

ESERCIZI VARI

RISCALDAMENTO

- corsa normale oppure corsa sul posto
- Jumping jack
- skip alto
- plank
- skip basso
- Circonduzioni delle braccia
- Affondi
- Squat
- Burpees
- Push up
- Squat Jump
- Mountain climbers
- Affondi
- Alzate sulle punte per i polpacci

N.B: Questi sono esempi di esercizi che si possono fare per un riscaldamento adeguato, ma non sono da eseguire tutti insieme nello stesso riscaldamento, si deve fare una combinazione di questi esercizi come nei circuiti successivi alla spiegazione degli attrezzi.

PANCA PIANA

Addominali alti:

- **CRUNCH**

Posizione: supina, gambe piegate, piedi a terra e schiena inizialmente ben appoggiata a terra. Le mani possono essere posizionate dietro la testa con i gomiti aperti oppure incrociate sul petto o stese lungo i fianchi.

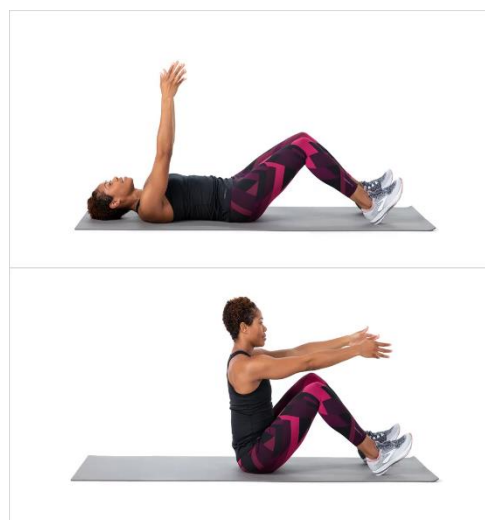
Esecuzione: da questa posizione, espirando, si compie una flessione del busto. Raggiunto il punto di massima flessione, inspirando, ritornare lentamente nella posizione iniziale.



- **SIT UP**

Posizione: supina, ginocchia flesse e piedi a terra. Le mani in base alla propria decisione posso essere posizionate dietro la testa, incrociate sul petto oppure come raffigurato nell'immagine.

Esecuzione: dalla posizione iniziale si solleva il corpo fino a giungere in posizione seduta. Dopodiché ritornare gradualmente a terra appoggiando prima la schiena e poi la testa.



- **CRUNCH DOPPIO**

Posizione: sdraiarsi sulla schiena, mani dietro la testa oppure per tenersi inizialmente lungo i fianchi, gomiti aperti e gambe piegate a 90°.

Esecuzione: portare la pancia in dentro, avvicinare contemporaneamente spalle e gambe eseguendo piccole contrazioni. Le mani che inizialmente erano lungo i fianchi vengono appoggiate a terra per aiutare a stare in equilibrio.

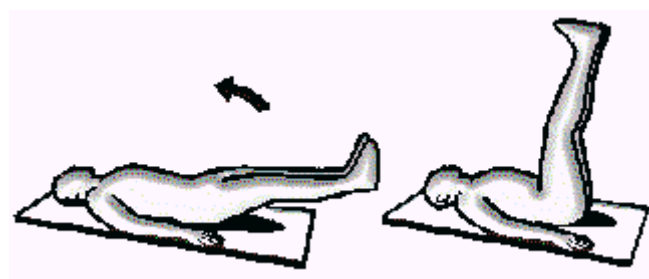


Addominali bassi:

- **CRUNCH INVERSO**

Posizione: supina, mani dietro la testa oppure lungo il busto per appoggiarsi.

Esecuzione: sollevare la parte superiore della schiena, alzare le gambe e piegarle verso il basso. Riportarle verso terra con movimento controllato senza stendere le gambe totalmente.



- **CRUNCH BICICLETTA**

Posizione: la posizione è la stessa del crunch classico, l'unica differenza è la sollevazione delle gambe già in partenza, con la tibia e il ginocchio che formano un angolo di 90°.

Esecuzione: allungare la gamba quasi completamente estendendola senza toccare a terra e contemporaneamente muovere il busto nella direzione opposta. Ripetere lo stesso movimento.



- **CRUNCH TOCCO ALLE CAVIGLIE**

Posizione: supina, gambe piegate e piedi a terra e schiena inizialmente ben appoggiata a terra, braccia lungo i fianchi.



Esecuzione: sollevare leggermente la testa e parte superiore della schiena. Ruotare in modo alternato il busto da destra verso sinistra e viceversa per toccare caviglie e piedi. Il movimento deve essere simile ad un'oscillazione.

