



RASSEGNA STAMPA

A CASA IN MOVIMENTO

A cura di

Agenzia Comunicatio



comunicatio
AGENZIA GIORNALISTICA

COMUNICATO STAMPA

LO SPORT AL TEMPO DEL CORONAVIRUS: 8 SEMPLICI ESERCIZI PER TENERSI IN FORMA A CASA, DA US ACLI IL VADEMECUM PER LE FAMIGLIE ROMANE

Roma – Si chiama **“A casa in movimento”** il vademecum realizzato dall’**Unione Sportiva delle ACLI di Roma e provincia** per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco e la chiusura dei parchi a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l’abitudine all’allenamento.

Riscaldamento: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.

Jumping Jack: Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber: è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.

Crunch: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali.

Push Up: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto.

Piegamento sulle gambe: aprire le gambe a una larghezza un po’ superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un’angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale.

Skip: esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allinearli alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.

Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 rip; Mountain climber: 40 rip; Crunch: 3 serie da 20 rip; Push up: 10 rip (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 rip; Skip: 30 sec e Plank: 30 sec. Ripetere il circuito 3 volte.

“Sono otto piccoli suggerimenti – spiegano congiuntamente **LUCA SERANGELI**, presidente dell’US ACLI ROMA e **MASSIMO ALFIERI** Laureato Scienze Motorie, Psicologo Clinico, Preparatore Fisico NSCA, nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli – per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa”.

“Logicamente non bisogna farli tutti- aggiungono- ma è importante partire con un buon riscaldamento”.

--

--

UFFICIO STAMPA US ACLI ROMA

-- Agenzia Comunicatio

Via di Porta Cavalleggeri 127, Roma 00165

Tel. 06.87.77.76.09

Fax. 06.83.79.68.85

Gianluca Scarnicci 320.43.43.394

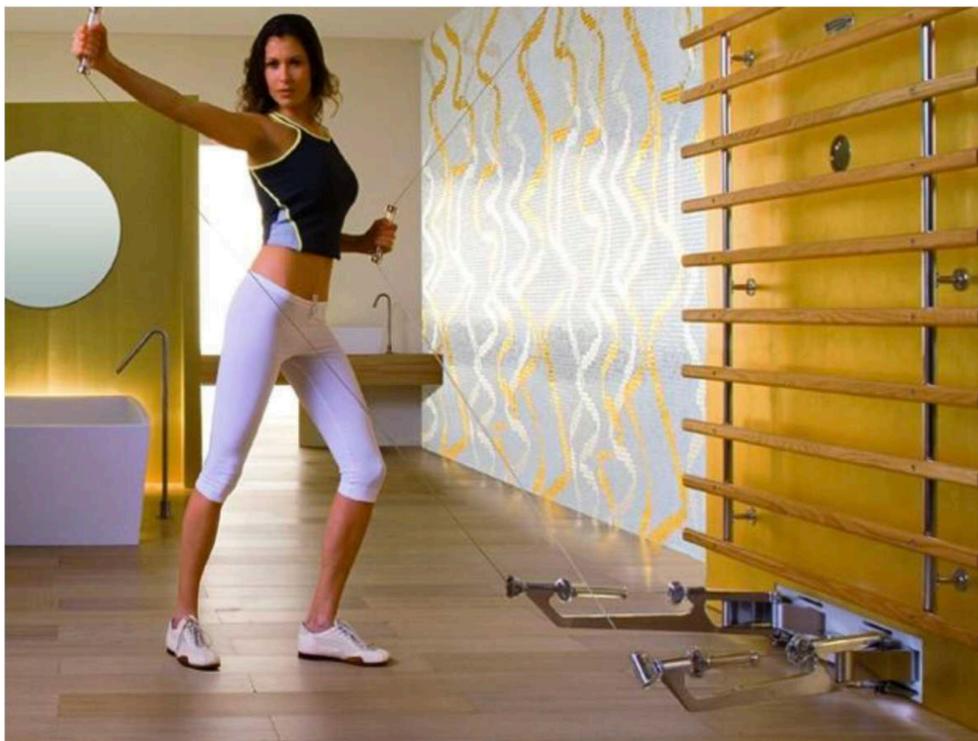
Matteo Guerrini 345.11.67.736

L'EPIDEMIA

Coronavirus, i consigli degli sportivi Acli per fare ginnastica in casa

«A casa in movimento» è il vademecum per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in questi giorni di quarantena

di Redazione Roma



Si chiama «A casa in movimento» il vademecum realizzato dall'Unione Sportiva delle Acli di Roma e provincia per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l'abitudine all'allenamento. C'è anche un video su YouTube all'indirizzo: <https://youtu.be/4UpPgQu8ezk>

