

Introduzione

Per tutti noi, mantenersi in forma rappresenta una delle preoccupazioni principali. Inquinamento, stress e ogni sorta di aggressioni esterne ci spingono a ricercare qualcosa in grado di compensarne gli effetti negativi.

Oggi, la ginnastica ha assunto le proporzioni di un vero e proprio fenomeno sociale. Essa risponde a un bisogno vitale della persona e contribuisce a garantire quell'equilibrio sia fisico sia mentale indispensabile per conservare l'organismo in perfetta salute. Le palestre non possono essere considerate come il risultato di una moda passeggera. Grazie alle strutture di cui sono dotati, questi spazi per il tempo libero ci consentono di praticare un'attività rilassante e nel contempo utile per il benessere, l'agilità e la piena efficienza fisica. La pratica regolare della ginnastica (tre volte alla settimana) sotto la guida di un istruttore vi consentirà di acquisire solide basi per progredire in questa attività. I benefici non tarderanno ad arrivare, non soltanto sotto il profilo fisico, ma anche per quanto riguarda il morale. La ginnastica potrà così diventare una sana e piacevole abitudine.

Eseguite i vari esercizi seguendo rigorosamente il ritmo della musica. Badate però a non esagerare, soprattutto all'inizio... Mantenete il busto perfettamente eretto. Contraete glutei e addominali. Ogni giorno, cercate di allungare un po' di più i muscoli. E ora, una boccata di ossigeno! Via alla musica... Si parte!



www.berndorf.com

PRIMA PARTE

LA GINNASTICA E LA DANZA

Che cos'è l'aerobica?

La ginnastica deve entrare a far parte della nostra vita, delle nostre attività quotidiane. Ciascuno di noi dovrebbe avvertire l'esigenza di praticarla in modo da raggiungere un senso di benessere sia fisico sia mentale. Per quanto riguarda l'aerobica, queste sono le norme basilari a cui attenersi:

- Perché si rivelino efficaci, gli esercizi devono essere continui.
- Consultate un medico sportivo per accertare l'attitudine a questo tipo di ginnastica.
- Al fine di evitare strappi muscolari e lesioni, gli esercizi specifici devono essere preceduti da una fase di riscaldamento.
- Il ruolo della respirazione è fondamentale. Essa deve seguire sia il ritmo cardiaco sia quello musicale.
- È molto importante trovare un ritmo personale.
- Bere prima, durante e dopo lo sforzo (mai acqua ghiacciata).
- Per ottenere risultati apprezzabili, la frequenza delle sedute dovrebbe essere pari a tre volte alla settimana.
- Indossare indumenti comodi e appropriati all'attività.

Body, collant elasticizzati o una tuta sportiva sono gli indumenti più indicati per praticare l'aerobica.

L'AEROBICA

L'aerobica è una disciplina che aumenta la resistenza fisica e sviluppa le capacità respiratorie e l'energia vitale. Si pratica in palestra, con l'ausilio di un ritmo musicale adatto alle diverse fasi in cui si articola la seduta. Contrariamente a un'opinione piuttosto diffusa, l'aerobica non è il risultato di una moda passeggera. In realtà, si tratta di una ginnastica completa che aiuta a prendere coscienza del proprio corpo e a migliorare il funzionamento del sistema cardio-circolatorio. Il termine «aerobica» deriva da «aerobico», aggettivo con cui si designa un processo biochimico che si realizza tramite l'apporto di ossigeno presente nell'aria. La durata della potenza aerobica massima varia da 2 a 30 minuti e la capacità di resistenza da 30 minuti ad alcune ore.

L'aerobica è una disciplina derivata dalla ginnastica e dalla danza. Poiché il suo principale obiettivo è la realizzazione di un gesto perfetto, la pratica di questa attività favorisce l'eliminazione dei grassi. L'aerobica permette di avere una percezione interna dell'attività motoria (effetti cinestetici) e di sviluppare sensazioni esterne che ci permettono di correggere i movimenti (effetti propriocettivi). Essa favorisce il rilassamento, la coordinazione motoria e il potenziamento muscolare e contribuisce a sviluppare le capacità fisiche individuali. Una pratica regolare della ginnastica aerobica migliora la circolazione sanguigna, con conseguente diminuzione dei rischi cardiaci. Permettendoci di acquisire elasticità, agilità, energia e resistenza, l'aerobica rappresenta un valido mezzo per raggiungere e conservare un perfetto equilibrio psico-fisico.

