

## **10 ejercicios da fèr ogne dì**

*Movimenc scempies ma de fazion, che i é de ùtol per mever fora tropes muscoi e i doventa amò piú percacenc fajan de bela raides a pe o co la roda. Diesc ejercicios da fèr per 3 o 4 outes, de 10/15 movimenc per ogne ejercizie, spartii fora da curta pausses a la fin de ogne ejercizie.*

*Se scomenza col se sciudèr i muscoi e se sera sù col stretching.*

### **Jumping Jacks**

*Se trata de **picoi sauc tel medemo post**, olache fèsc besegn cordenèr brac e giames. Canche se sauta se cogn slarièr la giames e uzèr i brac envers l'aut. Canche se sera la giames i brac i cogn esser jù dret i uves. Chest l'é n ejercizie adatà dant de scomenzèr l'arcedament dret.*

### **Skip**

*Se trata de na **corsa coi jeneies auc**. Se scomenza pan pian e se seghita smaoran semper de piú l ritm. Ence chest l'é n ejercizie per sciudèr i muscoi, l'é n muie scempie ma tel medemo temp muie da fazion.*

### **Squat**

*Chest l'é un di ejercicios miores per **renforzèr la pèrt bassa del corp** e avisa chesses e culates, ma ge vel osservèr a l fèr coche carenea. Se scomenza da na posizion su dret, coi ciucegnes piú lèrc respet a la spales e la pontes di piesc mingol en fora. Se se pia envers l bas paran en fora l cul. Se pel se arbassèr enscin canche la chesses no les é paraleles al fon opuramenter enscin canche la losura de l'uf la é via drete al jeneie. Canche se leva endò en pe, i muscoi de la chesses e de la culates i cogn vegnir tiré per no perder l balanzament. La schena la cogn*

## **I 10 esercizi da svolgere tutti i giorni**

Attività semplici ma efficaci, che servono per attivare diversi muscoli. Da abbinare anche a lunghe passeggiate a piedi oppure in bicicletta, per esempio. Dieci esercizi da provare (e ripetere), per 3 o 4 serie da 10/15 ripetizioni, prevedendo una breve pausa al termine di ogni ciclo.

Con un riscaldamento iniziale e lo stretching finale.

### **Jumping Jacks**

Sono i **saltelli sul posto**, in cui è necessario coordinare braccia e gambe. Quando si salta aprendo le gambe, bisogna stendere le braccia verso l'alto. Alle gambe chiuse corrispondono le braccia lungo i fianchi. Ideale come esercizio di riscaldamento, prima di iniziare con l'allenamento vero e proprio.

### **Skip**

È la **corsa a ginocchia alte**, da iniziare a un'intensità bassa per poi aumentare il ritmo. Un altro esercizio da riscaldamento, piuttosto semplice ma allo stesso tempo molto efficace.

### **Squat**

Uno degli esercizi più efficaci per tonificare e **rinforzare la parte bassa del corpo**, e in particolare cosce e glutei, è lo squat. Bisogna però stare attenti ad eseguirlo correttamente. Partendo da una posizione eretta, tenendo i talloni a una larghezza leggermente superiore rispetto a quella delle spalle e le punte leggermente aperte, si scende verso il basso spingendo all'esterno il sedere. Ci si può abbassare fino a quando le cosce non sono parallele al terreno oppure fino a quando l'articolazione dell'anca si trova in corrispondenza di quella ginocchio.

*restèr bela drete, i jeneies no i cogn passèr via la linea di piesc e l peis l cogn jir dut sui ciucegnes. Se pel ence durèr n bachet da tegnir sora la spales.*

### *Piamenc sui jeneies*

*L'obietif l'é chel de aer **culates toniches e giames fortes**? Embendapò i piamenc no pel mencèr. Da na posizion verticala co la giames jù dretes ai uves, ge vel fèr n vèrech inant pian duta doi la giames. Ge vel semper parèr fora l'aria dant de jir de retorn te la posizion verticala.*

### *Step up*

*Apontin desecheche se fèsc tel step, per jir su e jù co na giama a l'outa se pel durèr na cariega opuramenter i sciaieres, se cruzian che l ciucegn poje semper delvers. Chest l'é n arcedament scempie per renforzèr l **muscol de la chessa**. Se chesta sort de arcedament l cognessa doventèr massa sorì se pel l fèr tegnan peisc te man (va ben ence libres)*

### *Piamenc sui brac*

*Ence i piamenc sui brac, apontin descheche se fèsc tel crunch, l'é ejercicios classics, **bogn** per la spales, i muscoi del piet e di brac. Ge vel se meter de piat sul fon coi brac mingol più en jù che la spales. Endèna i piamenc l'é emportant no dorjer l bust mantegnan l corp via dret l fon. L'é n ejercicios mingol da fadia ma dassen percacent.*

### *Plank*

*L plank se l fèsc en ventron, metan dut l*

Quando si risale, i muscoli delle cosce e dei glutei vanno contratti, per evitare pericolosi movimenti oscillatori. La schiena va tenuta il più possibile dritta, le ginocchia non devono superare la linea dei piedi e il peso deve essere mantenuto sui talloni. Si può utilizzare anche un bastone da posizionare sopra le spalle.

