

Metti in gioco i tuoi muscoli

Vuoi mantenere i tuoi muscoli in esercizio in questi giorni in cui dobbiamo restare a casa? Eccoti un modo per **programmare la tua ginnastica personalizzata**.

Cosa trovi su questo file:

- la **prima pagina** (che stai leggendo) contiene le **istruzioni** quindi, se preferisci, puoi evitare di stamparla;
- la **seconda pagina** contiene le **carte per “giocare”**;
- la **terza e la quarta** contengono il **tabellone** su cui collocare le carte.

Stampa le pagine da 2 a 4 (se puoi, su un cartoncino).

Per prima cosa **ritaglia le carte** che trovi a pagina 2. Per aiutarti a fare un lavoro preciso trovi delle linee tratteggiate rosse. Prima taglia lungo queste linee per dividere le carte e poi rifilale seguendo i contorni neri.

Adesso che hai le carte, **scegli che esercizi inserire nella tua routine di ginnastica**: prendi una coppia di carte (le riconosci perché hanno, in basso a destra, lo stesso simbolo) e posizionale sul tabellone (sul primo foglio se la figura è di fronte e sul secondo se è di profilo).

Decidi quanti tipi di esercizio vuoi inserire nella tua routine (non esagerare) e quante ripetizioni fare per ognuno. Nel cerchio a fianco di ogni routine puoi inserire il numero delle ripetizioni (se lo scrivi a matita potrai aggiornarlo ogni volta che decidi di modificarne il numero).

Soprattutto se è un po' che non fai esercizio, non strafare. Inizia con un numero limitato di esercizi ripetuto poche volte e dopo un po' di giorni – quando vedrai che il tuo corpo si è abituato allo sforzo – potrai aumentare il numero di ripetizioni e/o aggiungere nuovi esercizi.

Se hai dei dubbi, chiedi un consiglio al tuo insegnante di educazione fisica per verificare quali esercizi sono più adatti a te e quante serie farne.

Ricordati che l'esercizio fisico aumenta il consumo di ossigeno del nostro corpo, quindi non ha senso fare ginnastica in una stanza dove ce n'è poco (per esempio la camera da letto al mattino, dopo che per tutta la notte, respirando, hai consumato ossigeno ed emesso anidride carbonica). Se non fa troppo freddo tieni le finestre aperte quando fai ginnastica, oppure cambia l'aria nella stanza prima di iniziare.