LA SEDUTA DI AEROBICA

Svolgimento

Riscaldamento

Potenziamento muscolare:

- testa
- regione scapolare (spalle)
- braccia
- vita
- regione pelvica (bacino)
- gambe.

Jogging: la durata e la coordinazione dei movimenti variano a seconda dei differenti livelli:

- recupero attivo
- stretching
- potenziamento muscolare a terra
- esercizi per gli addominali
- esercizi per i glutei
- rilassamento
- riposo
- esercizi respiratori.

Criteri

Ampiezza dei movimenti
Rapidità di esecuzione
Ripetizione degli esercizi

Livelli

Principiante
Intermedio
Avanzato
Molto avanzato

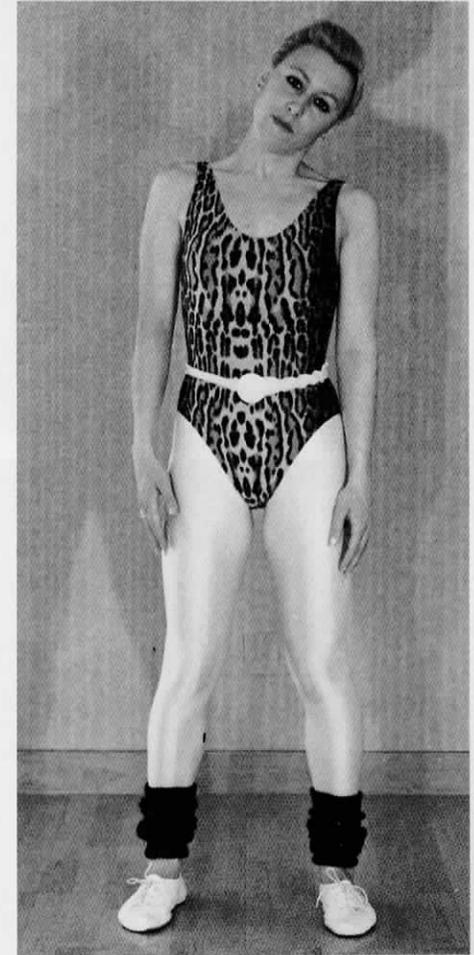
Durata

La durata di una seduta è di 45 minuti per i livelli «principiante» e «intermedio», 50 minuti per quello «avanzato» e di 60 minuti per quello «molto avanzato».

