

Il programma di fitness della Suva

In equilibrio su una gamba sola



Oscillare la gamba avanti e indietro. 30 secondi per lato, 1-2 serie

Un passo dietro l'altro



Fare cinque passi avanti e tornare indietro, mettendo il tallone davanti alla punta del piede. 1-2 serie

Piegamenti sulle ginocchia



Sollevarsi e abbassarsi mantenendo il torace eretto. 30-60 secondi, 1-2 serie

Posizione della panca



Tenere sollevato un piede per qualche secondo, mantenendo il corpo stabile. 30-60 secondi, 1-2 serie

Ponte



Contrarre i glutei, sollevarli lentamente e mantenere la posizione. 30-60 secondi, 1-2 serie

Stabilità dell'asse delle gambe



Saltare con la gamba destra, atterrare sulla sinistra e viceversa. 20-30 saltelli, 2 serie



Stretching per glutei e muscoli posteriori della coscia



Con la gamba ad angolo piegarsi in avanti tenendo il busto diritto. 5 cicli di respirazione per lato



Con la gamba distesa piegarsi in avanti tenendo il busto diritto. 5 cicli di respirazione per lato

Stretching per i fianchi e tonificazione dei muscoli delle gambe



Spingere il bacino in avanti. Il ginocchio non supera la punta del piede. 30 secondi per lato, 1-2 serie

Allungamento dei muscoli interni dell'anca



Spostare il peso su una gamba, ginocchio in linea con la caviglia. 5 cicli di respirazione per lato

Esercizio per la circolazione venosa



Alzarsi sulla punta dei piedi. 5-10 ripetizioni, 1-2 serie

Stretching per la schiena



Con le mani dietro la schiena piegarsi in avanti rilassando schiena e nuca. 5 cicli completi di respirazione

Allungamento dei pettorali



Braccio disteso e mano appoggiata alla parete. 5 cicli di respirazione per lato, 1-2 serie

Mobilizzazione del busto



A braccia alterne, sollevare un braccio compiendo una rotazione completa. Il busto ruota insieme al braccio e lo sguardo segue la mano. 30-60 secondi



Stretching per il collo



Flettere il collo da un lato e dall'altro. 5 cicli di respirazione per lato

Yoga per gli occhi



Poggiare i palmi delle mani ad arco sopra le palpebre. 10 cicli completi di respirazione