsi prono, piegando i gomiti e appoggiandosi sugli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle. Alzare il petto e raddrizza il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi. Sostenere il corpo e contrarre i muscoli addominali per la durata dell'esercizio. Se l'esercizio è troppo faticoso, appoggiarsi sulle ginocchia invece che sulle dita dei piedi. Per evitare insorgenza di lombalgia mantenere sempre il corpo allineato evitando di tenere i fianchi troppo alti o troppo bassi a terra.

### Side plank



**Obiettivo:** rinforzo di core stability e rinforzo dei muscoli addominali, in particolare muscolo trasverso.

**Ripetizioni:** mantenere la posizione 30" per principianti - 60" per esperti

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

### Bird dog exercise



**Obiettivo:** rinforzare muscoli della colonna, in particolare gli erettori spinali. Inoltre rinforzo dei glutei, trapezi e deltoidi.

**Ripetizioni:** 10 per lato

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** sdraiarsi, posizionare le mani dietro la nuca senza ingocchiarsi a quattro zampe su un materassino, con mani e gambe leggermente divaricate. Sollevare lentamente un braccio in avanti, tenendolo di fianco alla testa, e contemporaneamente sollevare la gamba opposta. Mantenere la posizione per 3 secondi e poi ritornare a quella di partenza. Eseguire i movimenti lentamente. La schiena deve rimanere neutra; in posizione finale, braccio, schiena e gamba devono essere allineati. Per evitare rotazione del dorso che potrebbero causare lombalgie, la gamba sollevata deve essere parallela al suolo, e non deve andare più in alto del livello dell'anca. Anche il collo deve rimanere in posizione neutra, non deve piegarsi all'indietro né penzolare in avanti.

**Descrizione:** distendersi su un fianco, toccando il suolo solo con la parte esterna della gamba e il fianco. Il gomito si trova sotto alla spalla e perpendicolare ad essa, e l'avambraccio è anch'esso posato a terra, di fronte al corpo. Contrarre il muscolo addominale trasverso per sollevare l'intero corpo da terra. Mantenere la posizione per il tempo determinato respirando normalmente. Durante l'esercizio non ruotare la schiena; fare attenzione a mantenere una linea ideale tra spalla, anca, ginocchio e caviglia, facendo in modo che il bacino non affondi mai. Per rendere l'esercizio più faticoso tenere braccio libero abdotto verso l'alto, in linea con la spalla.





## GAMBE

### Squat



**Obiettivo:** rinforzare la muscolatura degli arti inferiori: glutei, muscoli ischio-crurali e quadricipiti, ma anche muscoli vertebrali e core stability.

**Ripetizioni:** 10 per principianti - 20 per esperti

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** posizionare i piedi leggermente più larghi delle spalle con le punte un po' extraruotate. Aprire il petto, tenendo le scapole rilassate. Puntare lo sguardo leggermente verso il basso, come per guardare un oggetto a pochi metri davanti. Iperestendere leggermente la schiena mandando indietro i glutei. A questo punto, tenendo la curvatura della schiena neutra, iniziare a scendere piegando le ginocchia. La risalita deve avvenire mantenendo lo stesso identico assetto usato nella discesa. Per eseguire in sicurezza l'esercizio mantenere dritta la schiena per tutto il tempo e, durante la discesa, le ginocchia non devono proiettarsi oltre le punte dei piedi.

### Reverse lunges



**Obiettivo:** rinforzo della muscolatura degli arti inferiori: glutei, muscoli ischio-crurali e quadricipiti.

**Ripetizioni:** 10 per principianti - 20 per esperti per lato

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** si inizia in posizione eretta e si esegue un passo all'indietro. Il ginocchio della gamba che indietreggia deve arrivare quasi al suolo, l'altra gamba deve flettersi a 90° con il ginocchio proiettato sulla caviglia. Attenzione a non disallineare il bacino durante il movimento.

### Supine bridge



**Obiettivo:** rinforzo dei glutei con un coinvolgimento di tutta la muscolatura estensoria dell'anca (bicipite femorale, semitendinoso e semimebrano) e del core.

