

## 26 esercizi per muoversi in casa

Ogni esercizio proposto va eseguito 5 volte, con 2 ripetizioni. Man mano che si procede, si possono aumentare le ripetizioni. Serve: 1 bacchetta da 40 cm. circa, 1 sgabello basso.

- 01) Ruotare i **piedi/caviglie**, uno alla volta, prima in senso orario poi antiorario.
- 02) Mettersi in **punta di piedi** e ridiscendere, lentamente.
- 03) Dritti, una **gamba tesa** e l'altra piegata al ginocchio all'indietro, mettersi sulla **punta di un solo piede**, e riscendere lentamente ad appoggiare il tallone a terra, senza perdere l'equilibrio, poi cambiare le gambe.
- 04) Ruotare le **ginocchia** assieme, prima in senso orario poi in senso antiorario.
- 05) Ruotare il **bacino**, prima in senso orario poi in senso antiorario.
- 06) Alzare il braccio piegando il gomito, ruotare l'**avambraccio**, uno alla volta, prima in senso orario poi in senso antiorario.
- 07) Ruotare le **spalle**, una alla volta, avanti ed indietro.
- 08) Ruotare i **polsi**, uno alla volta, prima in senso orario poi in senso antiorario.
- 09) Ruotare il **collo**, prima in senso orario poi in senso antiorario.
- 10) Ruotare il **collo**, stavolta incrociando le dita dietro la testa facendo un po' di forza verso la nuca, prima in senso orario poi in senso antiorario.
- 11) Muovere tutte le **dita delle mani**, pollici compresi, come ragnetti che salgono e scendono sul muro.
- 12) A braccia tese in avanti: aprire e chiudere con forza le dita a **pugno**.
- 13) Ruotare le **spalle**, mulinando le braccia come nuotando a stile libero, alternato a ...
- 14) ... come sopra, mulinando le braccia come nuotando a dorso.
- 15) Dritti, una **gamba tesa** e l'altra sollevata in avanti a 90° rispetto al corpo e piegata al ginocchio. Rimanere in equilibrio mentre si raddrizza in avanti la gamba sollevata e si ritorna nella posizione iniziale. Poi si cambiano le gambe.
- 16) Dritti, una **gamba tesa** e l'altra piegata al ginocchio all'indietro, flettere il busto in avanti (lentamente), fino a toccare la caviglia/terra e ritornare nella posizione iniziale senza perdere l'equilibrio. Poi si cambiano le gambe.
- 17) Da in piedi alzatevi e abbassatevi **su un piede** senza perdere l'equilibrio. Poi si cambiano i piedi.
- 18) **Saltellare sul posto**, con le ginocchia bloccate, a piedi pari.
- 19) **Saltellare sul posto**, con le ginocchia bloccate, su un piede alla volta.
- 20) **Saltellare** in avanti e indietro, rispetto ad una bacchetta posta a terra, su un piede alla volta senza perdere l'equilibrio.
- 21) **Saltellare** a dx e a sx, rispetto ad una bacchetta posta a terra, su un piede alla volta senza perdere l'equilibrio.
- 22) **Saltellare a piedi pari** verso dx ruotando il corpo di **90°**, rispetto ad una bacchetta posta a terra, e poi indietro verso sx tornando alla posizione di partenza. Poi nell'altro senso.
- 23) **Saltellare a piedi pari** verso dx ruotando il corpo di **180°**, rispetto ad una bacchetta posta a terra, e poi indietro verso sx tornando alla posizione di partenza. Poi nell'altro senso.
- 24) **Squat** semplici, da 'seduti', piedi larghi come le spalle, braccia scostate dal corpo, saltare in alto e tornare nella stessa posizione di partenza.
- 25) **Jumpin' Jack** o 'salti dei Marines', 2 ripetizioni.
- 26) **Salire e scendere** da uno sgabello/gradino, iniziare col piede dx, poi iniziare col sx.