Ecco i consigli pratici. **Riscaldamento:** non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti, indossando scarpe da ginnastica. Il primo esercizio per fare fitness a casa è il **jumping jack**. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Il **Mountain Climber** è invece un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo. Ecco il **Crunch**: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, sollevare il busto in direzione del bacino e riportarlo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali. E ancora il **Push Up**: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa, si posizionano le mani poco più larghe delle spalle e si scende verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto. Per i piegamenti sulle gambe bisogna scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80° e rialzarsi tornando nella posizione iniziale. Poi lo **Skip**: esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio. Il **Plank**: per iniziare bisogna sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allinearli alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata. Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 volte; Mountain climber: 40 volte; Crunch: 3 serie da 20; Push up: 10 volte (per il neofita è meglio appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 volte; Skip: 30 secondi e Plank 30 secondi. Bisogna ripetere il circuito 3 volte.

«Sono otto piccoli suggerimenti – spiegano Luca Serangeli, presidente dell'US ACLI ROMA e Massimo Alfieri, psicologo e preparatore fisico nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli – per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa. Logicamente non bisogna farli tutti ma è importante partire con un buon riscaldamento»..

Il fenomeno

Tenersi in forma anche a casa, ma che fatica

Parisi Pag. 10

Trasformare la casa in palestra in poche mosse, i consigli di Roberto Volpe, ricercatore del Cnr

Anche in quarantena puoi migliorare il tuo fisico

Giusi Parisi

Palestre chiuse? Non c'è problema. Anche durante la poca libertà di questo periodo da emergenza Coronavirus, si può sognare di mantenere gambe toniche e un lato b marmoreo. Ma se, invece, il fisico non è scultoreo, i quindici giorni di «quarantena» possono essere un buon motivo per provare a (re)stare in forma perché, in ogni caso, la pigrizia fa male alla salute. È l'home fitness la risposta salutista al tragitto letto-cucina-divano (più volte al giorno).

Mettendo da parte squat, twist,

burpee, zumba e pilates, l'Unione sportiva delle Acli di Roma e provincia ha realizzato «A casa in movimento», un vademecum per aiutare le famiglie a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco. Semplici esercizi a corpo libero che vanno svolti nel rispetto delle capacità fisiche individuali.

Si parte dal riscaldamento «che non va mai sottovalutato e che dev'essere sempre la base portante di ogni attività fisica», spiega il presidente Luca Serangeli, «per cui è sufficiente correre sul posto 5-10 minuti indossando scarpe da ginnastica» e si prosegue con esercizi come il «mountain climber» (per

bruciare calorie e tonificare gambe e glutei) e il «push up» (non un tipo di reggiseno ma una serie di semplici flessioni).

«Per ridurre il rischio di pandemie virali come quella da Covid-19», dice Roberto Volpe, medico ricercatore dell'Unità prevenzione e protezione del Cnr, «oltre ad adottare i comportamenti indicati dalle autorità governative, è fondamentale anche lo stile di vita perché «se l'alimentazione o l'esercizio fisico sono inadeguati, il corpo si ammalerà», come sottolinea già Ippocrate 2.400 anni fa».

Volpe, che ha partecipato alla

realizzazione del numero monografico di marzo sul Covid-19 dell'Almanacco della scienza del Cnr, sottolinea come passeggiare o andare in bici sono «attività che fortificano il nostro sistema immunitario, allontanano lo stress e aiutano a non aumentare di peso». Quindi si può dire no ad una vita «addiviana» anche tra le pareti di casa e fare diventare il fitness una piacevole routine. «L'esercizio fisico è anche uno strumento di prevenzione - dice Volpe - perché esplica un'azione antinfiammatoria mediante la produzione di miochina (la «proteina atletica»)

prodotta e rilasciata dai muscoli proprio durante la loro contrazione».