**Ripetizioni:** 15 per principianti - 25 per esperti

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 20"

**Descrizione:** posizionarsi supino, le braccia estese con palmi verso il basso, le ginocchia flesse e i talloni vicini ai glutei distanti tra loro circa la larghezza del bacino. Contraendo i muscoli addominali sollevare il bacino da terra distendendo l'anca, fino a portare il bacino in linea con il tronco e il femore. Non andare oltre per non inarcare la schiena. Mantenere la posizione per 3 secondi contraendo i glutei. Tornare successivamente alla posizione iniziale riappoggiando la zona lombare e poi quella sacrale. Attenzione a non inarcare la schiena nella fase di estensione dell'anca. Tenere sempre le spalle e la nuca appoggiate al suolo, senza coinvolgere il tratto cervicale durante l'esercizio.



## BRACCIA per principianti

### Curl con banda elastica



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia, in particolar modo il bicipite.

**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** in posizione eretta, con le gambe divaricate all'altezza delle spalle e le braccia distese lungo i fianchi, si flette lentamente l'avambraccio mantenendo il gomito adeso al corpo, e si ritorna, sempre lentamente, alla posizione iniziale.

### Hammer curl alternato



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia e degli avambracci, in particolar modo il bicipite, il brachiale ed il brachioradiale.

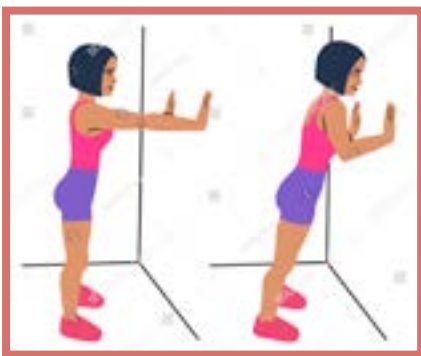
**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** in posizione eretta, impugnare un set di manubri con presa neutra, ovvero con i palmi rivolti l'uno verso l'altro, e posizionarsi con i piedi alla larghezza delle spalle. Contraendo gli addominali, portare un manubrio alla spalla senza modificare la presa. Fermarsi in alto, stringere il bicipite poi abbassare lentamente il peso alla posizione di partenza e ripetere il gesto con l'altro braccio.

### Wall push off



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia, in particolar modo il tricipite.

**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** mettere le mani sul muro un po' più larghe della larghezza delle spalle e fare un passo indietro con i piedi in modo che il tuo corpo sia in una posizione più stabile. Piegarli i gomiti per avvicinare il torace al muro, quindi spingere indietro in modo che le mani si staccino dal muro e ti inclini all'indietro sulle dita dei piedi. Ricadere poi verso il muro, piegando le braccia.

### Bench dip



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia, in particolar modo il tricipite.

**Ripetizioni:** 12-15

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** sedersi sul bordo della sedia, appoggiare le mani sulla seduta, piedi a terra. Spingere sulle braccia e portare il corpo in avanti con i glutei sospesi in aria. Piegarli i gomiti a 90 gradi e far scendere i glutei quasi fino a terra, poi risalire facendo forza sulle braccia. Più si distendono le gambe, più l'esercizio è difficile, più i piedi sono vicini alla sedia o panca, minore è la difficoltà.



## BRACCIA per esperti

### Zottman curl



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia e degli avambracci, in particolar modo il bicipite, il brachiale ed il brachioradiale.

**Ripetizioni:** 8-10

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** stare in posizione eretta tenendo un paio di manubri ai lati del corpo con una presa supina. Addominali contratti, ginocchia flesse e morbide, zona lombare arcuata contratta. Con i gomiti attaccati al busto, sollevare simultaneamente entrambi i manubri. Nel punto alto fare una pausa e spremere fortemente e volontariamente i bicipiti. Tenendo le mani prona, abbassare lentamente i manubri verso le cosce, fermandosi prima dell'estensione completa delle braccia. Ruotare di nuovo i palmi alla posizione iniziale supina e cominciare la ripetizione successiva.

### Concentration curl



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia, in particolar modo il bicipite.

**Ripetizioni:** 10

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** trovare una panca o un sedile basso, robusto, comodo e sedersi. Posizionare i piedi sul pavimento e allargare leggermente le ginocchia per formare una "V" con le gambe. Sedersi dritto con le spalle indietro e il petto fuori. Prendere il peso con la mano destra e mettere il gomito nella parte interna della coscia o del ginocchio destro. Quando il peso è posto sotto di te, contrarre con il bicipite per sollevare il peso verso di te. Mantenere la parte superiore del braccio e della spalla ferma mentre si esegue l'esercizio. Quando si è sollevato il peso fino in fondo (a questo punto dovrebbe essere vicino al torace o al busto), lentamente e gradualmente abbassarlo verso il pavimento. Questa parte dell'esercizio è importante tanto quanto la fase di sollevamento dell'esercizio: non lasciare che il peso scenda rapidamente verso il pavimento o ti deruberai di una parte significativa dell'allenamento. Ripetere il gesto con il braccio sinistro.

