

L'allenamento di rafforzamento muscolare FortiFit®

PASSO DOPO PASSO con FortiFit®



✓ 16 semplici esercizi di rafforzamento muscolare

✓ Sviluppato con degli esperti

REGISTRO DI ALLENAMENTO DI:

Nome

Data d'inizio

NUTRICIA
FortiFit

NUTRICIA FortiFit



INTRODUZIONE



La diminuzione della massa e della forza muscolare è un **naturale processo fisiologico** correlato all'invecchiamento delle cellule muscolari. Tuttavia, una **dieta sbilanciata** sotto il profilo nutrizionale e una condizione di **inattività fisica** o di immobilità prolungata possono **accelerare questo processo**.

La perdita della massa muscolare può avere **gravi conseguenze**, tra cui una riduzione della forza muscolare e della funzione fisica che determinano una difficoltà nello svolgimento anche delle più semplici azioni quotidiane come salire le scale, portare una borsa della spesa o semplicemente alzarsi da una sedia. Ciò comporta una **riduzione della qualità di vita**, il rischio di disabilità fisica e l'aumento del rischio di caduta e di frattura. Questa condizione di fragilità è strettamente **correlata alla sarcopenia**, una vera e

propria patologia invalidante caratterizzata da una **progressiva e generalizzata perdita di massa muscolare** associata a uno stato di debolezza.

Una **corretta alimentazione** può concorrere nella prevenzione/trattamento della sarcopenia fornendo tutti i nutrienti necessari per la sintesi delle proteine

muscolo-scheletriche.

Anche l'**esercizio fisico** è in grado di contrastare il processo d'invecchiamento favorendo il potenziamento muscolare e preservando le articolazioni.

In condizioni di fragilità non sempre è possibile assicurare con la dieta un adeguato apporto nutritivo e **quindi può essere d'aiuto** ricorrere a **Fortifit**.

Fortifit è un supplemento nutrizionale specificatamente studiato per **accelerare il recupero della massa muscolare** nel paziente anziano fragile. Contiene infatti un **complesso brevettato di nutrienti** implicati nella sintesi proteica del muscolo tra cui proteine di alta qualità, leucina e vitamina D.

Fortifit associato ad un programma mirato di esercizi fisici può pertanto garantire nell'anziano fragile il **mantenimento dello stato di salute muscolare e la ricostruzione dei muscoli**.



12 SETTIMANE IN MOVIMENTO: IL SUO ALLENAMENTO DI RAFFORZAMENTO MUSCOLARE FORTIFIT®

Andiamo! L'**allenamento di rafforzamento muscolare FortiFit®** si compone di 3 programmi: Programma A, Programma B e Programma C con differenti esercizi. Ci sono anche esercizi di riscaldamento e di stretching:

Esercizi di riscaldamento.....(pagine 16-18)

Programma A.....(pagine 19-24)

Esercizi leggeri per rinforzare i muscoli delle gambe e del bacino

Programma B.....(pagine 25-29)

Rafforzamento dei muscoli della parte superiore del corpo

Programma C.....(pagine 30-35)

Esercizi avanzati per rinforzare i muscoli delle gambe e del bacino

Esercizi di stretching.....(pagine 36-38)

I NOSTRI CONSIGLI:

- Faccia gli esercizi di allenamento muscolare FortiFit® **3-5 volte a settimana**.
- Effettui gli esercizi di **riscaldamento** prima di ogni sessione di allenamento e gli esercizi di **stretching** dopo questi ultimi.
- Segua l'allenamento muscolare FortiFit® per almeno 3 mesi.

- **Settimane 1 – 6:** si alleni 3-5 volte a settimana con gli esercizi del Programma A e B.
- **Settimane 7 – 12:** si alleni 3-5 volte a settimana con gli esercizi del Programma B e C.

DIARIO DI ALLENAMENTO

Il diario di allenamento è il suo compagno personale per i prossimi 3 mesi. Ogni settimana, annoti quando si allena. Il diario di allenamento si trova a partire da **pagina 5**.

CONTROLLO DELLA MOBILITÀ

Effettui un controllo della sua mobilità personale prima del suo primo giorno di allenamento (**pagina 4**). Nelle pagine seguenti del suo diario di allenamento personale, il controllo della sua mobilità si ripete dopo 4, 8 e 12 settimane (**pagina 7, 10 e 13**).

