

Scheda A - Full body leggera

2 volte a settimana

Programma per riprendere forma · palestra di casa

circa 50 minuti a seduta
es. lunedì e giovedì

⚠ **Prima di iniziare:** fai una visita medica con **ECG da sforzo**, per controllare cuore e pressione. Se durante l'allenamento senti dolore al petto, fiato cortissimo o giramenti di testa, fermati subito.



1 · Riscaldamento - 8-10 min

Cyclette o ellittica a ritmo facile, poi rotazioni di spalle, anche e caviglie.

2 · Circuito forza

2 giri

settimane 1-2

3 giri

dalla settimana 3

60 s

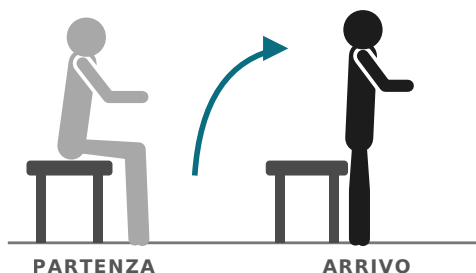
di pausa tra gli
esercizi

2 min

di pausa tra i giri

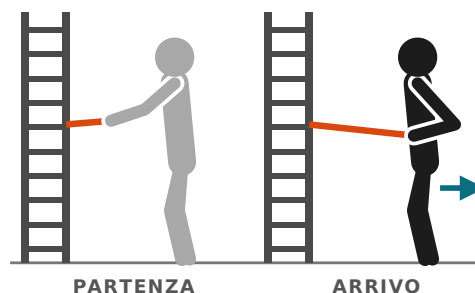
Esegui gli esercizi da A a H uno dopo l'altro. Nelle figure: ■ posizione di partenza ■ posizione di arrivo ■ movimento
■ elastico

A Alzarsi e sedersi dalla panca 10-12 ripetizioni



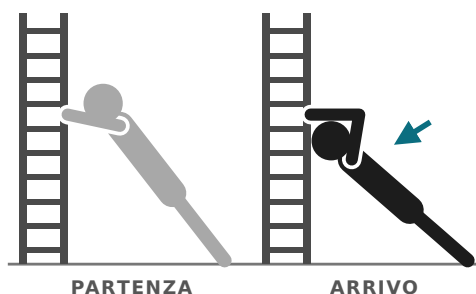
- Piedi alla larghezza delle anche, braccia avanti
- Scendi piano (3 sec) fino a sederti
- Rialzati spingendo sui talloni, senza slancio

B Rematore con elastico 12 ripetizioni



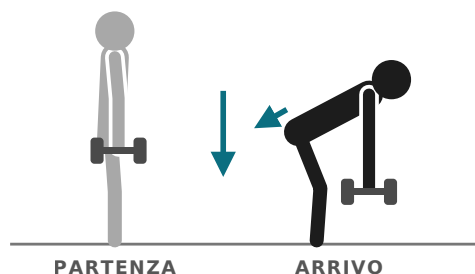
- Elastico fissato alla spalliera, all'altezza del petto
- Tira verso l'ombelico, gomiti vicini al corpo
- Stringi le scapole e torna piano

C Piegamenti inclinati alla spalliera 8-10 ripetizioni



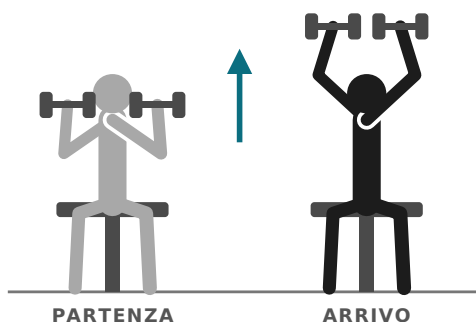
- Mani su un piolo all'altezza del petto
- Corpo dritto dalla testa ai talloni
- Più le mani sono in alto, più è facile

D Stacco rumeno con manubri 10 ripetizioni



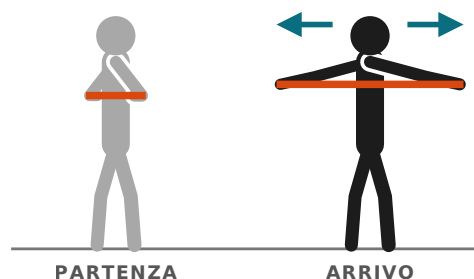
- Un manubrio per mano, davanti alle cosce
- Schiena dritta, porta il bacino indietro
- Fermati sotto le ginocchia, poi risali

E Spinta sopra la testa con manubri
10 ripetizioni



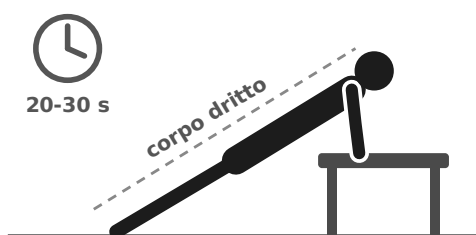
- Seduto sulla panca, schiena appoggiata o dritta
- Un manubrio leggero per mano, all'altezza delle spalle
- Spingi verso l'alto senza inarcare la schiena

F Allargare l'elastico (pull-apart)
12 ripetizioni



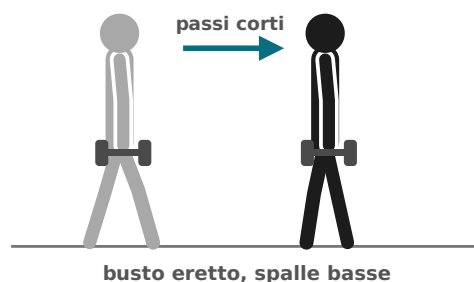
- Braccia tese all'altezza del petto
- Apri le braccia fino a toccare il petto con l'elastico
- Ottimo per la postura e le spalle

G Plank con le mani sulla panca
20-30 secondi



- Mani sulla panca sotto le spalle
- Addome contratto, bacino né alto né basso
- Respira normalmente

H Camminata del contadino
3 x 30 secondi



- Farmer walk: un manubrio pesante per mano, braccia lungo i fianchi
- Busto eretto, spalle basse, addome contratto
- Passi corti e regolari



3 - Cardio - 15-20 min

Ellittica o cyclette in **zona 2**: devi riuscire a parlare ma non a cantare. Aggiungi 2-3 minuti a settimana fino ad arrivare a 30.

4 - Defaticamento - 5 min

Stretching di polpacci, quadricipiti, femorali, petto e schiena. Tieni ogni posizione per 20-30 secondi, senza molleggiare.

Regole d'oro

- **Fatica percepita 6 su 10:** devi finire la seduta con ancora energia.
- **Il dolore articolare è un segnale di stop.** L'indolenzimento muscolare nei giorni successivi invece è normale.
- **Respira:** espira durante lo sforzo e non trattenere mai il fiato.
- **Aumenta il carico** solo quando fai tutte le ripetizioni senza problemi e con una buona tecnica.
- **Nei giorni liberi:** 20-30 minuti di camminata o cyclette leggera.
- **Alimentazione:** il calo di peso dipende per circa l'80% da quello che mangi.

Diario delle prime 8 settimane

Sett.	Data seduta 1	Data seduta 2	Peso (kg)	Giri	Carichi / note
1				2	
2				2	
3				3	
4				3	
5				3	
6				3	
7				3	
8				3	

Pesati sempre lo stesso giorno della settimana, al mattino, prima di colazione.