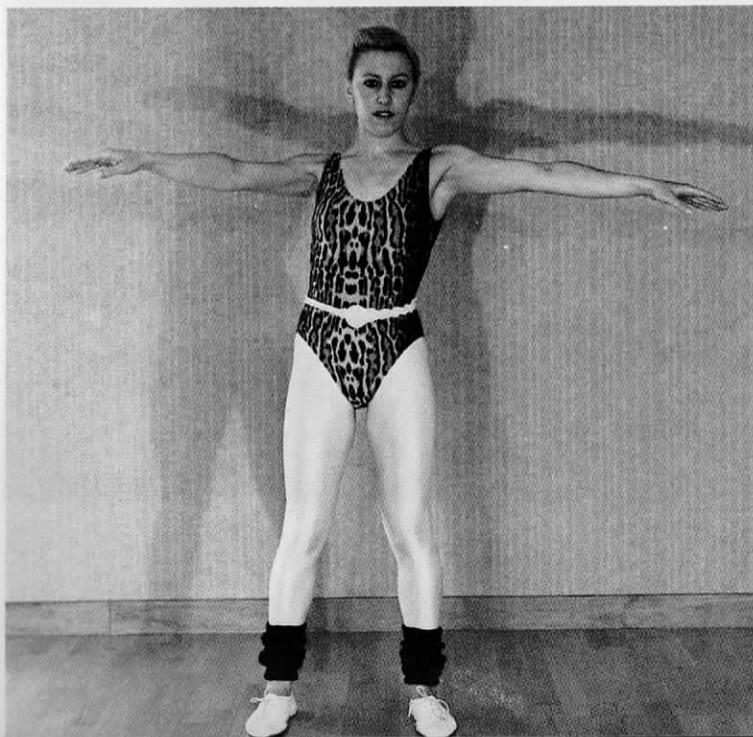
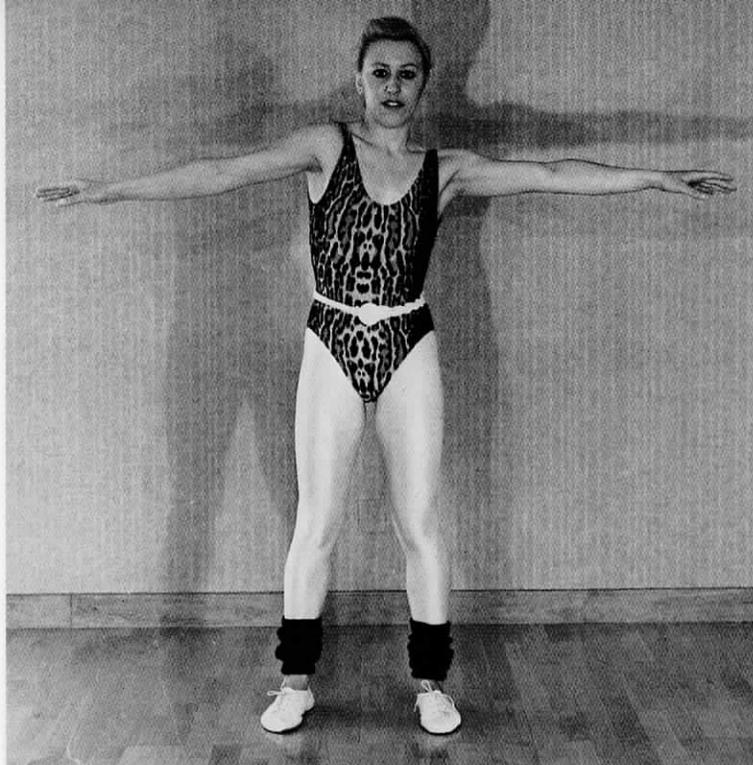
I benefici dell'aerobica si manifestano sin dalle prime sedute. Ricordiamo che questa disciplina non ha nulla in comune con la ginnastica tradizionale e che la sua pratica, oltre a essere piacevole e rilassante, restituisce tono muscolare, ottimismo e sicurezza.

PRESENTAZIONE DI UN CORSO COMPLETO DI AEROBICA

ESERCIZI PER LE SPALLE

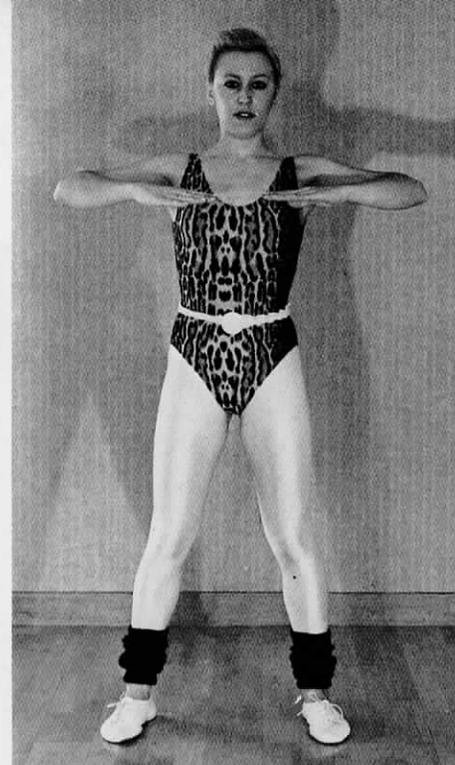


Riscaldamento del collo



ESERCIZI PER IL SENO

A destra, in alto: spingere i gomiti all'indietro (senza abbassarli) 10 volte. In basso: piccole sforbiciate incrociate a braccia tese in avanti 10 volte



