

ATTIVITA' FISICA. POTENZIAMENTO MUSCOLARE

Oltre all'attività aerobica, due giorni alla settimana dovrebbero essere dedicati al potenziamento muscolare. Gli esercizi servono a rafforzare i principali gruppi muscolari, vale a dire quelli che si trovano a livello delle gambe, dei fianchi, della schiena, del torace, dell'addome, delle spalle e delle braccia.

Se non si è mai fatta tale attività, o se è passato molto tempo da quando ci si è dedicati, si deve utilizzare un peso modesto e aumentare lo sforzo gradualmente.

Ogni volta che si solleva il peso su e giù, si parla di "ripetizione".

Un "set" o un "insieme" indica che sono state fatte da 8 a 12 ripetizioni.

Per ogni gruppo muscolare è consigliabile fare almeno 1 set di 8 a 12 ripetizioni per 2 o più giorni a settimana. Qui di seguito gli esercizi raccomandati.

1. SIT UPS

Rafforzamento dei muscoli addominali

Sdraiarsi sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul pavimento.

Mettere le mani dietro la testa e tenere i gomiti in fuori.

Alzare lentamente spalle e parte superiore della schiena, fare una pausa, e abbassare di nuovo spalle e schiena sul pavimento.

Ricordarsi di sollevare dal pavimento solo la testa e le spalle.

Non sedersi completamente.

Durante l'allenamento, espirare quando si alza il corpo e inalare quando ci si rimette di nuovo in piano.

Non tirare la testa o il collo con le mani, mantenere il mento sollevato verso il soffitto, con i gomiti in fuori.

Quando si è pronti per uno sforzo maggiore, alzare le gambe con un'angolazione di 90 gradi e incrociarle.

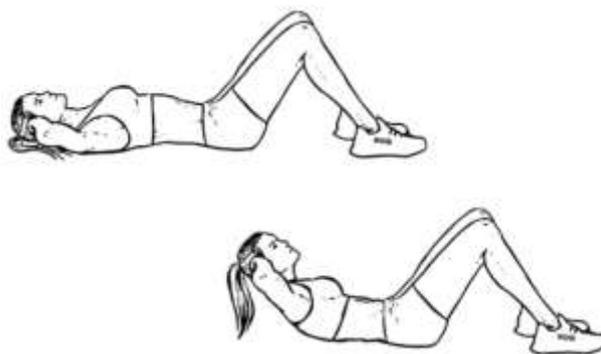
Tenere le mani dietro la testa, i gomiti in fuori, sollevare lentamente le spalle e la parte superiore della schiena, mantenendo il mento puntato verso il soffitto.

Fare una pausa, quindi distendersi nuovamente sul pavimento.

Non dimenticare di espirare mentre ci si piega e di inspirare durante la distensione

Eseguire 1 set almeno 2 volte alla settimana.

A forza di ripetizioni, l'esercizio diventerà più facile.



2. TOE LIFT

Rafforzamento della muscolatura di gambe, polpacci e caviglie.

Mettersi in piedi sul pavimento con le mani appoggiate su una superficie piana o una sedia.

Piedi in linea con le spalle, spingersi verso l'alto con la punta.

Fare una pausa di 2 secondi, quindi, abbassare di nuovo i talloni a terra.

Eseguire 1 set almeno 2 volte alla settimana.

Per uno sforzo maggiore, mettere la parte anteriore del piede sul gradino della scala.



Appoggiarsi sulla ringhiera o sul muro in modo da potersi bilanciare. Per motivi di sicurezza, utilizzare sempre il primo scalino.

Guardando la scala, stare sul gradino in punta di piedi con i talloni fuori dal bordo. I piedi devono essere in linea con le spalle.

Spingersi il più possibile verso l'alto sulla punta dei piedi, stare in pausa per 2 secondi, quindi abbassare i talloni di nuovo nella posizione di partenza.

3. PUSH UPS

Rafforzamento della muscolatura del torace, delle spalle e delle braccia.

Per l'esercizio più semplice si rimane in piedi.

Utilizzare una parete liscia, senza quadri o finestre.

Disporsi con la faccia verso il muro, alla distanza del braccio: piegarsi in avanti, ponendo il palmo delle mani contro la parete all'altezza e larghezza delle spalle.

Piegare i gomiti abbassando il busto verso il muro con un movimento controllato, mantenendo per tutto il tempo i piedi ben appoggiati a terra, la schiena dritta e gli addominali contratti.

Fare una pausa di un secondo, poi spingersi indietro raddrizzando le braccia.

Fare attenzione a non bloccare i gomiti.

Ripetere il set almeno 2 volte a settimana.

