

ALLENAMENTO DI BASE PER SEDENTARI



1 - N° 10 squat a corpo libero scendendo come in figura (non di più) lentamente.



2 - N° 10 crunch (addominali “classici”) come in figura lentamente.

>> pausa (se necessaria): da 30 a 90 secondi <<

3 - dalla posizione in piedi, sdraiarsi e rialzarsi 10 volte lentamente.

>> pausa (se necessaria): da 30 a 90 secondi <<



4 - N° 10 (anche meno) piegamenti sulle braccia in appoggio sulle ginocchia.



5 - 10 volte da rilassato a terra alla posizione in foto molto lentamente.

>> pausa (se necessaria): da 30 a 90 secondi <<

6 - dalla posizione in piedi, sdraiarsi e rialzarsi 10 volte lentamente.

>> pausa (se necessaria): da 30 a 90 secondi <<

Ripetere dal punto 1 più volte fino a totalizzare almeno 10 minuti di allenamento la prima volta, poi aumentare gradualmente fino ad arrivare a 20-30 minuti anche più volte al giorno anche tutti i giorni.