Quindi ben vengano gli esercizi a corpo libero dentro casa come il «plank frontale» per addominali scolpiti ma anche le passeggiate in bicicletta all'aria aperta, meglio se nelle ore calde della giornata. «Rafforzare le difese immunitarie è importante perché permette di superare meglio certe criticità mentre, con la «sindrome del sedentario», si rischia di più».

Certo «se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute», diceva Ippocrate: ecco perché bisogna fare attenzione agli eccessi. Troppo movimento, infatti, può risultare dannoso specie per i soggetti non allenati o non più giovanissimi. «Questo perché», dice il ricercatore del Cnr, «durante l'esercizio fisico s'incrementa la produzione di molecole, denominate ra-

dicali liberi, ma un loro eccesso porta ad uno stress ossidativo».

Quindi meglio non strafare correndo pensando di recuperare i chilometri perduti in un sol colpo ma eseguire esercizi come fossero una prescrizione motoria.

Altrettanto terapeutico è seguire una sana alimentazione anche per il tempo necessario all'azione di contrasto all'emergenza virale in atto. «In questi giorni», dice Monica Notarbartolo di Villarosa docente di Farmacologia presso l'Università degli studi di Palermo e coordinatrice della prossima laurea magistrale in Scienze dell'alimentazione (a cui ha lavorato in squadra insieme alle colleghe Antonella Amato, Vita Di Stefano e Ivana Pibiri), «si dovrebbe avere la stessa corretta alimentazione di sempre e non mangiare per noia. E se proprio non si può fare a meno dei carboidrati, preferire quelli integrali». (*GIUP*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Intervista a Massimo Alfieri del 14/3 - [ASCOLTA](#)



Intervista a Massimo Alfieri del 16/3 - [ASCOLTA](#)



Intervista a Massimo Alfieri del 20/3 - [ASCOLTA](#)

Coronavirus, dall'Us Acli una guida per stare in forma a casa

Di Redazione - 13/03/2020

167 0



“A casa in movimento” con otto semplici esercizi

Si chiama **“A casa in movimento”** il vademecum realizzato dall'[Unione Sportiva delle Acli di Roma](#) e provincia per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero per prendere, o più semplicemente non perdere, l'abitudine all'allenamento.

Riscaldamento

Non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.

Jumping Jack

Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber

E' un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.

Crunch

Mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali.

Push Up

Chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto.

Piegamento sulle gambe

Aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale.

Skip

Esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank

Per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allinearli alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.

Le serie, le ripetute e il circuito

Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 rip; Mountain climber: 40 rip; Crunch: 3 serie da 20 rip; Push up: 10 rip (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 rip; Skip: 30 sec e Plank: 30 sec. Ripetere il circuito 3 volte.

“E' importante fare un buon riscaldamento”

“Sono otto piccoli suggerimenti – spiegano congiuntamente Luca Serangeli, presidente dell'Us Acli Roma e Massimo Alfieri, laureato Scienze Motorie, psicologo clinico, preparatore fisico NSCA, nonché componente della commissione scientifica nazionale Us Acli – per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa”.
“Logicamente non bisogna farli tutti – concludono – ma è importante partire con un buon riscaldamento”.

12/03/2020 - 19:25:55 Agenzia: Adn Cat. : CRONACA

CORONAVIRUS: DA US ACLI ROMA VADEMECUM PER FARE GINNASTICA A CASA = 8 esercizi per tenersi in forma

Roma, 12 mar. (Adnkronos) - Si chiama 'A casa in movimento' il vademecum realizzato dall'Unione Sportiva delle Acli di Roma e provincia per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l'abitudine all'allenamento.

Riscaldamento: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.

Jumping Jack: Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber: è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.

Crunch: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali.

Push Up: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a sizione le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto.

Piegamento sulle gambe: aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale.

Skip: esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allineali alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.

Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 rip; Mountain climber: 40 rip; Crunch: 3 serie da 20 rip; Push up: 10 rip (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 rip; Skip: 30 sec e 0 sec. Ripetere il circuito 3 volte.

'Sono otto piccoli suggerimenti - spiegano congiuntamente Luca Serangeli, presidente dell'Us Acli Roma e Massimo Alfieri, laureato in Scienze Motorie, psicologo clinico, preparatore fisico Nsca, nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli - per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa'.

'Logicamente non bisogna farli tutti- aggiungono- ma è importante partire con un buon riscaldamento'.

