

Esercizi di Domestic Gym

In sala da pranzo al computer

- **“Chair“ Box Squat**- alzarsi e sedersi dalla sedia
è importante alzarsi e sedersi mantenendo la colonna contratta e verticale e spingere con il bacino in dietro sia in salita che in discesa
- **“ Fruit “ Press** : è lo schema motorio della military press per chi va in palestra...ma usiamo un cesto da frutta, un vaso di un certo peso (pochi chilogrammi) da impugnare stringendone i bordi con le mani, una per parte e, con il bacino ben fisso, lo solleviamo il carico sopra la testa distendendo le braccia in alto
- **“ Chair Row”**- *Rematore con la sedia*: schiena contratta afferriamo una sedia (leggera) per lo schienale distendiamo le braccia davanti al petto, poi stringiamo le scapole e la tiriamo, piegando i gomiti, addosso al petto

Ogni esercizio possiamo ripeterlo in “ **serie**” di 8-10 ripetizioni, nelle pause, se avete energia anche 3 serie intervallate da 1 minuto o due di riposo.

Quando avrete voglia ed energia i tre esercizi potete farli di seguito, con il riposo dopo ogni sequenza e, se avete energia, ripetete la sequenza, una o due volte.

ATTENZIONE : i **dolori** (per chi è curioso ...si chiamano DOMS) che vi verranno il giorno dopo , alle spalle, alle braccia e alle gambe non devono preoccuparvi, sono il segno che i muscoli stanno reagendo e prendendo forza. Riposate uno o due giorni e potete ricominciare !

Non esitate a mandare qualsiasi domanda a medicalfit.ve@gmail.com