

IN FORMA CON GLI ELASTICI

Gli elastici hanno diversi vantaggi: la resistenza è progressiva e può essere variata cambiando l'impugnatura e la tensione iniziale. Esistono poi diverse bande elastiche (a colore diverso corrisponde resistenza diversa); sono leggeri e occupano poco spazio. Li possono usare tutti e servono anche come supporto per il riscaldamento o negli esercizi di stretching; con essi è facile agire in modo mirato su muscoli specifici.

Il lavoro **tonifica i muscoli e corregge** quei rilassamenti che possono derivare da una dieta drastica, un lungo periodo di inattività o dall'età. Aiutano a prevenire le lesioni tipiche di alcuni sport. Il carico di lavoro può essere modificato accorciando o allungando l'elastico.

Attenzione a non usare gli elastici incurvando la schiena. La colonna vertebrale deve rimanere dritta, con il bacino leggermente re-troverso e il collo rilassato. Non piegarti in avanti per afferrare l'elastico, ma fletti sempre le gambe. **Non mollare ai primi indolenzimenti:** sono il segnale che il muscolo si sta adattando al nuovo esercizio.

1) Dalla posizione base allargare le braccia lateralmente alzandole il più possibile. Questo e i prossimi esercizi sono utili per addominali, spalle, dorsali e braccia.



2) Dalla stessa posizione base tendere le braccia in alto avanti, senza piegare i gomiti e alzandole il più possibile. Poi ripetere,



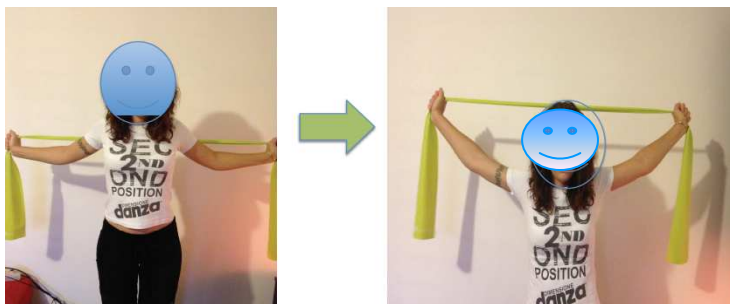
3) Dalla posizione base, estendere indietro le braccia tese cercando di salire il più possibile. Attenzione a non incurvare la schiena..



4) Da posizione base (con braccia in avanti) tirare in alto l'elastico piegando le braccia; in questo caso ci si concentra di più sui bicipiti.



5) Partire con l'elastico in tensione e con le braccia dietro la schiena leggermente sotto il livello delle spalle, poi alzare le braccia mantenendo l'elastico dietro la linea delle spalle.



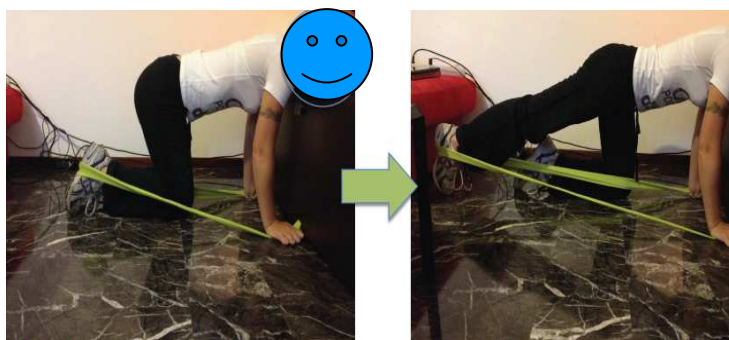
6) Aiutandosi con la gamba di un tavolino, partire dalla posizione base con elastico non in tensione e portare le braccia indietro il più possibile tenendo la schiena dritta.



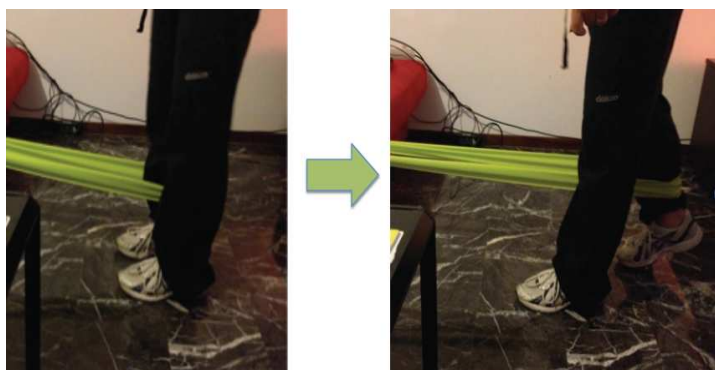
7) Tenendo saldo l'elastico sotto ai piedi, partire con un'elevata inclinazione laterale del busto e cercare di inclinarlo dalla parte opposta senza piegarsi in avanti o indietro con la schiena.



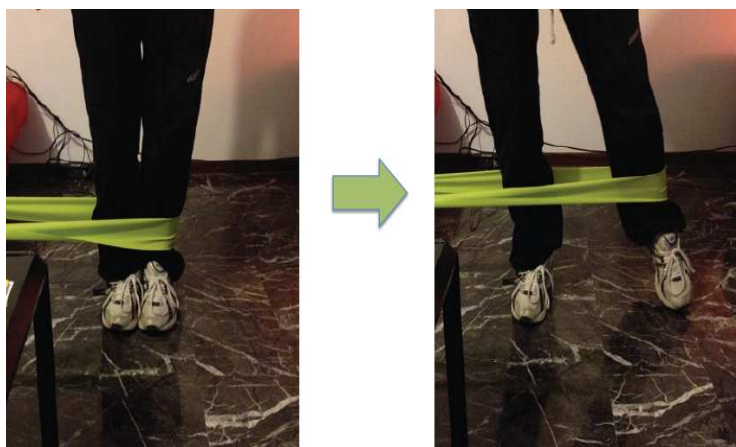
8) Passiamo a qualche esercizio per gambe e glutei. Da posizione base con elastico già leggermente in tensione, allungare la gamba senza alzarla tenendo le altre estremità dell'elastico con le mani.



9) Con l'aiuto di un soggetto che tiene l'elastico, effettuare delle oscillazioni molto lente indietro, partendo da posizione base con elastico già in tensione.



10) Stesso esercizio di prima effettuando però delle oscillazioni laterali, prima una gamba e poi l'altra.



11) Seduti su una sedia o un tavolino, farsi aiutare da un soggetto o legare l'elastico attorno ad una gamba della sedia/ del tavolino. Da posizione base con elastico in tensione cercare di portare più avanti possibile la caviglia senza alzare tanto la gamba da terra.



12) Con l'aiuto di qualcuno che tenga l'elastico a terra come in foto, avvicinare le ginocchia al petto cercando di tenerle più piegate possibile.

