

DONNE AL PARCO

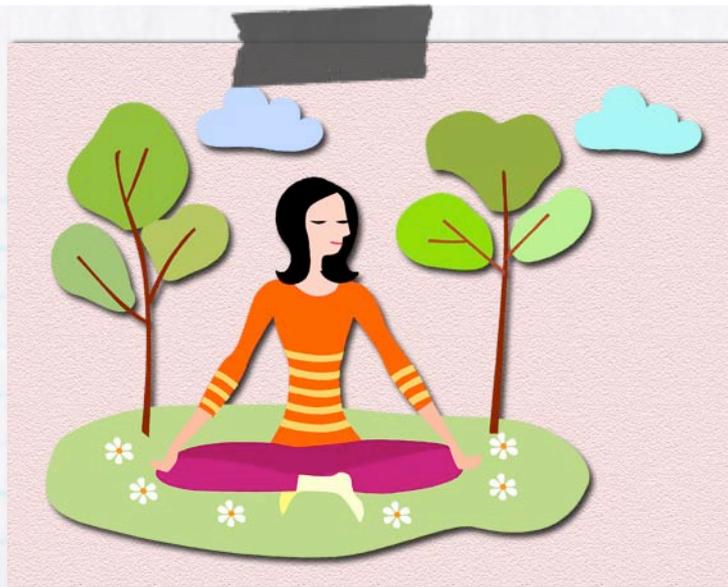
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA PER LE DONNE E LE NEO MAMME

Svolgere attività fisica adeguata è senza dubbio una pratica salutare, ma realizzarla all'aperto è davvero un'ottima scelta!

Oltre ai benefici di tipo fisico, la ginnastica al parco ha un'influenza notevole sull'umore: muovendosi nel verde ci si sente più rilassanti, si abbandonano più facilmente le tensioni e le ansie dei ritmi frenetici della nostra vita.

E' possibile pianificare il proprio allenamento in base al tempo a disposizione, personalizzarlo durante la settimana...e non costa nulla, basta un pò di buona volontà!

La donna, in particolare, sempre alle prese con mille impegni, nel tentativo di conciliare i tanti ruoli che le vengono richiesti dalla famiglia e dal lavoro, può ottenere dalla "pausa attiva" nel verde di un parco cittadino, l'energia per ricaricare le proprie batterie, facendo il pieno di buon umore e vitalità.



DONNE TRAINING

- Ecco allora alcuni consigli su come sfruttare al meglio un appuntamento fitness all'aria aperta:
- scegliete una zona verde ,se possibile lontana dal traffico
- evitate, se possibile, le ore più calde o più fredde della giornata
- allenatevi almeno 2 ore dopo un pasto completo
- non terminate l'allenamento senza la fase finale di rilassamento....vietato affannarsi, ogni training è un piccolo regalo che vi fate...la parola d'ordine è benessere!
- scegliete un abbigliamento comodo, in fibre naturali; vestitevi a strati, potrete alleggerirvi se necessario. Le calzature devono essere adatte al tipo di training che volete svolgere: una buona scarpa protegge da tanti inconvenienti!

Vi proponiamo un esempio di allenamento che richiede circa 30 minuti; se avete più tempo a disposizione, aumentate la camminata iniziale (arrivate anche a 30, 40 minuti: va benissimo!)

Riscaldamento

Camminate a passo veloce per 10 minuti; oscillate bene le braccia vicino ai fianchi, respirate con regolarità.

Esercizi sul posto

A) In piedi, gambe leggermente divaricate e piegate:

1) Partendo con le braccia lungo i fianchi: alzate laterali a braccia tese (15 volte; ripetere per 3 serie)



2) Partendo con le braccia in fuori, palmo in alto: chiusure avanti (15 volte; ripetere per 3 serie)



B) In piedi con le mani ai fianchi:

3) Slanciare 10 volte una gamba tesa avanti, quindi tenere la posizione e descrivere piccoli cerchi con il piede, 10 in senso orario e 10 in senso antiorario. Ripetere con l'altra gamba.



4) Slanciare 10 volte una gamba tesa in fuori, quindi tenere la posizione e disegnare 10 piccoli cerchi con il piede in senso orario e 10 in senso antiorario. - foto 134+135



C) In quadrupedia (in ginocchio, mani poggiate a terra, spalle perpendicolari alle mani)

5) Partire con una gamba distesa dietro: sollevare (lentamente) la gamba tesa per 20 volte, poi tenere la posizione per 20 secondi. Alternare la gamba destra e la sinistra, ripetere per 3 serie con ogni gamba.



5) Sollevare lateralmente la gamba flessa, per 20 volte. Alternare la gamba destra e la sinistra, ripetere per 3 serie con ogni gamba.



D) Supine (sdraiate con la schiena a terra), gambe semi piegate.

6) Con le mani dietro la nuca, sollevare la testa, il collo, le spalle (20 volte; ripetere per 3 serie)



7) Con le mani dietro la nuca, la gamba destra sollevata da terra, con un angolo di 90°: sollevare la testa, il collo e le spalle ruotando verso la gamba destra (10 volte, alternare la gamba destra e la sinistra; ripetere per 3 serie con ogni gamba)



Rilassamento finale

E) Ed ora un pò di relax

8) Supine, flettere un gamba verso il petto ed abbracciarla con le mani, l'altra rimane distesa a terra: tenere la posizione per 20/30 secondi, respirando profondamente . Ripetere con l'altra gamba.



9) Sedute, gambe leggermente divaricate e piegate: flettere il busto avanti e tenere la posizione per 20/ 30 secondi. Respirate profondamente e lentamente. Ripetere 2 volte.



A cura di:
Francesca Papi
Daniela Pizzolla