



Durata: 2 minuti circa per ciascun esercizio (2 serie da un minuto), con una pausa di 15 secondi tra ciascuna serie e di 1 minuto prima di cominciare un nuovo esercizio.

Cosa tenere sotto mano: un cronometro, due borracce o bottiglie piene d'acqua (facili da tenere impugnate), una ciotola di piccoli frutti come premio finale!

Prima di cominciare: ricordati sempre di riscaldarti con un po' di stretching.

Squat

Opzione 1: con la schiena dritta, siediti e alzati da una sedia o una sgabello, per 10 volte.

Opzione 2: con le braccia distese in avanti, piega le ginocchia fino a formare con le cosce un angolo di quasi 90 gradi rispetto al pavimento. Cerca di tenere la schiena dritta. Puoi variare la distanza tra le gambe per poter lavorare di più sui muscoli.

Salti

Tieni i piedi paralleli, leggermente separati. Piega un po' le ginocchia e spingiti in alto alzando le braccia. Dovrai eseguire circa 15/20 ripetizioni per ciascuna serie.

Affondi all'indietro

Stando in piedi, con le braccia in avanti, sposta indietro una gamba e contemporaneamente piega quella anteriore. Recupera la posizione iniziale e procedi così alternando le gambe. Ripeti l'esercizio per 15 volte.

Addominali

Stenditi supino sul pavimento, con le ginocchia piegate e le mani dietro le orecchie. Spingi le spalle verso l'alto di circa sette centimetri. Torna giù con il busto e continua a ripetere il movimento. Non piegare il collo e mantieni spalle e testa ben dritte.

Salti a rana

Partendo da una posizione eretta, piega le ginocchia e porta le mani a terra. Fai un salto e poi un altro salto. Dovrai eseguire circa 15 salti a rana per ciascuna serie.

Vogatore

Stando in piedi, apri leggermente le gambe e piega la schiena in avanti. Afferra le borracce, una per mano, e portatele al petto, realizzando 15 ripetizioni per ciascuna serie.



**MIRTILLO
RESIDUO
ZERO***

*CSQA DTP 021 - CERT.N.57433
Residui di fitofarmaci di sintesi chimica
inferiori al limite di misurabilità
($<0,01$ mg/Kg)