(Cro/AdnKronos)

ISSN 2465 - 1222

CORONAVIRUS



Share



Tweet



Share



Coronavirus: Us Acli, lo sport al tempo del Covid-19, otto esercizi da fare in casa

Roma , 14 mar 18:01 - (Agenzia Nova) - Si chiama "A casa in movimento" il vademecum realizzato dall'Unione sportiva delle Acli di Roma e provincia per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco e la chiusura dei parchi a causa del coronavirus. Nella guida si consigliano semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l'abitudine all'allenamento. "Riscaldamento - si legge nel vademecum di Us Acli -: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica. Jumping Jack: il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento".

Il terzo esercizio proposto da Us Acli è il Mountain Climber: "è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo. Il Crunch: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali". Il quinto esercizio, "Push Up: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto". Us Acli consiglia poi "Piegamento sulle gambe: aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80 gradi, rialzarsi tornando nella posizione iniziale".

Ancora, si propone lo Skip: "esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio" e il "Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allineali alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata. Gli esercizi - continua nella nota Us Acli - vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 ripetizioni; Mountain climber: 40 ripetizioni; Crunch: 3 serie da 20 ripetizioni; Push up: 10 ripetizioni (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 ripetizioni; Skip: 30 secondi e Plank: 30 secondi. Ripetere il circuito 3 volte". "Sono otto piccoli suggerimenti - spiegano Luca Serageli, presidente dell'Us Acli Roma e Massimo Alfieri, laureato Scienze motorie, psicologo clinico, preparatore fisico Nsca, nonché componente della commissione scientifica nazionale Us Acli - per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa. Logicamente non bisogna farli tutti- aggiungono - ma è importante partire con un buon riscaldamento". (Com) © Agenzia Nova - Riproduzione riservata

Home > Le Rubriche > Salute e benessere

Le Rubriche Salute e benessere

CORONAVIRUS Qualche consiglio per mantenere la forma fisica



Pubblicità



Un trucco ripara le ginocchia

Questo trucco non invasivo ringiovanisce la cartilagine di 26 anni.

Sensi Kneerex

LO SPORT AL TEMPO DEL CORONAVIRUS: 8 SEMPLICI ESERCIZI PER TENERSI IN FORMA A CASA. Si chiama "A casa in movimento" il vademecum realizzato dall'Unione Sportiva delle ACLI di Roma e provincia per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco e la chiusura dei parchi a causa del **Coronavirus**.

Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l'abitudine all'allenamento.

Riscaldamento: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.

Jumping Jack: Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle

coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber: è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.

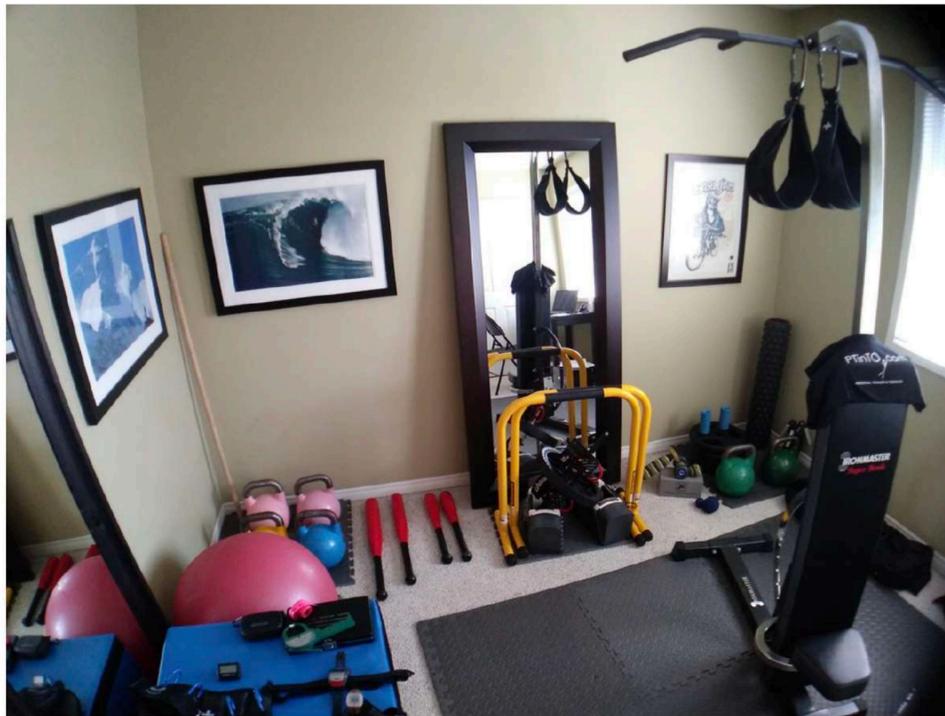
Crunch: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali. **Push Up:** chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto. **Piegamento sulle gambe:** aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale. **Skip:** esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allineali alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.

