



# Restiamo in forma anche stando a casa

Alcuni semplici esercizi per  
mantenerci in salute

A cura del Ten. Col. Fanteria Bersaglieri  
Pietro Cappella  
Istruttore Militare di Educazione Fisica

Durata dai 30 ai 45 minutii  
Non servono attrezzi!

## “ATTIVITA’ FISICA IN SMART WORKING”

durata da 30 a 45 minuti circa

PREPARAZIONE ORGANICA/MUSCOLARE, A CARICO NATURALE

### MATERIALE NECESSARIO:

N. 1 TAPPETINO DA PALESTRA

N. 1 STEP (GRADINO/SCALINO)

N. 1 BILANCERE (BASTONE/ASSE)

### 1. RISCALDAMENTO:

- a. CIRCONDUZIONI IN AVANTI E INDIETRO ARTICOLAZIONI (SPALLE, COLLO, ANCHE, GINOCCHIA, CAVIGLIE).

DURATA. 8-10 MINUTI CIRCA

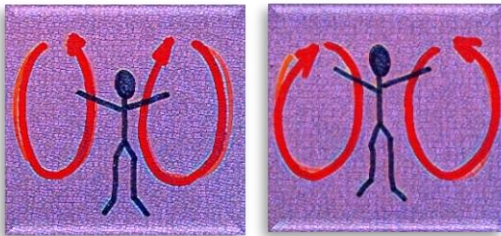
45 secondi circonduzione in avanti e/o destra

45 secondi circonduzione indietro e/o sinistra

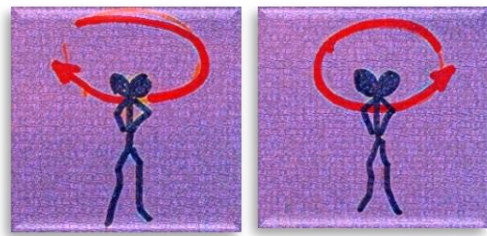
**PAUSA** 30 secondi

Per ogni articolazione

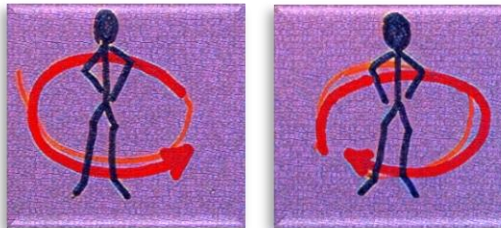
ESEMPIO N. 1



ESEMPIO N. 2



ESEMPIO N. 3



- b. STEP (SALIRE E SCENDERE DA UN GRADINO A PIEDI ALTERNATI).

DURATA. 4-5 MINUTI CIRCA

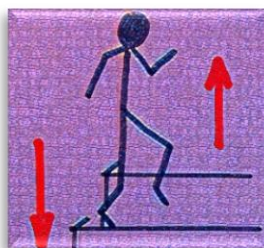
3 serie da

25 salite

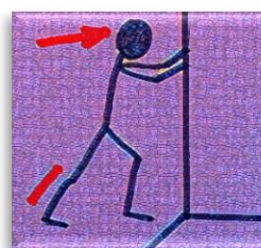
25 discese

**RECUPERO ATTIVO “STRETCHING”** tra ogni serie

ATTIVITA’



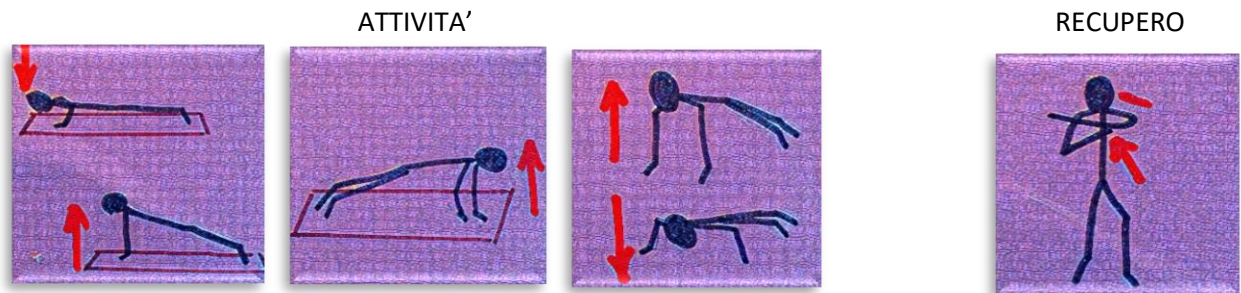
RECUPERO



2. POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI: PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (MANI IN APPOGGIO LARGHEZZA DELLE SPALLE, MANI IN APPOGGIO OLTRE LA LARGHEZZA DELLE SPALLE).  
DURATA. 5-8 MINUTI CIRCA

