

## IL MOVIMENTO COME STILE DI VITA

Quando lo stile di vita di un ragazzo è **sedentario**, cioè povero o mancante del tutto di movimento ed esercizio fisico, le conseguenze per l'organismo sono rilevanti e possono provocare gravi problemi di salute.



L' **ipocinesi** è la più importante malattia dovuta alla mancanza di movimento: influisce negativamente sul metabolismo generale dell'organismo e causa problemi di funzionamento di organi ed apparati, oltre a indurre una perdita di sicurezze nelle proprie capacità di movimento, tale da danneggiare anche il senso di autostima, così importanti nell'età della crescita.

E' per questa ragione che devi sempre avere uno stile di vita attivo e ridurre in maniera drastica le ore trascorse davanti alla TV, tablet e giochi elettronici. Fare movimento con regolarità, oltre a garantire effetti benefici al sistema muscolo-scheletrico all'apparato cardio-circolatorio, aiuta a prevenire il sovrappeso, problema sempre più diffuso nella società del benessere.

## STRESS e ATTIVITA' FISICA

Nel combattere gli effetti negativi dello stress, il movimento assume un ruolo importante. Il **lavoro muscolare** aiuta a ridurre gli stati d'ansia, a scaricare le tensioni ed il nervosismo accumulati nella vita quotidiana, ad aumentare la capacità di sopportare lo stress e rinforza il sistema immunitario.



Molti studi sugli effetti dell'attività fisica sullo stress mostrano che l'esercizio fisico, sia di modesta che di elevata intensità, riduce la tensione, ed i suoi benefici perdurano per 4-6 ore. L'attività fisica infatti, aumenta il livello nell'organismo delle **endorfine**, sostanze chimiche che sono prodotte naturalmente dall'encefalo, che riducono il dolore ed inducono un senso di benessere. Di conseguenza, l'attività fisica può migliorare il tono dell'umore e il grado di energia; inoltre contribuisce ad aumentare l'autostima, poiché migliora le condizioni di salute generale e l'aspetto fisico. Essa si rivela, dunque, un mezzo efficace per la prevenzione della salute fisica.

Attenzione, però, perché i benefici del movimento diminuiscono nell'arco di qualche settimana dopo l'interruzione dell'allenamento!

Fonti: in TEAM sport e salute – DeA Scuola  
TEAM UP - DeA Scuola

# PER TENERSI IN FORMA

Quindi ragazzi, per tenersi in forma anche in questo periodo in cui è chiesto a tutti di rimanere in casa, è necessario esercitarsi con un **ALLENAMENTO** che deve essere **MODERATO**, **GRADUALE** e **GRADEVOLE!!!**

E' importante trovare un'attività fisica divertente da svolgere con regolarità con lo scopo di **STAR BENE!!!**

Il video proposto è un **WORKOUT** (=allenamento) di 7 minuti per il miglioramento della forza muscolare, si tratta di una sequenza di 12 esercizi condizionali, tra un esercizio e l'altro c'è una pausa di 30 secondi, che potrete anche aumentare.

Alcune **RACCOMANDAZIONI** prima di iniziare:

1. Controlla che lo spazio intorno a te sia sicuro e cerca di coinvolgere anche i familiari.
2. Non iniziare la sequenza da freddo: fai sempre precedere un buon riscaldamento.
3. Effettua lo sforzo espirando.
4. Non aver paura di modificare il programma di allenamento se ti sembra troppo faticoso.
5. Attenzione all'affaticamento: quando sei stanco è più facile sbagliare e farti male (è il momento di fermarsi).
6. Al termine del lavoro esegui alcuni esercizi di stretching.

## WORKOUT di 7 MINUTI - Sequenza di esercizi

Ecco la sequenza di esercizi che troverete in inglese, così imparate parole nuove!!!

- 1) **JUMPING JACK** saltelli con divaricata frontale delle gambe e sollevamento laterale delle braccia.
- 2) **WALL SIT** seduto alla parete, schiena contro il muro, piedi divaricati alla larghezza delle spalle, formando due angoli retti busto-coscia, coscia-gamba, braccia lungo i fianchi; mantenere la posizione.
- 3) **PUSH UP** piegamenti sulle braccia con corpo proteso dietro o in appoggio sulle ginocchia.
- 4) **CRUNCHES** addominali da supini, gambe flesse, mani dietro la nuca, sollevare la parte alta del busto per 15-20 cm con la testa allineata al busto.
- 5) **CHAIR STEPS** Posizionarsi di fronte ad un rialzo, una sedia, portare tutto il piede (dx) sulla superficie della sedia ed estendere il ginocchio, appoggiare l'altro piede (sx), scendere con il primo (dx) e col secondo (sx) e così di seguito.
- 6) **SQUATS** in piedi, schiena dritta, gambe divaricate poco più delle spalle, piedi dritti e ginocchia in linea con i piedi. Mantenendo addominali contratti e schiena piatta inspira e piega le ginocchia a 90°, espira e ritorna alla posizione iniziale, le mani possono essere tenute in vita.

- 7) CHAIR TRICEPS** appoggiati con le mani rivolte in avanti sul bordo della sedia, gambe leggermente divaricate alla larghezza dei piedi; piega i gomiti a 90° mantenendo la schiena il più possibile dritta, vicino alla sedia, espira ed estendi le braccia.
- 8) PLANK** la posizione di partenza è quella dei piegamenti ma nel plank si è in appoggio sui gomiti, i piedi appoggiano sulle punte; è importante un perfetto allineamento tra spalla e gomito. Una volta assunta la posizione di partenza, bisogna cercare di assumere la posizione più orizzontale possibile tra testa, schiena, glutei e talloni, come se ci fosse un asse (trad. di *plank*) che poggia sopra di voi. Per mantenerla si contraggono addominali e glutei.
- 9) HIGH KNEES** corsa a ginocchia alte.
- 10) LUNGES** affondi frontali cambiando gamba.
- 11) PUSH UP ROTATION** si parte con un classico push up in appoggio sulle mani, durante l'estensione delle braccia si spinge, staccando poi una mano e ruotando il corpo sul lato opposto, si ritorna in appoggio su due mani (si ripete dall'altro lato).
- 12) SIDE PLANK** Plank laterali, si eseguono poggiando a terra il gomito e sollevandosi lateralmente. Il peso grava sull'avambraccio che deve rimanere perfettamente in linea con la spalla; l'altro braccio rimane disteso lungo il corpo. Anche in questo caso bisogna cercare di mantenere la posizione contraendo addominali e glutei.