PROPOSTA DI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI

NOTA BENE:

Tutti gli esercizi proposti devono adattarsi alle possibilità personali e tenere conto di eventuali patologie o limitazioni muscolo-tendinee.

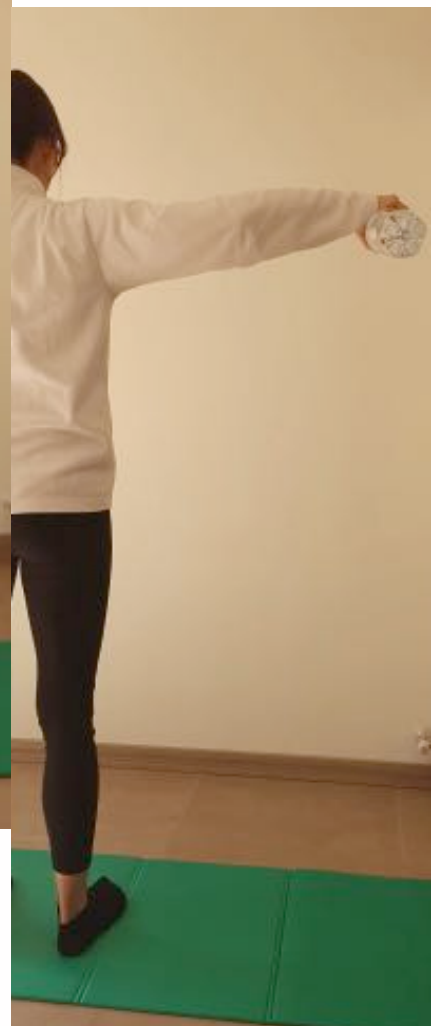
Le attività proposte possono essere svolte in ambiente domestico, con l'utilizzo di oggetti di uso comune e di un tappetino o asciugamento per gli esercizi a terra.

Per poter svolgere in totale sicurezza gli esercizi proposti, assicurarsi di avere un abbigliamento idoneo, delle calzature (calze o scarpe) che permettano di non scivolare e eventualmente un sostegno stabile a cui appoggiarsi in caso di perdita di equilibrio.

Si consiglia di svolgere le attività non in solitudine ma in compagnia (con familiare o conoscente).

Per ogni attività proposta, si consiglia di non superare il valore di 6 – 7 di fatica percepita (su una scala 0-10). Ogni esercizio può essere personalizzato e reso più o meno intenso, senza esagerare, a seconda delle proprie capacità, ad esempio

- modificando la durata delle pause tra un esercizio e il successivo,
- sfruttando o meno l'aiuto delle mani nel sollevarsi dalla sedia,
- utilizzando più bottiglie d'acqua invece di una.



1

RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI

Da posizione eretta, sollevare lateralmente una bottiglia (mantenere il gomito quasi totalmente esteso)

15-20 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.

Aumentando il peso da sollevare (più bottiglie o una borsa riempita con oggetti di peso diverso) è possibile aumentare l'intensità dell'esercizio

2

RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI

Impugnare un oggetto con le mani sopra le spalle e portare in alto le mani
15-20 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.

Aumentando il peso da sollevare (più bottiglie o una borsa riempita con oggetti di peso diverso) è possibile aumentare l'intensità dell'esercizio

3
RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI

Sollevare un oggetto frontalmente, flettendo il gomito e mantenendo il braccio aderente al tronco.

15-20 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.

Aumentando il peso da sollevare (più bottiglie o una borsa riempita con oggetti di peso diverso) è possibile aumentare l'intensità dell'esercizio

4

RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI

Con le mani in appoggio a una sedia, flettere i gomiti, facendo scendere il bacino verso terra e risalire.