**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia, in particolar modo il tricipite (lavora anche sui pettorali).

**Ripetizioni:** 12-15

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** distendersi a pancia in giù, posizionare le mani più vicine rispetto alla larghezza delle spalle e tenere i pollici vicino il petto. Sollevare il corpo da terra e supportarlo con le mani e le punte dei piedi. Abbassare poi il corpo più in basso che puoi senza toccare a terra e, successivamente, salire fino a quando le braccia non sono distese.

### Triceps push-up





## BRACCIA per esperti

### Bench dip with elevated legs



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura delle braccia, in particolar modo il tricipite.

**Ripetizioni:** 10-12

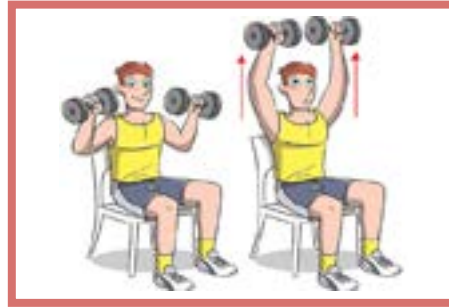
**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** sedersi sul bordo della panca, appoggiare le mani sulla seduta e porre i piedi su una panca (in modo tale che i talloni siano a livello del bordo della seduta). Spingere sulle braccia e portare il corpo in avanti con i glutei sospesi in aria. Piegarli i gomiti a 90 gradi e far scendere i glutei, poi risalire facendo forza sulle braccia.

## SPALLE per principianti

### Spinte con manubri



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura della spalla, in particolare trapezio e deltoide anteriore e laterale.

**Ripetizioni:** 10

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'-1'1.30"

**Descrizione:** siediti su una sedia, con le gambe ben salde a terra e i manubri tra le mani. La posizione di partenza ti vede con i manubri all'altezza della spalle e i palmi delle mani rivolti in avanti. Da qui, spingi i manubri verso l'alto arrivando quasi a distendere completamente il braccio. Torna alla posizione di partenza, facendo il movimento lentamente.

## SPALLE per principianti

### Y-exercise



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura della spalla, in particolar modo il trapezio e la porzione laterale e posteriore del deltoide.

**Ripetizioni:** 10-12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'-1'1.30"

**Descrizione:** in posizione eretta, elevare le braccia formando una Y, mantenendo le spalle in posizione e le braccia ben estese.

## Alzate laterali



**Obiettivo:** rafforzare il deltoide in toto.

**Ripetizioni:** 10-12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'-1'1.30"

**Descrizione:** in piedi, con le gambe leggermente divaricate larghezza spalle. Afferra i manubri e distendi le braccia ai lati del corpo. Sollevalle piegando leggermente il gomito (tienilo per tutto il movimento). Fermati quando arrivi con le braccia all'altezza delle spalle e torna lentamente alla posizione di partenza.



## SPALLE per esperti

### Arnold press



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura della spalla, in particolar modo il trapezio, la porzione anteriore e laterale del deltoide, e i muscoli della cuffia dei rotatori.

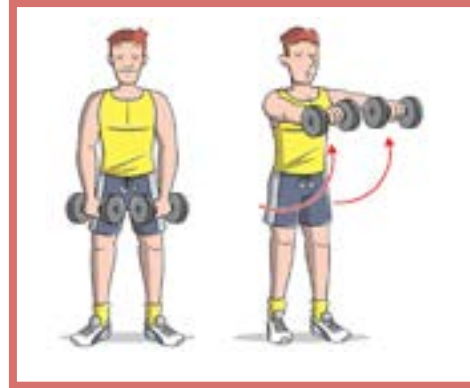
**Ripetizioni:** 8-10

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** spingete il peso in alto, fino quasi a stendere completamente le braccia. Non del tutto, lasciate un piccolo angolo alla sommità del movimento. Poi scendete e portate i manubri all'altezza del mento. Successivamente abbassate i gomiti verso i fianchi e apriteli ai lati e in alto, fino a portarli in linea con le spalle. Poi invertite il movimento e ripetete.

### Alzate frontali



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura della spalla, in particolar modo la porzione anteriore del deltoide.