L'esercizio può anche essere fatto piegandosi sulle ginocchia. In tal caso le mani sono posizionate sulla larghezza della spalla e la testa è dritta.

Contrarre i muscoli addominali e piegare i gomiti abbassando la parte superiore del corpo verso il pavimento, quindi tornare su.

Il sollevamento agisce su braccia, spalle e muscoli pettorali.

Per il massimo effetto, sollevarsi appoggiandosi sulle dita dei piedi invece che sulle ginocchia.



4. HALF SQUAT

Rafforzamento della muscolatura di fianchi e gambe.

Piedi leggermente in fuori rispetto alla larghezza delle spalle, estendere le braccia parallele al pavimento.

Piegarsi un po' in avanti con i fianchi, utilizzando ginocchia e dita dei piedi come guida.

Per mantenere la forma corretta, tenere sempre le ginocchia più avanti rispetto alle dita dei piedi.

Con la schiena dritta e le anche leggermente protese in avanti, abbassarsi con un movimento lento controllato fino a raggiungere una posizione quasi seduta.

Fare una pausa, risalire lentamente sino a rimettersi in piedi.

La schiena deve essere dritta e i fianchi leggermente in avanti.

Nel fare l'esercizio spostare la maggior parte del peso sui talloni più che sulle dita dei piedi; in tal modo, nel risalire si utilizzeranno i muscoli dell'anca.

La stessa attività può esser fatta in altro modo: in piedi, alla

distanza di circa 20-30 cm dal muro, piegarsi indietro scivolando in basso fino a quando le



ginocchia fanno un angolo di 90 gradi e la coscia è parallela al pavimento. Non forzare se l'angolo è troppo basso ma fermarsi in un'angolatura in cui ci si sente bene.

Mantenere questa posizione, con i muscoli addominali contratti e la testa verso l'alto.

Tornare lentamente nella posizione di partenza. Ripetere il set almeno 2 volte alla settimana.

5. BICEPS CURLS

Rafforzamento della muscolatura delle braccia.

Si utilizzano manubri o una fascia di resistenza acquistabile in negozi di sport.

Come si fa a determinare il giusto peso per ciascuno? Una buona regola è quella di utilizzare un peso che ci fa sentire stanchi dopo 10 ripetizioni.

L'esercizio può essere eseguito sia in piedi che seduti.

Con un manubrio in ogni mano e i piedi posizionati sulla larghezza delle spalle, distendere le braccia lungo i fianchi.

Il palmo delle mani è rivolto verso le cosce.

Sollevare il peso in modo che avambracci e palmo della mano si posizionino di fronte alle spalle.

Mantenere braccia e gomiti vicino al fianco, come se si dovesse stringere un giornale sotto il braccio.

Tenere i polsi dritti e i manubri paralleli al pavimento.

Fare una pausa, quindi abbassare i manubri verso le cosce, ruotando gli avambracci in modo che le braccia ritornino sui fianchi con il palmo delle mani rivolto verso le cosce.

E' importante che i gomiti non si allontanino dai lati del corpo e che i polsi restino dritti.



6. SUPERMAN

Rafforzamento della muscolatura della schiena.

In posizione sdraiata, con il volto verso il pavimento, estendere le braccia sopra la testa.

Sollevare contemporaneamente dal pavimento braccio destro e gamba sinistra, mantenendo testa, collo e schiena in linea retta.

Assicurarsi che le caviglie siano piegate.

Mantenere la posizione per 2 - 4 secondi, quindi abbassare braccio e gamba a terra.

Alternare, sollevando il braccio sinistro e la gamba destra.

Se si vuole rendere l'esercizio da

supereroe, alzare braccia e gambe nello stesso tempo. Tenere la posizione per 2 - 4 secondi, poi ridistendersi sul pavimento.

Ripetere il set almeno 2 volte a settimana.



7. OVERHEAD PRESS

Rafforzamento della muscolatura di braccia e parte superiore della schiena e delle spalle.

Stare in piedi o seduti con i piedi posizionati sulla larghezza delle spalle e un manubrio in ogni mano.

Alzare le mani, con il palmo rivolto in avanti e i polsi dritti fino a quando i manubri siano a livello delle spalle e paralleli al pavimento.

Spingere i manubri sopra la testa fino a completa distensione delle braccia e facendo attenzione a non bloccare i gomiti.

Non muovere i manubri troppo davanti o dietro il corpo.

Fare una pausa, abbassare i manubri a livello della spalla, portando i gomiti verso il basso, vicino ai fianchi.



RIFERIMENTI

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm>

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 www.aspiconlus.it +39 3343898714 info@aspiconlus.it