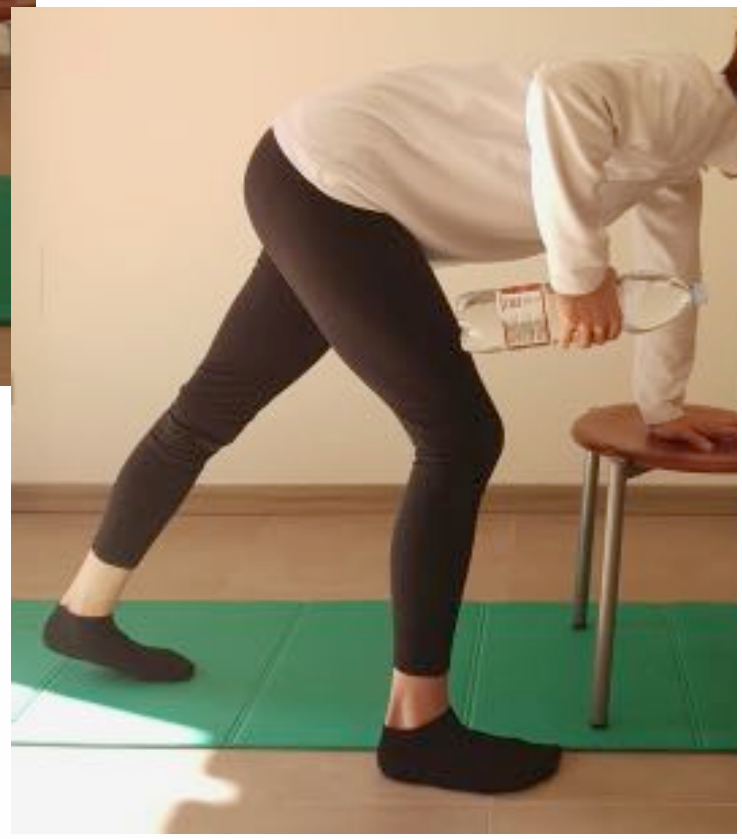
15-20 ripetizioni per 2-3 serie.
30 secondi di pausa tra le serie.

Con gli arti inferiori estesi, l'esercizio diventa più intens

5

RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI

Con una mano in appoggio a una sedia, sollevo una bottiglia, flettendo il gomito.
le mani in appoggio a una sedia, flettere i gomiti, facendo scendere il bacino verso terra e risalire.



10-20 ripetizioni con arto destro e
10-20 ripetizioni con arto sinistro.

2 serie con 30 secondi di pausa tra le serie.

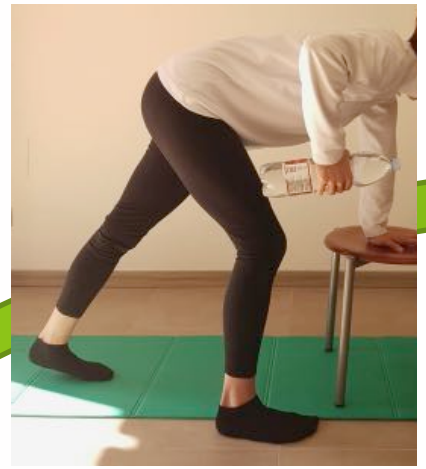
Aumentando il peso da sollevare (più bottiglie o una borsa riempita con oggetti di peso diverso) è possibile aumentare l'intensità dell'esercizio

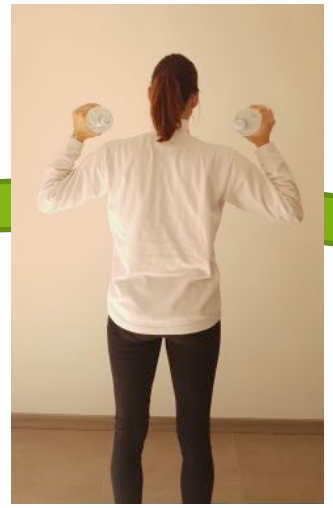
Programma MuoverSì

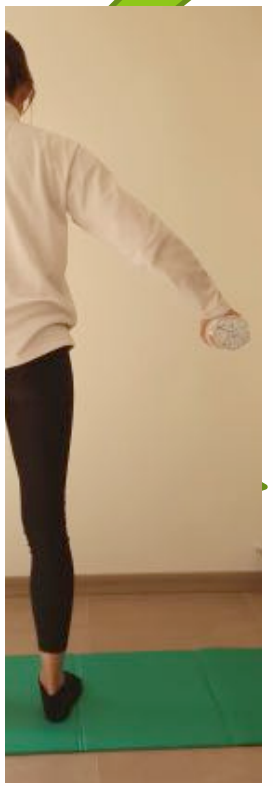
Promozione dell'attività motoria nel ciclo di vita

REGIONE DEL VENETO

CIRCUITO RAFFORZAMENTO PER GLI ARTI SUPERIORI (COM IMPEGNO METABOLICO MAGGIORE)







Tutti gli esercizi precedenti 10 ripetizioni per esercizio da ripetere 3 - 4 volte senza pause.