In questo modo, può vedere come il suo stato migliora e i risultati raggiunti dopo un breve allenamento.



***Poco importa il ritmo**
con il quale lei progredisce all'inizio:
Supererà facilmente chi rimane
semplicemente seduto sul divano!*



1. CONTROLLO DELLA MOBILITÀ

PRIMA DELL'INIZIO DEL PROGRAMMA



Data:

1. Indichi quanto sono difficili per lei queste attività:

0 = per nulla difficile

10 = molto difficile

Salire le scale

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Percorrere una
distanza più lunga
(all'incirca 100 m)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alzarsi dalla
posizione seduta

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sentirsi sicuro(a)
sulle proprie gambe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Quali sono le cose di ogni giorno che sono **sempre più difficili** per lei in questi ultimi tempi? (ad esempio: infilarsi le calze, la cura dei piedi, la doccia)

.....
.....
.....

3. Se ne ha la possibilità, misuri la sua forza manuale con un apparecchio predisposto a tal fine e annoti il risultato qui:

Data:

kg

DIARIO DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 1-2



Il diario di allenamento sarà il suo compagno personale per i prossimi 3 mesi. Annoti ogni settimana quando si allena.

È pronto(a) per il suo allenamento muscolare FortiFit®?
Ora, si parte con l'allenamento per rafforzare i muscoli e migliorare la mobilità nella vita quotidiana!

Data:	Programma A + B						
1ª SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data:	Programma A + B						
2ª SETTIMANA	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fantastico! *Ha già completato la seconda settimana.*
Continui con piacere, gioia e molta motivazione!

DIARIO DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 3-4



*Più ci si allena, più è facile. Nota già una **differenza** dalla prima settimana?*

Data:	Programma A + B						
3^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data:	Programma A + B						
4^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Congratulazioni – il primo mese è passato in fretta e può vedere come la sua funzionalità e mobilità sono migliorate in queste ultime settimane. È sufficiente compilare il controllo della mobilità!

2° CONTROLLO DELLA MOBILITÀ

DOPO 4 SETTIMANE



Data:

1. Indichi quanto sono difficili per lei queste attività:

0 = per nulla difficile

10 = molto difficile

Salire le scale

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Percorrere una
distanza più lunga
(all'incirca 100 m)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alzarsi dalla
posizione seduta

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sentirsi sicuro(a)
sulle proprie gambe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Quali sono le cose di ogni giorno che **stanno tornando ad essere più facili** per lei in questi ultimi tempi? (ad esempio: infilarsi le calze, la cura dei piedi, la doccia)

.....
.....
.....

3. Se ne ha la possibilità, misuri la sua forza manuale con un apparecchio predisposto a tal fine e annoti il risultato qui:

Data: kg

DIARIO DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 5-6



Può essere fiero(a) di ciò che ha realizzato dopo solo 4 settimane di allenamento. Passiamo alla fase seguente!

Data:	Programma A + B						
5^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data:	Programma A + B						
6^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***Nuovi obiettivi** l'attendono questa settimana. A partire da oggi, aggiunga gli esercizi del programma B e C al suo piano di allenamento. Potrà farli abbastanza facilmente!*

DIARIO DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 7-8



Metà percorso! È formidabile ciò che ha raggiunto a questo punto.
Continui ancora per 6 settimane!

Data:	Programma B + C						
7^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data:	Programma B + C						
8^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Padroneggia bene gli esercizi più difficili? **Non c'è da stupirsi:**
si allena regolarmente già da 8 settimane. Continui!*

3° CONTROLLO DELLA MOBILITÀ DOPO 8 SETTIMANE



Data:

1. Indichi quanto sono difficili per lei queste attività:

0 = per nulla difficile

10 = molto difficile

Salire le scale

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Percorrere una
distanza più lunga
(all'incirca 100 m)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alzarsi dalla
posizione seduta

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sentirsi sicuro(a)
sulle proprie gambe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Quali sono le cose di ogni giorno che **stanno tornando ad essere più facili** per lei in questi ultimi tempi? (ad esempio: infilarsi le calze, la cura dei piedi, la doccia)

.....
.....
.....