**Ripetizioni:** 10

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** distendi le braccia ai lati del corpo e sollevare davanti a te rivolgendo i palmi verso terra. Il movimento termina quando arrivi con le braccia davanti ai tuoi occhi, per poi tornare lentamente nella posizione di partenza.

### Reverse fly



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura della spalla, in particolar modo la porzione posteriore del deltoide.

**Ripetizioni:** 10

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** stare con i piedi alla larghezza delle spalle tenendo i manubri ai lati. Spingere i fianchi indietro in un movimento a cerniera portando il petto in avanti quasi parallelo al pavimento. Mantieni la schiena dritta e piega leggermente le ginocchia. Sollevare entrambe le braccia verso i lati, stringendo insieme le scapole e mantenendo una lieve curvatura dei gomiti mentre tiri le scapole verso la colonna vertebrale. Evitare di piegare le spalle durante il movimento. Tenere il mento verso il basso per mantenere la colonna vertebrale neutra durante l'esercizio.





## PETTORALI E DORSALI per principianti

### Distensioni con manubri su panca piana



**Obiettivo:** rafforzare grande e piccolo pettorale.

**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** appoggiate i manubri sulle ginocchia. Ci si sdraia tenendo la schiena contratta quindi leggermente inarcata e contemporaneamente si spostano i manubri all'altezza dello sterno ad una distanza fra loro leggermente superiore alla larghezza delle spalle. I palmi sono rivolti verso l'alto e i manubri sono paralleli al suolo. Le gambe sono leggermente divaricate e ben fisse a terra. Si sollevano i manubri verso l'alto mantenendoli sempre paralleli al suolo senza muovere altre parti del corpo. Quando avremo i gomiti completamente distesi, i manubri si saranno avvicinati fin quasi a toccarsi e la tensione sui pettorali sarà molto bassa. Per questo non bisogna indugiare in tale posizione e con un movimento fluido si continuano le ripetizioni. Durante la discesa dei manubri bisogna sentire uno stiramento ai pettorali e per questo i gomiti devono andare sufficientemente indietro da consentire alle scapole di avvicinarsi.

### Lat pulldown con elastici



### Croci con manubri su panca piana



**Obiettivo:** rafforzare grande e piccolo pettorale.

**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** si afferrano due manubri, ci si siede su una panca piana e si appoggiano i manubri sulle ginocchia. Ci si sdraia e nel contempo si portano i manubri in alto sopra la testa tenendo le braccia perpendicolari al suolo.

Si aprono le braccia tenendo i gomiti leggermente flessi. La presa è neutra; i palmi saranno quindi rivolti verso l'alto quando avremo divaricato completamente le braccia. Durante il movimento l'unica articolazione che si muove è quella della spalla. Poi le braccia si richiudono evitando però di ritornare nella posizione iniziale con le braccia perpendicolari al suolo, perché in tale condizione la tensione sui pettorali si annulla, per cui è necessario fermarsi un po' prima.

**Obiettivo:** rafforzare il grande dorsale.

**Ripetizioni:** 15

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** stando in piedi si impugna l'elastico tenendo una distanza tra le mani tale da non alterare la posizione della schiena che si mantiene dritta e le braccia distese che non si trovano esattamente sopra la testa ma leggermente spostate in avanti. Partendo con le braccia distese e la schiena dritta si tira verso il basso l'elastico. Contemporaneamente si avvicina posteriormente le scapole. Si arriverà ad avere, in posizione di massima contrazione, i gomiti bassi e la schiena ben eretta. Successivamente si distendono le braccia facendosi trascinare dall'elastico.





## PETTORALI E DORSALI per principianti

### Estensione della schiena



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura del dorso, in particolare il grande dorsale.

**Ripetizioni:** 15

**Serie:** 3

**Riposo tra le serie:** 1'30"

**Descrizione:** permette di allenare la funzione di iper estensione che il dorsale esercita sulla colonna vertebrale. Posizionando i piedi sotto una superficie salda, esempio un divano o un armadio, sdraiarsi con la pancia a contatto con il pavimento. Da questa posizione iper estendere la schiena e portare le braccia indietro. Durante la contrazione espirare e cercare di mantenere una certa contrazione anche negli addominali in modo da non stressare troppo l'articolazione vertebrale. Mantenere la posizione per qualche secondo e poi tornare nella posizione iniziale.