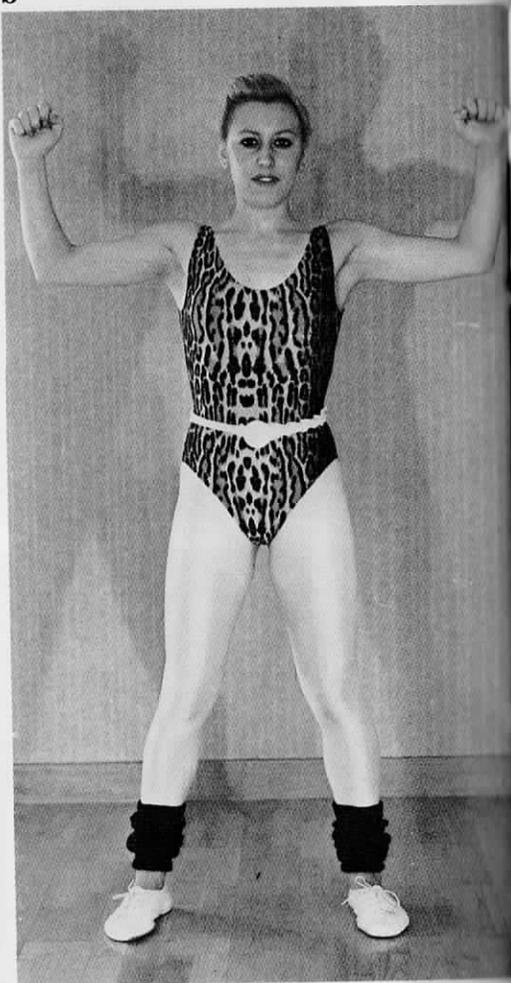
A sinistra, in alto: antepulsione consecutiva di entrambe le spalle. Spingere in avanti prima una spalla, poi l'altra. Alternare su 8 tempi, poi su 4, 2, 1. In basso: ripetere l'esercizio in retropulsione. Spingere le spalle all'indietro