3. Se ne ha la possibilità, misuri la sua forza manuale con un apparecchio predisposto a tal fine e annoti il risultato qui:

Data:

kg

DIARIO DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 9-10



*Stiamo per arrivare allo **sprint finale**.
Si sente già più forte?*

Data:	Programma A + B						
9^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data:	Programma A + B						
10^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*Ciò che è risultato difficile per alcune settimane è
ora molto facile. Ci è riuscito(a) con il suo allenamento!*

DIARIO DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 11-12



Formidabile – è arrivato(a) fino qui? Fantastico! Si sente allora certamente più sicuro(a) con maggiore mobilità!

Data:	Programma B + C						
11 ^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data:	Programma B + C						
12 ^A SETTIMANA	Lu	Ma	Me	Gio	Ve	Sa	Do
Ho effettuato i miei esercizi:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho assunto FortiFit®:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ancora una settimana e può essere più che fiero(a) di lei!
Congratulazioni per il successo del suo allenamento!

4^o CONTROLLO DELLA MOBILITÀ

DOPO 12 SETTIMANE



Data:

1. Indichi quanto sono difficili per lei queste attività:

0 = per nulla difficile

10 = molto difficile

Salire le scale

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Percorrere una
distanza più lunga
(all'incirca 100 m)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alzarsi dalla
posizione seduta

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sentirsi sicuro(a)
sulle proprie gambe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Quali sono le cose di ogni giorno che **stanno tornando ad essere più facili** per lei in questi ultimi tempi? (ad esempio: infilarsi le calze, la cura dei piedi, la doccia)

.....
.....
.....

3. Se ne ha la possibilità, misuri la sua forza manuale con un apparecchio predisposto a tal fine e annoti il risultato qui:

Data: kg

Come sta oggi? Le è piaciuto l'allenamento muscolare FortiFit®? Ci scriva e condivida la sua storia con noi!

e-mail a: fortifit@nutricia.com

Nutricia Italia S.p.A.
via Carlo Farini, 41 - 20159 Milano

***La attende
un'attenzione
speciale!***



SEZIONE ESERCIZI

RISCALDAMENTO

Prima dell'allenamento, è importante scaldare sufficientemente i muscoli.

Effettui sempre tutti gli esercizi di riscaldamento – poco importa se si allena con gli esercizi del programma A, B o C.

RISCALDAMENTO 1

CAMMINARE SUL POSTO



Livello: facile



Stia in piedi con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Cammini sul posto in modo disinvolto e muova le braccia allo stesso tempo.

Effettui l'esercizio per un tempo da 20 a 40 secondi.

Faccia una breve pausa e ripeta l'esercizio.

SUGGERIMENTO: per questo esercizio, può inoltre usare come pesi delle bottiglie d'acqua.



RISCALDAMENTO 2

SOLLEVARE I PIEDI DA UNA POSIZIONE SEDUTA



Livello: facile



Si sieda, schiena in posizione verticale.

Posizioni le mani sulle ginocchia.

Alternativamente, sollevare i piedi e riportarli a terra.

Alternativamente, premere le mani sulle ginocchia.

Effettui l'esercizio per un tempo da 20 a 40 secondi.

Faccia una breve pausa e ripeta l'esercizio.

PROGRAMMA A

OBIETTIVO: rafforzamento dei muscoli delle gambe e del bacino

GRANDEZZA DELL' ALLENAMENTO: da 2 a 3 serie

FREQUENZA DELL' ALLENAMENTO: da 3 a 5 volte a settimana

ACCESSORI: sedia, muro

ESERCIZIO A1

ALZARE I TALLONI



Livello: facile



Si appoggi sulla sedia.

Stia in piedi con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Le ginocchia sono tese.

Alzi e abbassi i talloni in maniera alternata.

Ripeta l'esercizio da 12 a 15 volte.

ESERCIZIO A2

FLETTERE LE GINOCCHIA

E MANTENERE LA POSIZIONE



Livello: facile



Stia in piedi con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Si appoggi sulla sedia.

Fletta lentamente le ginocchia e porti i glutei all'indietro.

I talloni restano a terra durante l'esercizio.

Quando si sposta verso il basso, si assicuri che le ginocchia puntino nella stessa direzione dei piedi e che le ginocchia siano dietro o almeno alla stessa altezza delle punte dei piedi.