## PETTORALI E DORSALI per esperti

### Distensione con manubri su panca inclinata



**Obiettivo:** rafforzare grande e piccolo pettorale.

**Ripetizioni:** 10-12

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** si inclina la panca con un angolo variabile tra 30° e 45°. Si afferrano i manubri da terra e si appoggiano sulle ginocchia. Ci si sdraia tenendo la schiena contratta quindi leggermente inarcata e contemporaneamente si spostano i manubri all'altezza dello sterno ad una distanza fra loro leggermente superiore alla larghezza delle spalle. I palmi sono rivolti verso l'alto e i manubri sono paralleli al suolo. Le gambe sono leggermente divaricate e ben fisse a terra. A questo punto si sollevano i manubri verso l'alto mantenendoli sempre paralleli al suolo senza muovere altre parti del corpo. Quando avremo i gomiti completamente distesi, i manubri si saranno avvicinati fin quasi a toccarsi e la tensione sui pettorali sarà molto bassa. Per questo non bisogna indugiare in tale posizione e con un movimento fluido si continuano le ripetizioni. Durante la discesa dei manubri dobbiamo sentire uno stiramento ai pettorali e per questo i gomiti devono andare sufficientemente indietro da consentire alle scapole di avvicinarsi.

### Plyometric push-up



**Obiettivo:** rafforzare grande e piccolo pettorale.

**Ripetizioni:** 8

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** sdraiarsi a terra in posizione prona, ovvero con la pancia al pavimento, con le mani collocate appena sotto l'altezza delle spalle, le braccia ed i gomiti sono vicini ai fianchi. Facendo leva sui polsi e sulla parte inferiore del palmo delle mani, spingere il corpo verso l'alto in maniera esplosiva, in modo che le mani e la parte superiore del corpo si ritrovino per un attimo in aria, senza contatto col pavimento. Riprendere contatto stabilizzando la posizione e riprendete l'esecuzione dell'esercizio.

**Obiettivo:** rafforzare il grande dorsale.

**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** posizionarsi in una posizione di push up mantenendo le mani salde ai manubri. In pratica la parte superiore del corpo si appoggia sui manubri.

Le gambe possono stare divaricate o vicine. Più le gambe sono vicine e maggiormente la posizione sarà instabile e di conseguenza più difficile sarà il movimento. Contrarre addominali, glutei e quadricipiti. Se si sceglie di usare dei manubri di forma circolare l'esercizio sarà ancora più difficile perché questi tenderanno a spostarsi. In questo caso è necessario anche l'intervento dei muscoli pettorali e stabilizzatori della spalla. Per eseguire l'esercizio si può anche optare per delle kettlebell. Da questa posizione di partenza eseguire il rematore con un braccio, focalizzandosi sul retrainare le scapole, contrarre il dorsale e mantenere la stabilità. Non appena si passa a 3 punti di appoggio l'intero corpo perde stabilità. Questo costringe i muscoli obliqui a lavorare duramente per prevenire la rotazione del busto.

### Renegade row





## PETTORALI E DORSALI per esperti

### Pullover con manubrio



**Obiettivo:** rafforzare la muscolatura del dorso, in particolar modo il grande dorsale (con partecipazione del muscolo tricipite, del grande rotatore e della porzione posteriore del deltoide).

**Ripetizioni:** 12

**Serie:** 4

**Riposo tra le serie:** 1'

**Descrizione:** la posizione di partenza vede l'atleta sdraiato supino su una panca piana o di traverso e con i piedi appoggiati saldamente al terreno. Le spalle sono completamente o quasi completamente flesse a seconda della mobilità individuale. I gomiti sono quasi completamente estesi e non dovrebbero esserci modifiche nel loro angolo per tutta la durata dell'esercizio. L'esecuzione consiste nell'estendere o estendere/addurre le spalle fino a trovarsi con il manubrio quasi perpendicolare al terreno, per mantenere la tensione costante sui muscoli interessati; è quindi, opportuno, terminare l'esecuzione quando il manubrio si trova sopra la fronte dell'atleta.

### Bibliografia essenziale:

- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 2018, 10th edition
- The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018;320(19):2020-2028
- Exercise Standards for Testing and Training. A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2013;128:873-934.)
- Resistance Exercise in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: Circulation 2007;116:572-584
- Core Exercises, Harvard Medical School Special Health Report, 2013
- La riabilitazione in ortopedia, S. Brent Brotzman, seconda edizione 2003
- L'allenamento ottimale, Juergen Weineck, 2009
- La spalla. Riabilitazione ortopedica, Francesco Inglese, seconda edizione 2015
- www.shutterstock.com