



Tenersi in forma! @schermadadesio

se la palestra è chiusa...

Il virus reale 🦠👑 ci sta costringendo a stare a casa, da scuola e dagli allenamenti... ma un vero schermidore non si fa certo fermare! E se non può stare in gruppo... cerca comunque di TENERSI IN FORMA!

Ecco qualche consiglio dal vostro amato istruttore, così non vi ritrovo panzoni e con le gambe flaccide appena ricominciamo!

1. Godetevi questi giorni, stando con i vostri famigliari, riposandovi, giocando, mangiando (ma non troppo, eh!), leggendo un buon libro e facendo i compiti (o seguendo lezioni online, per i più tecnologici!)... ma non poltrite tutto il giorno sul divano! E quando dovete scegliere tra scale e ascensore... 😊

2a. Se potete uscire di casa, una passeggiata non fa certo male! O un corsetta in giardino.

2b. Per i più grandi (e volenterosi): anche una corsetta seria la mattina o verso sera ;)

2c. Un'alternativa PER TUTTI? Gli scalini in casa! Giusto per scaldare i muscoli e passare al punto 3.

3. Un po' di stretching al giorno, dopo aver scaldato i muscoli!

4a. Addominali, Piegamenti sulle braccia, Piegamenti sulle gambe/Squat
- SERIE da 20/25, con 30" di pausa
- I muscoli mai freddi prima di cominciare!

4b. Per i più grandi: se avete attrezzatura, aggiungete un po' di pesi, come siete abituati a fare in palestra.

5. BONUS: chi ha spazio e/o scalette, può aggiungere qualche andatura (skip, calciata, ...) e altri esercizi che conosciamo. Possono andar bene anche per scaldare i muscoli all'inizio.