### *Affondi frontali*

L'obiettivo sono i **glutei sodi e gambe toniche**? Allora gli affondi non possono mancare. Dalla posizione eretta e le gambe divaricate all'altezza del bacino, si fa un passo avanti piegando entrambe le gambe. Non deve mancare l'espiazione prima di risalire e tornare alla posizione iniziale.

### *Step up*

Proprio come nello step, si può salire e scendere da una sedia oppure dagli scalini, con una gamba alla volta, avendo cura di appoggiare bene il tallone. Un allenamento semplice per **rinforzare i quadricipiti**: l'importante è che la superficie sia piana e non concava. Se questo tipo di esercizio dovesse diventare troppo semplice, lo si può eseguire con dei pesi tra le mani (anche dei libri vanno bene).

### *Flessioni*

Anche i piegamenti sulle braccia, proprio come il crunch, sono uno degli esercizi classici, utile ad **allenare**, in particolare, spalle, pettorali e tricipiti. Ci si sdraia prona sul pavimento con le braccia un po' più in basso rispetto alle spalle. Durante i piegamenti è fondamentale non piegare il busto mantenendo il corpo parallelo rispetto al pavimento o al terreno. Un po' faticoso certo, ma ottimo per tenersi in forma.

### *Plank*

Il plank si esegue posizionando il corpo su

corp te na posizion drete, da la ceviles a la spales. Ge vel donca mantegnir chesta posizion se uzan su la pontes di piesc e pojan i comedogn sul fon. Vegn coscita stimolà **mingol a l'outa desvalives muscoi**. L'obietif l'é chel de tegnir fora più che l'é meso. L plank l pel vegnir fat dessema con piamenc sui brac, destacan un brac a l'outa e l portan envers l'aut.

### Dip

Semper per **arcedèr i muscoi del brac ma ence chi del piet**, se emprevalan de carieghes tegnices o ence duran l'or del let, n ejercizie n muie de fazon l'é l **dip**. Pojan la mans su la carieghes loghèdes te na pojizion via dret la spales, ge vel se spenjer envers l'aut scomenzan coi brac pié. Per no perder l balanzament l'é emportant no petèr l peis massa inant.

### Crunch

L crunch l'é n ejercizie che duc te la vita à proà a fèr amàncol n'outa. Se trata apontin de l'arcedament classich per tonifichèr i **muscoi del venter**. Ge vel se meter via per jabas en schena e pièr la giames a na vida che les fae n cianton a 90°. Co la mans dedò l cef e i comedons en fora, ge vel levèr la spales da tera a na vida che l bust l se arvejine ai uves: endèna chest moviment ge vel petèr fora l'aria dant de scomenzèr endò l'ejercizie. La respirazion te chisc exercizies la é dassen emportanta.

I crunch i pel seghitèr con de etres ejercizies semper te la medema posizion: per ejempie: pièr na giama sora l'otra e fèr i movimenc dant a man drete e dapò a man cencia da la man desvaliva de chela de la giama pièda. Opuramentèr da chiò se pel fèr ence l **crunch revers**. Ge vel levèr i uves e i jeneies enscin al venter mantegnan i brac enlongia i uves. Per

una immaginaria linea retta, che va dalle caviglie alle spalle. Bisogna quindi mantenere questa posizione alzandosi sulle punte dei piedi e appoggiando i gomiti a terra. Vengono così **stimolati progressivamente diversi muscoli**. L'obiettivo è riuscire a resistere il più a lungo possibile. Il plank può inoltre essere abbinato ai piegamenti sulle braccia, staccando una mano e ruotandola leggermente, si porta il braccio in alto.

### Dip

Sempre per **allenare i tricipiti ma anche i pettorali**, servendosi magari di sedie robuste o anche del bordo del letto, è molto efficace il **dip**. Appoggiando le mani sulle sedie posizionate a una distanza pari a quella delle spalle, si spinge verso l'alto con le braccia flesse. Per evitare di perdere l'equilibrio, è importante non sbilanciarsi eccessivamente in avanti.

### Crunch

Il crunch è l'esercizio che tutti avranno provato almeno una volta nella vita. Si tratta infatti del classico allenamento per tonificare i **muscoli addominali**. Stendendosi supini, si piegano le gambe in modo che formino un angolo retto. Con le mani dietro la nuca e i gomiti aperti, si sollevano le spalle in modo da avvicinare il torace al bacino: durante questo movimento è necessario espirare profondamente, iniziando a svuotare i polmoni fin dal primo momento del movimento. La respirazione infatti è fondamentale in questi esercizi.

