

Semplici esercizi divertenti da fare in casa



1 "JUMPING JACK"

Il "jumping jack" è un esercizio per tutta la famiglia per promuovere la mobilità, la coordinazione e la condizione. Per questi motivi è ottimo come esercizio di riscaldamento e per dimagrire.

Posizione di partenza:

- Stare in piedi guardando dritto davanti a sé
- I tuoi piedi sono uniti
- Le braccia pendono lungo i lati del corpo
- I palmi delle mani sono rivolti verso le cosce

Esecuzione:

- Piega leggermente le ginocchia
- Salta sul posto liberamente e allarga le gambe leggermente più della larghezza delle spalle
- Mentre salti, muovi rapidamente le braccia in un arco esterno sopra la testa (i palmi si fronteggiano)
- Le tue mani possono toccarsi sopra la testa (batti le mani sopra la testa)
- Atterra alla larghezza delle spalle sulla punta dei piedi

- Salta e torna alla posizione di partenza
- Ora fai i salti più volte senza interruzioni

Versione senza salti:

A volte devi iniziare lentamente con qualcosa di nuovo, e questa è un'opzione:

- Invece di allargare entrambe le gambe con un movimento di salto, le gambe vengono semplicemente allargate di lato una per una - la gamba sinistra e quella destra si alternano.
- È anche possibile unire le mani dietro la testa o davanti al petto.

Suggerimento per il tuo esercizio:

Se vuoi intensificare l'esercizio, puoi aumentare la velocità di allenamento o semplicemente indossare pesi per i polsi.

2 MASSAGGIO DA SCUOTIMENTO

Sei rimasto seduto troppo a lungo, hai fatto troppe poche pause o ti sei mosso poco? Inizia una "festa dello scuotimento" con tutta la famiglia! Con questo esercizio di rilassamento e automassaggio per tutto il corpo ritroverai slancio, ma anche rilassamento.

L'automassaggio da scuotimento ha un effetto duraturo, dall'interno verso l'esterno, e riequilibra le tensioni non solo a livello fisico, ma stimola anche pensieri e sentimenti.

I vantaggi di questo esercizio possono essere:

- viene fatto in breve tempo,
- viene fatto nelle pause,
- è apprezzato come un automassaggio,
- viene utilizzato per provare un rilassamento generale,
- può essere fatto da solo, quasi sempre e ovunque.