V CRUNCHES

Posizione: supina, con le braccia lungo i fianchi oppure tese dietro la testa e le gambe tese.

Esecuzione: sollevare le gambe e contemporaneamente avvicinare le braccia tese verso le gambe, compiendo piccole contrazioni.



- CRUNCH OBLIQUO

Posizione: come quella del crunch classico ma prima di tornare nella posizione iniziale si esegue una rotazione del tronco.

Esecuzione: torsione a destra del tronco e turno, torsione a sinistra e turno, oppure si possono eseguire tutte e due le rotazioni e tornare alla posizione iniziale.



PARALLELE

- DIP

Posizione: posizionarsi in modo da essere più alti delle parallele. Impugnare bene le parallele con i pollici rivolti verso l'interno.

Esecuzione: dopo essersi posizionati in modo corretto, si devono piegare i gomiti finché la spalla non supera il livello del gomito.

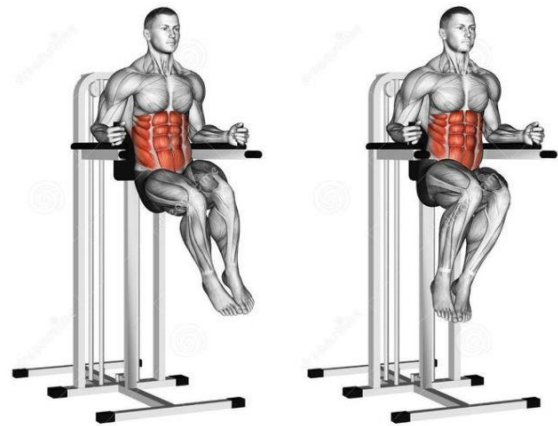


- **ADDOMINALI**

Posizione: braccia tese e gambe inizialmente tese.

Esecuzione: sollevare le gambe piegandole verso il petto e tornare alla posizione iniziale in modo controllato.

N.B: Nell'immagine raffigurata a destra il macchinario è differente dalle parallele, ma l'esecuzione è la medesima. L'unica differenza è la posizione delle braccia.



Download from
Dreamstime.com

61625299
Alexander Malatsevsky | Dreamstime.com

- **CAMMINATA SULLE PARELLELE**

Posizione: braccia tese, posizionarsi in modo che il bacino si trovi a metà e da essere più alti delle parallele.

Esecuzione: partire da una delle estremità delle parallele e posizionare una mano avanti all'altra creando come una specie di camminata con le mani fino all'altra estremità. Durante l'esecuzione il corpo deve rimanere come nella posizione iniziale cercando di creare il meno possibile oscillazioni che possano compromettere la corretta esecuzione dell'esercizio.

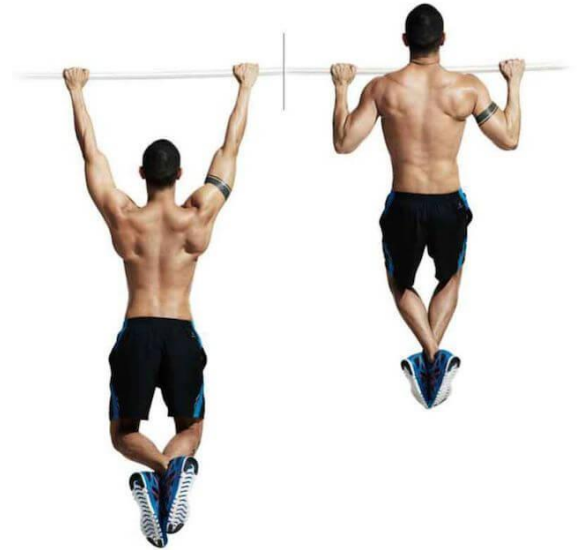


BARRA DI SOSPENSIONE

- **PULL-UP**

Posizione: inizialmente braccia ben distese e giusto controllo dell'articolazione della spalla per stabilizzare il corpo e non oscillare. Mani a distanza pari alla larghezza delle spalle e il pollice rivolto verso l'esterno. Non concentrarsi sulla potenza delle braccia e mantenere la posizione corretta delle spalle. La posizione delle gambe può essere o incrociata come nell'immagine oppure tese.

Esecuzione: staccare i piedi da terra portando il petto verso l'alto e il mento oltre la sbarra. Successivamente scendere in modo controllato nella posizione iniziale.



- **TYPERWRITER PULL UPS**

N.B: Fare l'esercizio solo se si è in grado di svolgere almeno 7 pull ups alla sbarra.

