

Workout 1

warming up

- 1 minuto di corsetta sul posto

- stretching, 10 minuti (qui

https://www.youtube.com/watch?v=yww_2lVm_NM un video – tra i tanti possibili – che illustra i concetti; da vedere in particolare tra il minuto 1,40 e il minuto 9)

- distesi supini, ginocchio dx piegato verso sx, braccio dx e testa verso dx.



mantenere per 30', poi cambiare lato

addominali

- plank: su un lato – sui gomiti – sull'altro lato. 2 giri da 10' per posizione



- crunch, 15 x 2

- variante: ruotare alternativamente verso dx e sx, 10 x 2

braccia (peso da 1-2 kg)

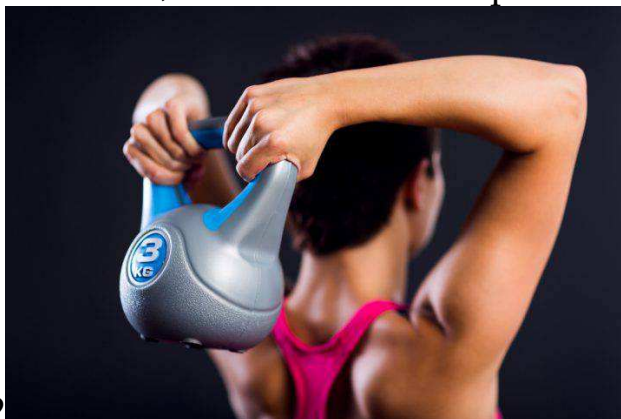
- in piedi appoggiati a un muro, ginocchia leggermente flesse, pesi in mano, tirarli su (solo avambracci), 10 x 2

- variante da seduti: idem ma singoli, col gomito appoggiato alla coscia, 10 x



2

- seduti, braccia distese in alto, mani unite con un peso nelle mani, abbassarle



dietro la nuca, 10 x 2

- una gamba distesa e l'altra col ginocchio su una sedia, busto molto in avanti (schiena dritta), braccio disteso indietro, gomito fermo, sollevare l'avambraccio, 10 x 2

- appoggiati a un muro, pesi lungo i fianchi, sollevamento laterale delle



braccia, 10 x 2

- distesi su un fianco, gomito superiore a 90°, alzare e abbassare l'avambraccio mantenendo il polso fermo, 10 x 2 (questi sono tosti!)
- estensione e rotazione dei polsi, 10 x 2

esercizi di sganciamento per lo swing

- ponte (spalle a terra, piedi larghezza spalle, bacino sollevato, il corpo forma una linea retta dalle ginocchia alle spalle), ruotare il bacino, 10
- schiena a terra, gambe in aria, piegate, ruotarle alternativamente a dx e sx quanto possibile (importante: la schiena non deve dare dolore), 10
- in piedi, braccia distese in avanti e unite, un peso in mano (meglio una palla medica), ruotare il busto a dx e sx, 10
- posizione dello swing, braccia incrociate, mani alle spalle, ferro in mezzo, ruotare, 10
- posizione dello swing, testa ferma contro un muro, bacino fermo, ruotare il busto, 10

chilling down

- piedi appoggiati in alto (a circa 60 cm da terra), punte rivolte all'interno, mantenere per 1 minuto
- stretching (una versione ridotta di quella iniziale, 3-4 minuti)

Workout 2

warming up

come Workout 1

gambe

- squat partendo da una posizione eretta, ginocchia leggermente flesse,

7. Squat

Tenendo le braccia ben distese davanti a sé, anche aiutandosi con un bastone, fare qualche squat avendo cura di tenere la schiena il più possibile diritta e mantenendo la posizione finale per almeno qualche secondo (figura 7).



Figura 7. Squat

braccia distese in avanti, 10 x 2

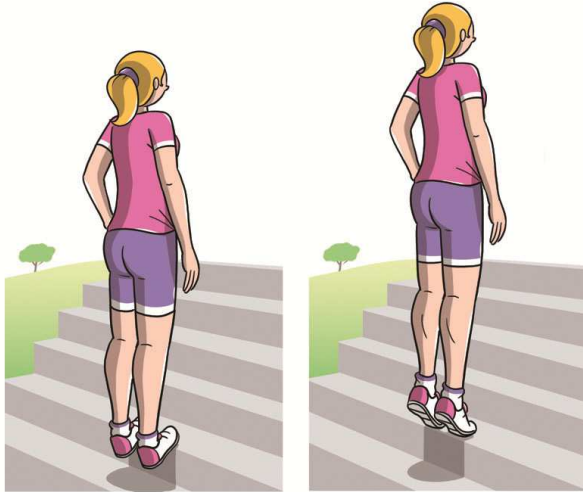
- distesi sul fianco, la testa sostenuta dalla mano, la punta del piede in alto rivolta verso il basso, le gambe staccate tra di loro e distese, con quella più in alto compiere rotazioni complete in un verso e poi nell'altro; quindi alzarla e abbassarla; 10, poi girarsi e ripetere con l'altra gamba

- camminata con affondi, 50 passi consecutivi (ci si potrebbe sentire ridicoli,



ma è un esercizio fantastico!)

- le punte dei piedi su uno scalino, sollevare il corpo, 10 x 2



- variante: partire con una gamba già sollevata

spalle

- shoulder extension: braccia diritte dietro la schiena, impugnare un ferro con



entrambe le mani e tirarlo su, 10 x 2

- braccia piegate e attaccate, mani in alto in modo da avere gli avambracci davanti agli occhi, aprire e chiudere, 10 x 2

- seduti, schiena dritta, mani ai lati orecchie, sollevare le braccia, 10 x 2

esercizi di sganciamento per lo swing

come Workout 1

chilling down

come Workout 1