ESERCIZI PER LE BRACCIA

a



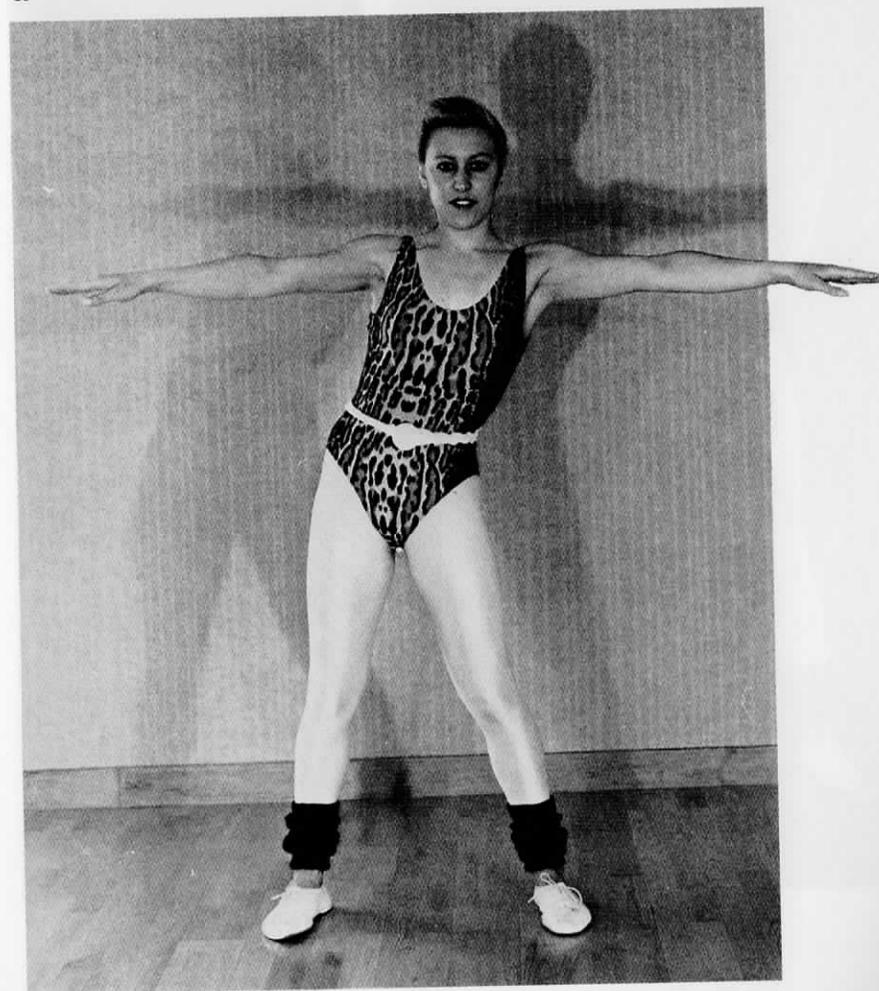
b



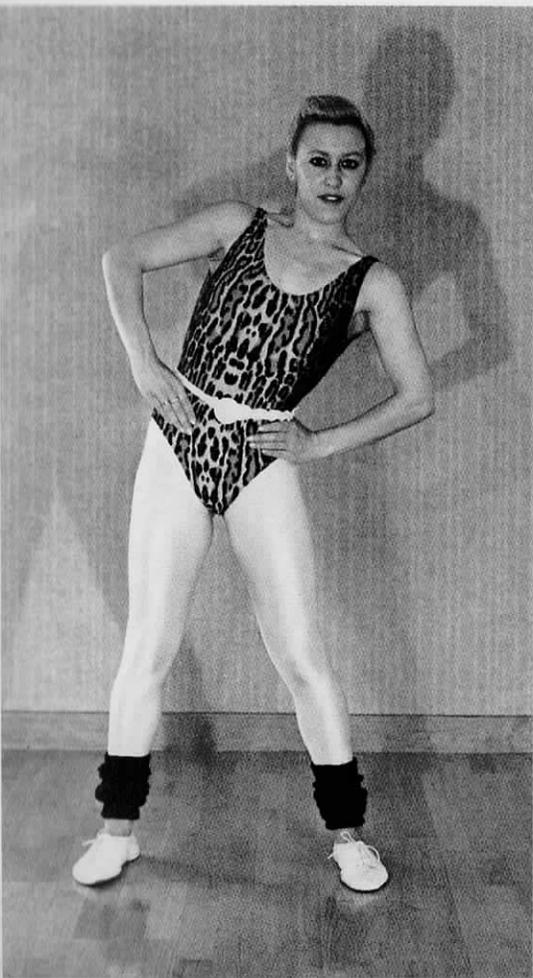
*a) Braccia piegate: stringerle mantenendo i gomiti all'altezza delle spalle.
b) Allargarle, in successione, 10 volte*

ESERCIZI PER LA VITA E I FIANCHI

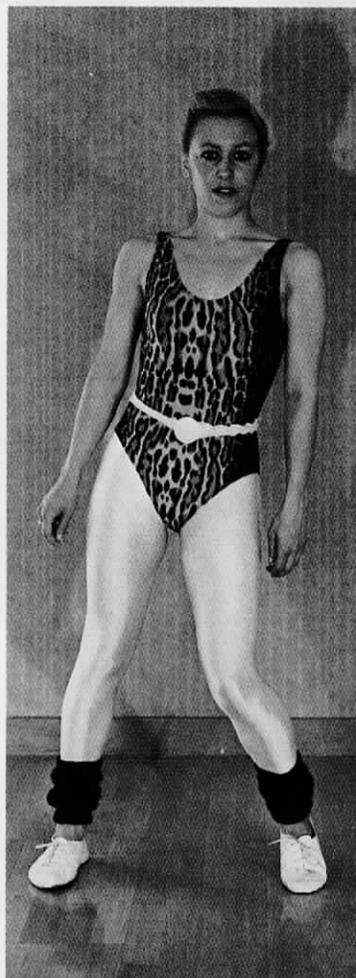
a



a) Braccia distese: stiramento del busto prima a destra poi a sinistra. Ripetere 10 volte

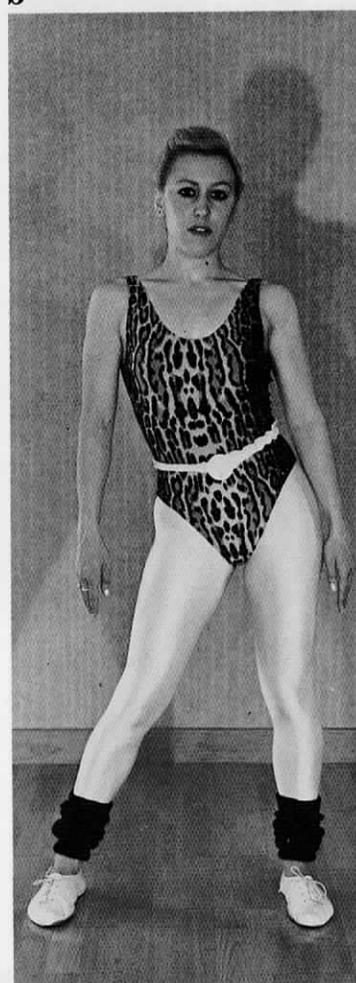
b

b) Mani sui fianchi e addominali contratti: stiramento laterale del busto, a destra e a sinistra. Ripetere 10 volte

