

Forza

Scheda

Nr. 3



Materiale

- Libro di scuola o Esercizio di lettura di scuola



Esercizio 1 20-30 secondi x 3 volte

Livello 1:

Mettiti in posizione "plank" con un libro
Avambraccia al suolo, testa, anche e piedi formano una linea.

Lo sguardo è rivolto verso il basso e spingi i talloni lontano dal sedere.

Leggi una o due frasi, anche di più se riesci senza modificare la tua posizione.

Prova a rimanere in posizione almeno 20-30 secondi.



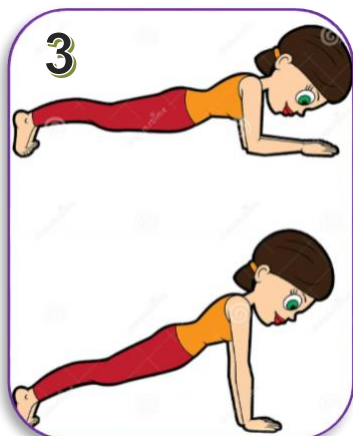
Livello 2:

Esegui lo stesso esercizio ma questa volta prova a tenere le braccia tese.

Anche qui testa, anche e gambe formano una linea retta. Spingi i talloni lontano dalla colonna vertebrale e la testa che guarda il libro.

Leggi una o due frasi, anche di più se riesci, senza modificare la tua posizione.

Prova a rimanere in posizione almeno 20-30 secondi



Livello 3:

Partendo dalla posizione del livello 1, addirizza un braccio dopo l'altro, portandoti in posizione del livello 2. Poi ritorna alla posizione iniziale. Attenzione a tenere bene la linea retta tra testa, anche e gambe mentre fai lo spostamento delle braccia.

Esegui l'esercizio tra le 6 - 10 volte poi fai pausa e ripeti per altre 2 serie.

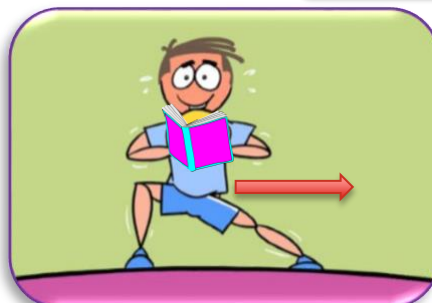
Esercizio 2

10 ripetizioni
per 3 volte

Livello 1

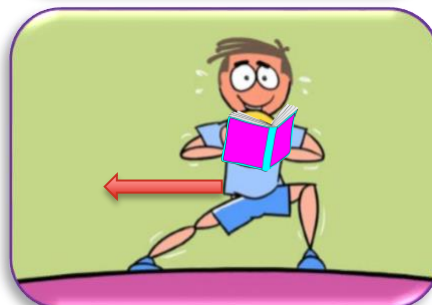
Livello 1:

Prendi il libro o il testo di lettura della scuola e mentre esegui l'esercizio leggi qualche frase. Piega prima una gamba e poi l'altra, cercando di portare il sedere all'indietro e tenendo la schiena dritta.



Livello 2:

Prendi il libro chiuso in mano e tendi le braccia davanti a te. Esegui lo stesso esercizio di prima, mantenendo le braccia belle tese e all'altezza delle spalle.



Livello 2



Consigli:

- Esegui gli esercizi con calma. Controllando bene la tua posizione.