Gli **esercizi vanno svolti in modo progressivo** e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 rip; Mountain climber: 40 rip; Crunch: 3 serie da 20 rip; Push up: 10 rip (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 rip; Skip: 30 sec e Plank: 30 sec. Ripetere il circuito 3 volte. "Sono otto piccoli suggerimenti - spiegano congiuntamente LUCA SERANGELI, presidente dell'US ACLI ROMA e MASSIMO ALFIERI Laureato Scienze Motorie, Psicologo Clinico, Preparatore Fisico NSCA, nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli - per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa". "Logicamente non bisogna farli tutti- aggiungono- ma è importante partire con un buon riscaldamento".

Coronavirus. Il vademecum per fare ginnastica a casa: 8 esercizi per tenersi in forma consigliati dagli esperti

di Redazione · 15 Marzo 2020 · 0



Si chiama "A casa in movimento" il vademecum realizzato dall'Unione Sportiva delle ACLI di Roma e provincia per aiutare le famiglie romane di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l'abitudine all'allenamento.

CORONAVIRUS; DA US ACLI ROMA IL VADEMECUM PER FARE GINNASTICA A CASA, 8 ESERCIZI PER TENERSI IN FORMA

Riscaldamento: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.

Jumping Jack: Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber: è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.

Crunch: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali.

Push Up: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto.

Piegamento sulle gambe: aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale.

Skip: esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allinearli alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.

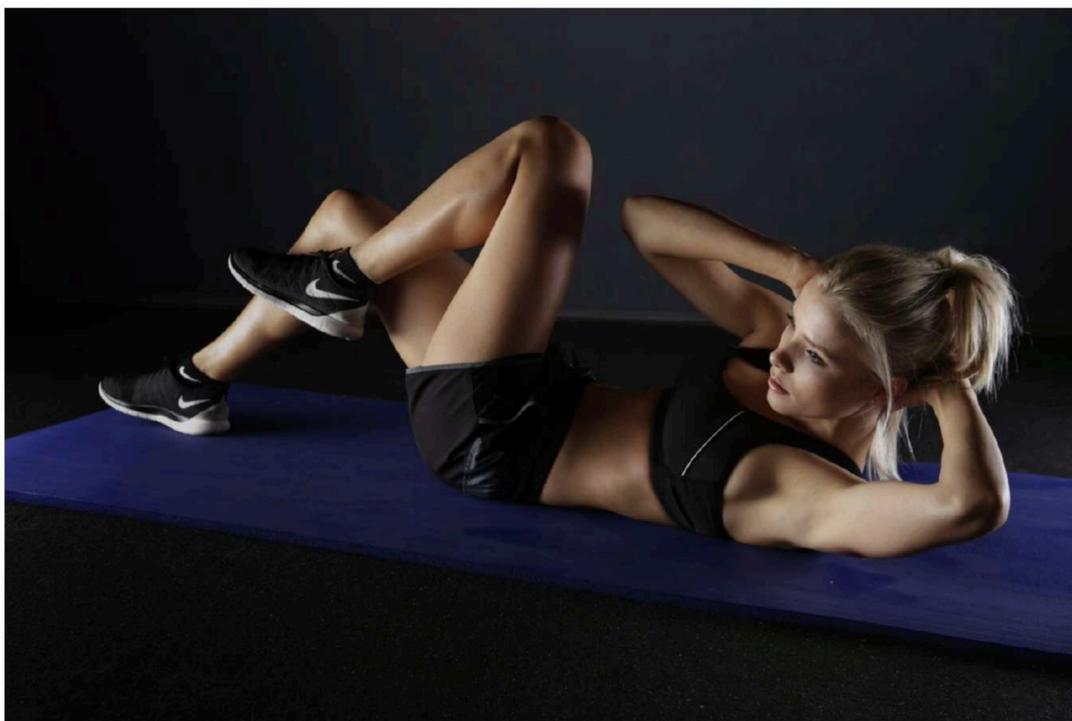
Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali, con questo numero di serie e di ripetizioni: Jumping Jack: 30 rip; Mountain climber: 40 rip; Crunch: 3 serie da 20 rip; Push up: 10 rip (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 rip; Skip: 30 sec e Plank: 30 sec. Ripetere il circuito 3 volte.