Si alzi e ripeta l'esercizio da 10 a 12 volte.

ESERCIZIO A3

EFFETTUARE UN MOVIMENTO

A PENDOLO CON LE ANCHE



Livello: facile



Stia in piedi con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Si appoggi sulla sedia.

Innanzitutto, sposti la gamba destra sul lato, poi la riporti alla sua posizione iniziale.

Ripeta l'esercizio da 8 a 10 volte per lato.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: effettui l'esercizio in maniera alternata lateralmente al muro.

ESERCIZIO A4

FLETTERE E DISTENDERE LE GAMBE



Livello: facile



Stia in piedi con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Si appoggi sulla sedia.

Ora, pieghi e allunghi le gambe in maniera alternata.

Ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte per lato.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: effettui l'esercizio in maniera alternata al muro

ESERCIZIO A5

SEDERSI E ALZARSI



Livello: facile



Ponga la sedia con lo schienale al muro.

Si sieda in posizione verticale. Le cosce sono completamente sulla sedia.

Ora, pieghi le braccia dinanzi al suo petto e sposti la parte superiore del corpo in avanti.

Si alzi e poi si sieda di nuovo, lentamente.

Eviti di inclinare la parte superiore del corpo all'indietro.

Ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: ponga la sedia con lo schienale vicino al muro (all'incirca 20 cm)

PROGRAMMA B

OBIETTIVO: rafforzamento dei muscoli della parte superiore del corpo

GRANDEZZA DELL' ALLENAMENTO: da 2 a 3 serie

FREQUENZA DELL' ALLENAMENTO: da 3 a 5 volte a settimana

ACCESSORI: sedia, banda da ginnastica, asciugamano, bottiglie d'acqua

ESERCIZIO B1

ESTENSIONE DELLE BRACCIA CON L'ELASTICO DA GINNASTICA

Livello: facile



Si sieda in posizione verticale.

Le anche e le ginocchia sono piegate ad angolo retto.

Ponga l'elastico da ginnastica in maniera centrata al di sotto delle ginocchia.

L'elastico è leggermente in tensione e le braccia sono leggermente piegate.

Ora, distenda le braccia e raddrizzi la parte superiore del corpo.

Ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte.

ESERCIZIO B2

FLESSIONE DELLE BRACCIA CON L'ELASTICO DA GINNASTICA



Livello: facile



Si sieda in posizione verticale.

Le gambe e le ginocchia sono flesse ad angolo retto.

Ponga i piedi in maniera centrata sull'elastico da ginnastica.

Prenda l'elastico con le braccia tese e la metta leggermente sotto tensione.

Fletta e distenda le braccia in maniera alternata.

Ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte.

ESERCIZIO B3

CENTRIFUGA DI UN ASCIUGAMANO

Livello: facile



Srotolare un asciugamano asciutto.

Lei dovrà sempre essere capace di afferrare bene l'asciugamano arrotolato.

Ora, stringa bene l'asciugamano con entrambe le mani e sposti le mani in posizione opposta verso l'esterno (« Centrifuga »).

Allentare la forza di torsione e ripetere l'esercizio da 8 a 12 volte.

ESERCIZIO B4

ALZARE LE SPALLE TENENDO DELLE BOTTIGLIE D'ACQUA

Livello: facile



Si sieda mantenendo la schiena in posizione verticale.

Tenga due bottiglie davanti al corpo.

Ora, tiri le due bottiglie fino al busto e distenda le braccia verso l'alto.

Sposti le bottiglie verso il didietro e ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte.

OSSERVAZIONE: usi delle bottiglie in plastica riempite d'acqua. Cominci con delle bottiglie con un piccolo peso (ad esempio, 0,5 l) poi aumenti lentamente il carico (ad esempio, 1 l, 1,5 l)

PROGRAMMA C

OBIETTIVO: rafforzamento dei muscoli delle gambe e del bacino

GRANDEZZA DELL' ALLENAMENTO: da 2 a 3 serie

FREQUENZA DELL' ALLENAMENTO: da 3 a 5 volte a settimana

ACCESSORI: sedia, muro, elastico da ginnastica, asciugamano

ESERCIZIO C1

FLESSIONE DELLE GINOCCHIA



Livello: avanzato



Stia con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Ponga le mani sulle cosce.