Posizione: Afferrare la sbarra in posizione prona con le mani più larghe delle spalle. Contrarre i muscoli addominali per stabilizzare il tronco. Gambe unite e tese. Successivamente spingere in fuori il petto portando le scapole verso il basso.

Esecuzione: eseguire una normale trazione, tirare la sbarra verso il basso portando il mento sopra la sbarra sia orizzontalmente che verticalmente. Successivamente spostare il braccio in una direzione spostandola completamente e poi nell'altra direzione svolgendo la stessa cosa, mantenendo sempre il mento sopra.



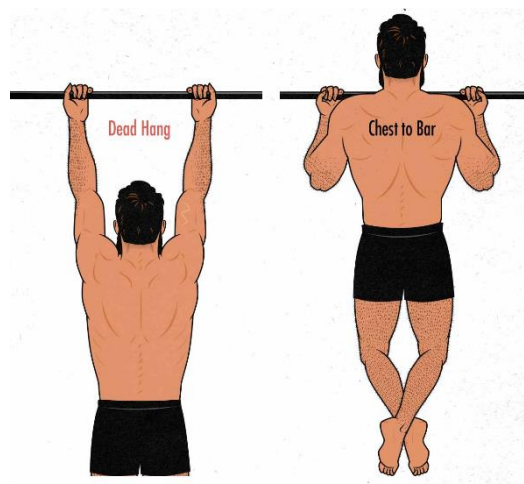
- CHIN UP

Posizione: la posizione è la stessa del pull-up, l'unica differenza è la presa con larghezza delle spalle, che in questo caso è supina con i pollici verso l'esterno.

Esecuzione: portare il mento sopra la sbarra infine scendere lentamente tornando alla posizione iniziale.

N.B: per rendere l'esecuzione più complessa:

- scendere più lentamente;
- tenuta isometrica di 4-5 secondi;
- concentrarsi principalmente sulla forza che viene utilizzata su un braccio.



- TRAZIONI AL PETTO

Posizione: inizialmente braccia ben distese e giusto controllo dell'articolazione della spalla per stabilizzare il corpo e non oscillare. Mani a distanza poco più ampia delle spalle e il pollice rivolto verso l'esterno.

Esecuzione: tirare accelerando il più possibile il petto contro la sbarra. Durante la discesa scendere in modo lento.



CHEST PRESS

Posizione: scapole addotte, gomiti più in basso rispetto alle spalle e avambraccio. La schiena deve essere ben appoggiata alla sedia in modo da evitare errori durante all'esecuzione e infortuni.

Esecuzione: dopo essersi posizionati in modo corretto si deve spingere verso il basso e poi per tornare alla posizione di partenza non si deve lasciar andare immediatamente l'attrezzo ma rilasciarlo pian piano.



LEG PRESS

Posizione: sedersi e mettere i piedi nella pedana. Il piede deve essere completamente appoggiato.

Esecuzione: allungare le gambe e mantenere la schiena dritta, spingere con i talloni evitando di estendere completamente le ginocchia per non rischiare infortuni. In seguito ritornare lentamente nella posizione di partenza.

Quando ci si sente pronti poi provare ad eseguire l'esercizio con una sola gamba.



CIRCUITO

RISCALDAMENTO:

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

30 secondi di Jumping jack

30 secondi di skip alto

30 secondi di skip basso

10 Circonduzioni delle braccia avanti, **10** indietro e **10** alternate

20 Squat

15 Push up

PANCA PIANA

20 esecuzioni di Crunch

20 esecuzioni di Crunch inverso

20 esecuzioni di Crunch obliquo

PARALLELE

15 esecuzioni di Dip

4 volte Camminata

N.B: Nella camminata un giro completo si intende quando si va da un'estremità all'altra una volta.

BARRA DI SOSPENSIONE

5 esecuzioni di Pull-up

5 esecuzioni di Trazioni al petto

LEG PRESS

45 esecuzioni

CHEST PRESS

35 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica più allenata, mentre fare 120 secondi se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE.

CIRCUITO N. 2

RISCALDAMENTO

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

30 secondi di Jumping jack

45 secondi di plank

10 Circonduzioni delle braccia avanti, 10 indietro e 10 alternate

15 Affondi per ogni gamba

12 Burpees

10 Push up

PANCA PIANA

15 esecuzioni di Sit up

25 esecuzioni di Crunch bicicletta

20 esecuzioni di Crunch obliquo

PARALLELE

6 volte Camminata

20 esecuzioni di Addominali

N.B: Nella camminata un giro completo si intende quando si va da un'estremità all'altra una volta.