LEGGI ANCHE – Lazio, truffa audio dei falsi tamponi casa per casa da Coronavirus

"Sono otto piccoli suggerimenti – spiegano congiuntamente LUCA SERANGELI, presidente dell'US ACLI ROMA e MASSIMO ALFIERI Laureato Scienze Motorie, Psicologo Clinico, Preparatore Fisico NSCA, nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli – per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa".

"Logicamente non bisogna farli tutti- aggiungono- ma è importante partire con un buon riscaldamento".

Coronavirus, otto esercizi per fare ginnastica a casa e tenersi in forma



Si chiama "A casa in movimento" il vademecum realizzato dall'Unione Sportiva delle Acli per aiutare le famiglie di tutte le età a fare attività fisica anche in casa in queste settimane di blocco a causa del coronavirus. Nella guida vengono consigliati semplici esercizi di fitness da fare in casa completamente a corpo libero, per prendere l'abitudine all'allenamento.

Riscaldamento: non va mai sottovalutato, deve sempre essere la base portante di ogni attività fisica. Per il fitness a casa è sufficiente correre dolcemente sul posto per 5-10 minuti. Indossare scarpe da ginnastica.

Jumping Jack: Il primo esercizio per fare fitness a casa è il jumping jack. Si tratta di partire in piedi, con le braccia lungo il corpo e di aprirle coordinatamente alle gambe, compiendo un piccolo salto sul posto durante il movimento.

Mountain Climber: è un esercizio molto efficace per bruciare calorie e tonificare gambe e glutei. Appoggiare le mani a terra ad una distanza simile a quella delle spalle, porta le gambe verso il busto una alla volta alternandole con un movimento fluido e continuo.



Manubri, guanti e scarpe da ginnastica. Basta poco per tenersi in forma

Crunch: mettersi in posizione supina con le gambe flesse alla larghezza delle spalle, solleva il busto in direzione del bacino e riportalo nella posizione di partenza. Tenere il collo fermo nella posizione iniziale e di sfruttare i muscoli addominali.



Push Up: chiamati spesso flessioni, sono molto usati nel fitness a casa: posiziona le mani poco più larghe delle spalle e scendi verso il pavimento mantenendo la schiena e il collo dritto.

Piegamento sulle gambe: aprire le gambe a una larghezza un po' superiore a quella delle spalle, scendere fino a portare il ginocchio ad un'angolazione di circa 80°, rialzarsi tornando nella posizione iniziale.

Per fronteggiare l'emergenza è necessario rimanere in casa: la ginnastica può essere una valida alternativa

Skip: esercizio conosciuto anche come ginocchia alte, consiste semplicemente in una corsa sul posto con un movimento più ampio.

Plank: per iniziare sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso il pavimento, piegare i gomiti a 90° e allinearli alle spalle; appoggiare al suolo solo gli avambracci e la punta dei piedi, mantieni la schiena dritta durante tutta la durata.

Gli esercizi vanno svolti in modo progressivo e nel rispetto delle capacità fisiche individuali - Jumping Jack: 30 ripetizioni; Mountain climber: 40 ripetizioni; Crunch: tre serie da 20 ripetizioni; Push up: 10 ripetizioni (per il neofita appoggiare le ginocchia a terra); Piegamenti sulle gambe: 15 ripetizioni; Skip: 30 secondi e Plank: 30 secondi. Ripetere il circuito tre volte.



I suggerimenti delle Acli per tenersi in forma

"Sono otto piccoli suggerimenti - spiegano congiuntamente Luca Serangeli, presidente dell'Us Acli Roma e Massimo Alfieri, laureato scienze motorie, psicologo clinico, preparatore fisico Nsca, nonché componente della commissione scientifica nazionale U.S. Acli - per aiutare le famiglie a fare esercizio fisico in questi giorni in cui tutti siamo chiusi in casa. Logicamente non bisogna farli tutti, ma è importante partire con un buon riscaldamento".