Fletta lentamente le ginocchia e sposti le mani verso le ginocchia.

I talloni restano a terra durante l'esercizio.

Rialzarsi e ripetere l'esercizio da 10 a 12 volte.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: effettui l'esercizio con la schiena vicino al muro. Meglio, in un angolo della stanza.

ESERCIZIO C2

ALZARE I TALLONI E LA PUNTA DEI PIEDI



Livello: avanzato



Si appoggi sulla sedia.

Stia in piedi con le gambe aperte alla larghezza del bacino.

Le dita dei piedi puntano in avanti.

Le ginocchia sono tese.

Innanzitutto, sollevi i talloni, poi la punta dei piedi.

Ripeta l'esercizio da 12 a 15 volte.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: effettui l'esercizio con la schiena vicino al muro. Meglio, in un angolo della stanza.

ESERCIZIO C3

PRESSIONE DELLA GAMBA CON PASSO INDIETRO



Livello: avanzato



Si appoggi sulla sedia con le mani.

Porti la gamba sinistra in avanti e faccia un piccolo passo indietro con l'altra gamba.

Ora, si abbassi lentamente con il bacino.

Sposti leggermente il peso corporeo verso la gamba in avanti.

Il tallone sinistro resta a terra durante l'esercizio.

Fletta e distenda lentamente e senza slancio.

Ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte per lato.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: deve effettuare l'esercizio in maniera alternata lateralmente al muro e tenersi al muro.

ESERCIZIO C4

ESTENSIONE DELLE GAMBE CON L'ELASTICO DA GINNASTICA



Livello: avanzato



Formi un anello con l'elastico da ginnastica e metta il piede destro.

Tenga l'elastico da ginnastica con la mano sinistra.

Si poggia sulla sedia con la mano destra.

Ora, allunghi la gamba destra verso in avanti.

Pieghi e distenda il ginocchio destro in maniera alternata.

Ripeta l'esercizio da 8 a 12 volte per lato.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: effettui anche l'esercizio lateralmente al muro. Si appoggi contro il muro!

ESERCIZIO C5

EFFETTUARE UN MOVIMENTO

A PENDOLO CON LE ANCHE CON L'AUSILIO DELL'ELASTICO DA GINNASTICA



Livello: avanzato



Ponga il piede destro ad una estremità dell'elastico da ginnastica.

Ora, metta il suo piede sinistro sull'elastico da ginnastica, le gambe sono aperte alla larghezza del bacino.

Prenda l'elastico da ginnastica con la mano destra.

Ora, sposti la gamba sinistra sul lato. Rimettere subito la gamba nella sua posizione iniziale.

Ripeta l'esercizio da 8 a 10 volte per lato.

OSSERVAZIONE per una maggiore sicurezza durante l'allenamento: effettui inoltre l'esercizio lateralmente al muro. Si poggi contro il muro!

ESERCICI DI STRETCHING

Effettui gli esercizi di stretching dopo ogni sessione di allenamento.

STRETCHING 1

ALLUNGAMENTO LATERALE



Livello: *leicht*



Stia in piedi.

Tenda il braccio destro più in alto che possa.

Ora, inclini la parte superiore del corpo verso sinistra.

La inclini fino a che non sente un allungamento sul lato destro del suo corpo.

Provi a non far pendere la parte superiore del corpo in avanti ma solo da un lato.

Mantenga questa posizione per un tempo da 10 a 15 secondi, poi cambi lato.

STRETCHING 2

ALLUNGAMENTO DELLA PARTE POSTERIORE DELLE GAMBE



Livello: avanzato



Ponga la sedia con lo schienale contro il muro.

Si sieda in posizione verticale sulla parte anteriore della sedia e tenda la gamba destra in avanti. Formi un angolo con il tallone.

Innanzitutto, allunghi le braccia mantenendo la parte superiore del corpo dritta.

Abbassare lentamente la parte superiore del corpo nella direzione della gamba destra senza inarcare la schiena. Fermi il movimento non appena sente un allungamento sulla parte posteriore della gamba destra.

Mantenga questa posizione per un tempo da 10 a 15 secondi, poi cambi lato.





NUTRICIA
FortiFit



Nutricia Italia S.p.A.
via Carlo Farini, 41 - 20159 Milano