BARRA DI SOSPENSIONE

12 esecuzioni di Chin up

5 esecuzioni di Typewriter pull ups

LEG PRESS

40 esecuzioni

CHEST PRESS

25 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica allenata, mentre fare 120 secondi di pausa se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE.

CIRCUITO N. 3

RISCALDAMENTO

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

30 secondi di Jumping jack

30 secondi di skip alto

10 Circonduzioni delle braccia avanti, **10** indietro e **10** alternate

30 secondi di mountain climbers

10 Push up

PANCA PIANA

25 esecuzioni di Crunch inverso

30 esecuzioni di Crunch tocco alle caviglie

PARALLELE

7 esecuzioni di Dip

15 esecuzioni di Addominali

BARRA DI SOSPENSIONE

8 esecuzioni di Chin up

6 esecuzioni di Trazioni al petto

N.B: Tra un attrezzo e l'altro fare 1 minuto di pausa.

LEG PRESS

40 esecuzioni

CHEST PRESS

35 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica più allenata, oppure fare 120 secondi se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO PER 2/3 VOLTE.

CIRCUITO N. 4

RISCALDAMENTO

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

10 Squat Jump

10 Burpees

30 secondi di skip alto

10 Circonduzioni delle braccia avanti, **10** indietro e **10** alternate

30 secondi di alzate sulle punte per i polpacci

PANCA PIANA

3 esecuzioni di Sit up

20 esecuzioni di Crunch bicicletta

20 esecuzioni di V Crunches

PARALLELE

10 esecuzioni di Dip

4 volte Camminata sulle parallele

N.B: Nella camminata un giro completo si intende quando si va da un'estremità all'altra una volta.

BARRA DI SOSPENSIONE

7 esecuzioni di Pull ups

5 esecuzioni di Typewriter pull ups

LEG PRESS

35 esecuzioni

CHEST PRESS

30 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica allenata mentre fare 120 secondi di pausa se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO PER 2/3 VOLTE.

CIRCUITO N. 5

RISCALDAMENTO

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

10 Squat

30 secondi di skip basso

30 secondi di skip alto

15 push up

30 secondi di mountain climbers

10 affondi per gamba

PANCA PIANA

15 esecuzioni di crunch doppio

20 esecuzioni di Crunch bicicletta

15 esecuzioni di V Crunches

PARALLELE

8 esecuzioni di Dip

15 esecuzioni di Addominali

BARRA DI SOSPENSIONE

9 esecuzioni di Chin up

8 esecuzioni di Pull ups

LEG PRESS

40 esecuzioni

CHEST PRESS

45 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica più allenata oppure fare 120 secondi se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO PER 2/3 VOLTE.

CIRCUITO N. 6

RISCALDAMENTO

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

30 secondi di jumping jack

30 secondi di plank

10 burpees

10 Circonduzioni delle braccia in avanti, **10** indietro, **10** alternate

30 secondi di alzate sulle punte per i polpacci

10 affondi per gamba

PANCA PIANA

30 esecuzioni di crunch tocco alle caviglie

20 esecuzioni di Crunch obliquo

25 esecuzioni di Crunch

PARALLELE

15 esecuzioni di Dip

7 volte Camminata sulle parallele

N.B: Nella camminata un giro completo si intende quando si va da un'estremità all'altra una volta.

BARRA DI SOSPENSIONE

8 esecuzioni di Typerwriter

10 esecuzioni di Trazioni al petto

LEG PRESS

35 esecuzioni

CHEST PRESS

30 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica allenata, mentre fare 120 secondi di pausa se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE.

CIRCUITO N. 7

RISCALDAMENTO

7 minuti di corsa oppure di corsa sul posto

30 secondi di Squat Jump

45 secondi di plank

10 Circonduzioni delle braccia in avanti, 10 indietro, 10 alternate

10 affondi per gamba

30 secondi di alzate sulle punte per i polpacci

PANCA PIANA

20 esecuzioni di Crunch bicicletta

30 esecuzioni di Crunch obliquo

25 esecuzioni di Crunch

PARALLELE

15 esecuzioni di Dip

20 esecuzioni di Addominali

BARRA DI SOSPENSIONE

6 esecuzioni di Typewriter

8 esecuzioni di Trazioni al petto

LEG PRESS

30 esecuzioni

CHEST PRESS

40 esecuzioni

Tra un circuito e l'altro fare 90 secondi di pausa se si ha una preparazione fisica più allenata, oppure fare 120 secondi di pausa se si è alle prime armi.

RIPETERE IL CIRCUITO PER 2/3 VOLTE.