3 serie da 5/10 piegamenti (a seconda della preparazione di base) per ogni tipo di appoggio (appoggio stretto "tricipite" – appoggio largo "Bicipite/pettorali")

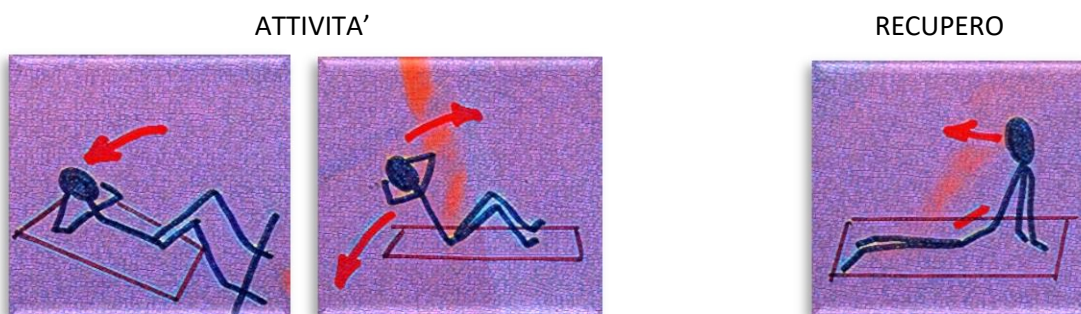
**PAUSA** di 45 secondi di **RECUPERO ATTIVO "STRETCHING"** tra ogni serie



3. FLESSIONI ADDOMINALI: FLESSIONI A PIEDI VINCOLATI, GAMBE LEGGERMENTE FLESSE E MANI A DITA INCROCIATE DIETRO LA NUCA.  
DURATA. 5-8 MINUTI CIRCA

3 serie da 5/10 flessioni (a seconda della preparazione di base) la flessione deve avvenire in continua contrazione muscolare, senza poggiare mai la schiena in discesa e senza mai superare i 90° in salita

**PAUSA** di 30 secondi di **RECUPERO ATTIVO "STRETCHING"** tra ogni serie



4. POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI:  
a. SPINTE VERSO L'ALTO A GAMBE TESE CON L'ARTICOLAZIONE DELLE CAVIGLIE.  
DURATA. 3-6 MINUTI

3 serie da 5/10 spinte (a seconda della preparazione di base)

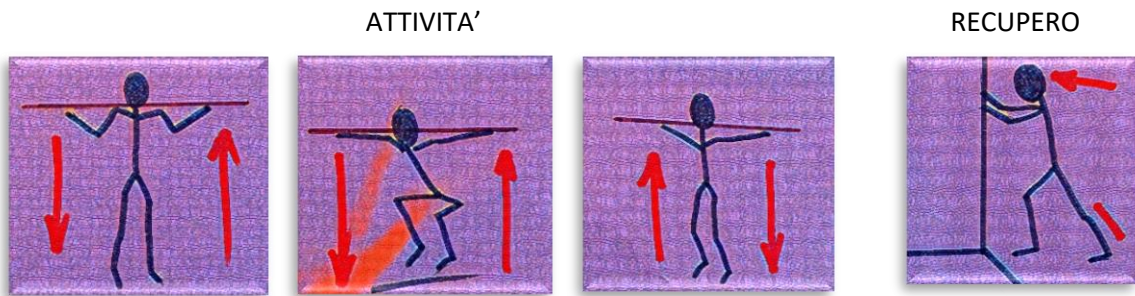
**PAUSA** di 30 secondi di **RECUPERO ATTIVO "STRETCHING"** tra ogni serie



b. PIEGAMENTI SULLE GAMBE (SQUAT) CON L'UTILIZZO DI UN "BILANCERE" (BASTONE/ASSE)  
DURATA. 5-8 MINUTI

3 serie da 5/10 piegamenti (a seconda della preparazione di base) con le braccia in asse orizzontale che sostengono il bilanciere a carico zero.

**PAUSA** di 30 secondi di **RECUPERO ATTIVO "STRETCHING"** tra ogni serie



FINE