



## **GYM DA CASA**

### **#IOMIALLENODACASA**

Ciao ragazze, per continuare ad allenarsi e mantenersi in forma vi proponiamo questa scheda di esercizi da fare a casa, da eseguire due giorni alla settimana. Fatela e se volete mandateci un video, noi saremo felici di vedervi! Scegliete una musica di sottofondo che vi piace, sarà divertente! Per qualsiasi dubbio non esitate a contattarci! Buon allenamento! Anche a distanza ;)

Beatrice e Martina

#### **RISCALDAMENTO**

- 15'' di Skip ginocchia alte
- 15'' di calciata
- 15'' apro e chiudo braccia e gambe saltando
- 15'' di ranocchiette sul posto (ricorda le gambe unite e le braccia tese alle orecchie quando salti)
- 15'' di pennelli con le braccia in basso (non dimenticare le braccia, le gambe e le punte tese)
- 15'' di pennelli con le braccia alle orecchie (non dimenticare le braccia, le gambe e le punte tese)

Riposati per 30'' e poi ripeti un'altra volta tutta la sequenza

## POTENZIAMENTO

Da fare insieme a mamma, papà, sorella, fratello, con chi vuoi tu!

- Addominali battendo il 5: distesa a pancia in su, ginocchia piegate con i talloni vicino al sedere, il tuo aiutante ti terrà i piedi fermi. 15 addominali battendo il 5, riposo 30'' e ripeto
- Addominali: distesa a pancia in su, gambe e braccia tese, il tuo aiutante ti terrà i piedi fermi. Addominali e mi chiudo a panino, mi stendo e ripeto per 15 volte
- Dorsali: distesa a pancia in giù, gambe tese, il tuo aiutante ti terrà i piedi fermi, mani sotto il mento e sollevo tutto il busto (senza staccare le mani da sotto il mento ;). Su e giù per 15 volte
- Dorsali: distesa a pancia in giù, gambe tese, braccia alle orecchie tese e sollevo le gambe (tenendole sempre tese ;). Su e giù per 15 volte
- Dorsali: distesa a pancia in giù tengo sollevato braccia tese e gambe tese per 15''. Ripeto per 2 volte

## SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI

**IMPORTANTE!** Ricorda di avere sempre le punte tese

- 10 pennelli tesi bloccati (blocco piegando un po' le ginocchia, conto fino a 3 e poi stendo le gambe e le braccia alle orecchie)
- 10 pennelli raccolti bloccati come sopra (nel salto le ginocchia arrivano al petto, la schiena è dritta)
- 10 salti del gatto arrivo con i piedi uniti
- 10 salti del gatto + pennello teso
- 10 sforbiciate con le gambe tese
- Passé con la gamba destra (in piedi: la punta della gamba destra è piegata vicina al ginocchio sinistro, non appoggiata, la gamba sinistra è tesa, le braccia sono tese fuori)
- Passé con la gamba sinistra (in piedi: la punta della gamba sinistra è piegata vicina al ginocchio destro, non appoggiata, la gamba destra è tesa, le braccia sono tese fuori)
- Tenuta in relevé (con i talloni staccati da terra) per 10'', gambe tese e braccia tese fuori. Ripetere per 4 volte
- Camminata in relevé con le ginocchia e le braccia tese, tese, tese, tese ;)

## SCIOLTEZZA

IMPORTANTE! Ricorda di avere sempre gambe, braccia e punte tese

Sedute a terra:

- Panino per 30''
- Gambe divaricate mi allungo sulla gamba destra, toccando la punta con la mano sinistra 30''
- Gambe divaricate mi allungo sulla gamba sinistra, toccando la punta con la mano destra 30''
- Gambe divaricate mi allungo al centro, cercando di toccare con la pancia per terra 30''
- Gambe divaricate, appoggio i gomiti, avambraccio e mani per terra, sollevo il bacino e il sedere → STACCATA FRONTALE PER 30''
- Mi metto in ginocchio con il sedere alto, staccato dai talloni: stendo la gamba destra davanti e mi allungo sulla gamba, cercando di appoggiare il naso sul ginocchio, con la gamba sempre tesa e la punta tirata 15''
  - piego la gamba destra, appoggio bene il tallone per terra e con le mani sui fianchi spingo il sedere in avanti 15''
  - scivolo in STACCATA DESTRA per 30''ATTENZIONE! Il ginocchio della gamba destra “guarda” sempre verso l’alto, la punta è tirata e il “pollicione” non tocca a terra. Il ginocchio della gamba sinistra guarda verso terra. Tutte e due le gambe sono tese. Il bacino e le spalle guardano sempre avanti non si girano mai.
- Mi metto in ginocchio con il sedere alto, staccato dai talloni: stendo la gamba sinistra davanti e mi allungo sulla gamba, cercando di appoggiare il naso sul ginocchio, con la gamba sempre tesa e la punta tirata 15''
  - piego la gamba sinistra, appoggio bene il tallone per terra e con le mani sui fianchi spingo il sedere in avanti 15''
  - scivolo in STACCATA SINISTRA per 30''ATTENZIONE! Il ginocchio della gamba sinistra “guarda” sempre verso l’alto, la punta è tirata e il “pollicione” non tocca a terra. Il ginocchio della gamba destra guarda verso terra. Tutte e due le gambe sono tese. Il bacino e le spalle guardano sempre avanti non si girano mai.
- Da seduta, con le gambe tese, candela 10'' e ritorno seduta. Ripeti per 4 volte.