I crunch possono essere seguiti anche da altri esercizi nella stessa posizione: per esempio flettendo e posizionando una gamba sopra l'altra, concentrando i movimenti prima a destra e poi a sinistra, all'opposto rispetto alla gamba flessa. Oppure, terminate queste serie, si può anche passare al "**crunch inverso**". Ossia sollevando il bacino con le ginocchia

*sforzèr de più se pel se meter na bala anter i jeneies.*

### *Se entorcolèr*

*Uves e venter al prum post te l'entorcolament. Ge vel se meter en pe co la giames lèries, e oujer l bust più che se pel dant a drete e dapò a cencia. I brac se pel i tegnir sui uves, encrojé envers l'aut opuramenter sul copin.*

### *Stretching*

*A la fin de ogni arcedament **no pel mencièr l stretching.** L'é de utol apontin per destener i muscoi dò aer fat attività fisica, ma ence per slejierir stress e tenjions.*

*L'é **sacotenc ejercicios.** Se pel l fèr senté jù, co la giames pièdes e la pianta del pe a contat e donca spenjer i jeneies envers l fon. Sempre da senté jù se pel slongèr na giama e l'otra la tegnir pièda col pe envers la chessa de la giama reversa. Se pel se meter via per jabas, pièr na giama e meter fora dret chel'otra: dant una e dapò l'otra.*

*Da en pe se pel pièr l col dant a man drete e dò a cencia se didan co la mans e tegnan la posizion per 30 seconc. Semper da en pe se pel uzèr l brac e l pièr dedò l copin: trenta seconc e dapò se l fèsc co l'auter brac.*

*L fitness l'é n sistem ezelent per se voler ben, soraldut canche se pel se emprevaler de la bela sajón. Fèsc bon tant a la ment che al corp.*

all'altezza dell'addome, mantenendo le braccia lungo i fianchi. Per aumentare la difficoltà si può anche posizionare una palla tra le ginocchia.

### *Torsioni*

**Bacino e addome in primo piano** grazie alle torsioni. In piedi con le gambe divaricate, girare il tronco verso la cintura il più possibile, prima verso destra e poi verso sinistra. Le braccia possono essere tenute sopra il bacino, incrociate verso l'alto oppure sulla nuca.

### *Stretching*

Alla fine di ogni allenamento, **non può mancare lo stretching.** Serve infatti a sciogliere i muscoli dopo l'attività fisica, ma anche ad allontanare stress e tensioni.

Ci sono **diversi esercizi tra cui scegliere.** Da seduti, gambe flesse e piante dei piedi a contatto, si spingono le ginocchia verso il pavimento. Sempre da seduti, si allunga una gamba mentre l'altra è flessa con il piede verso l'interno coscia della gamba opposta. Da supini, si flette una gamba e si distende l'altra, alternandole.

In piedi si può flettere il collo prima a destra e poi a sinistra, aiutandosi con le mani e mantenendo la posizione per 30 secondi. Sempre da una posizione eretta, si può portare verso l'alto il braccio per poi piegarlo dietro la nuca: trenta secondi e poi si può ripetere con l'altro.

Il fitness è un ottimo modo per prendersi cura di sé, magari approfittando della bella stagione. Ha un potere rinvigorente per la mente e per il corpo.

## **LA PÈRTS DEL CORP / LE PARTI DEL CORPO**

Corpo	Corpi	<i>Corp</i>	<i>Corpes</i>
Testa	Teste	<i>Cef</i>	<i>Ceves</i>
Nuca	Nuche	<i>Copin</i>	<i>Copins</i>
Collo	Colli	<i>Col</i>	<i>Coi</i>
Spalla	Spalle	<i>Spala</i>	<i>Spales</i>
Braccio	Braccia	<i>Brac</i>	<i>Brac</i>
Gomito	Gomiti	<i>Comedon</i>	<i>Comedons</i>
Polso	Polsi	<i>Conoia</i>	<i>Conoies</i>
Mano	Mani	<i>Man</i>	<i>Mans</i>
Dito	Dita	<i>Deit</i>	<i>Deic</i>
Busto	Busti	<i>Bust</i>	<i>Busc</i>
Fianco	Fianchi	<i>Uf</i>	<i>Uves</i>
Schiena	Schiene	<i>Schena</i>	<i>Schenes</i>
Sedere	Sederi	<i>Cul</i>	<i>Cui</i>
Gluteo	Glutei	<i>Culata</i>	<i>Culates</i>
Gamba	Gambe	<i>Giama</i>	<i>Giames</i>
Coscia	Coscie	<i>Chessa</i>	<i>Chesses</i>
Ginocchio	Ginocchia	<i>Jeneie</i>	<i>Jeneies</i>
Polpaccio	Polpacci	<i>Badl</i>	<i>Badl</i>
Caviglia	Caviglie	<i>Cevila</i>	<i>Ceviles</i>
Piede	Piedi	<i>Pe</i>	<i>Piesc</i>
Articolazione	Articolazioni	<i>Losura</i>	<i>Losures</i>

***Fèr sport duc ensema... amò più bel!***

***Uton 2019***



COMUN GENERAL DE FASCIA

Servijes Linguistics e Culturèi

**... A N'AUTRA  
PIÙ BELA! 😊**