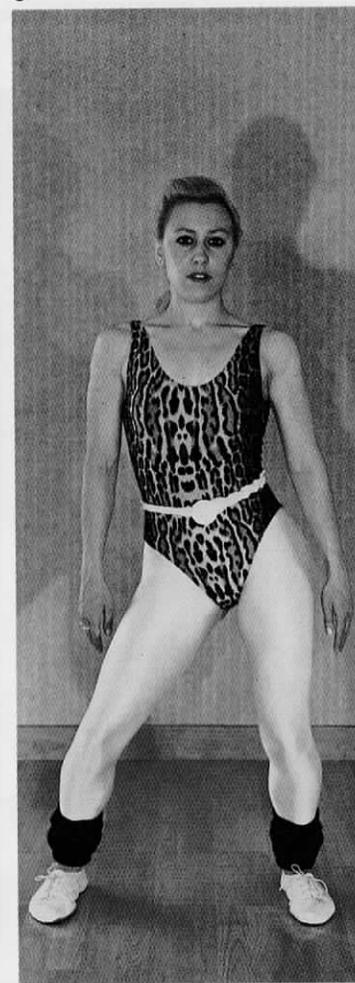
a

a) Ancheggiamento a destra: leggera rotazione del ginocchio sinistro verso l'interno con spinta dell'anca destra. Ripetere a sinistra 10 volte

24

b

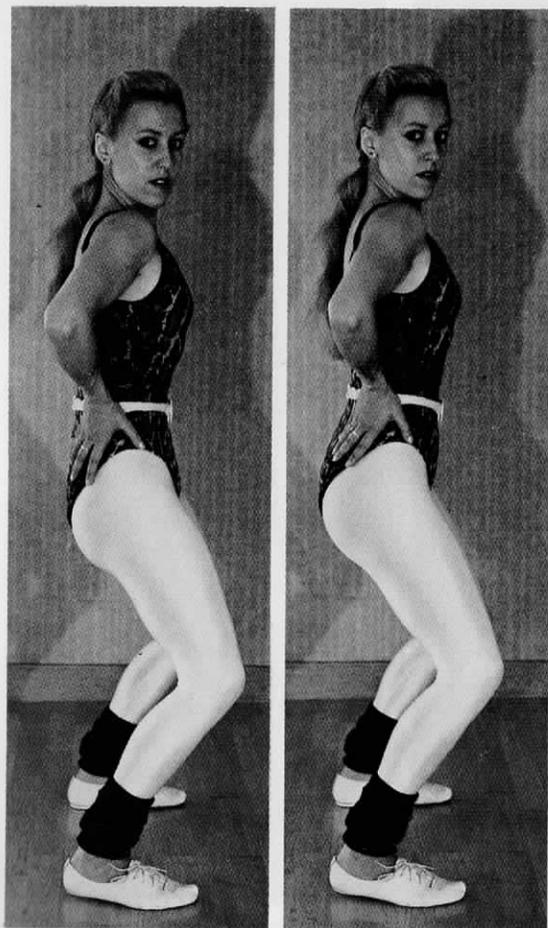
b) A gambe tese: oscillare i fianchi prima a destra poi a sinistra. Alternare su 8 tempi, poi su 4, 2, 1. Attenzione: evitate di inarcare il busto

c

c) Ripetere l'esercizio a gambe piegate

25

A gambe piegate: a) Anteversione del bacino (spingere il bacino in avanti). b) Tornare nella posizione



a

b

iniziale. c) Retroversione (spingere il bacino all'indietro). Eseguire il movimento in 8, 4, 2, 1 tempi

c



26

ESERCIZI PER LE GAMBE



a



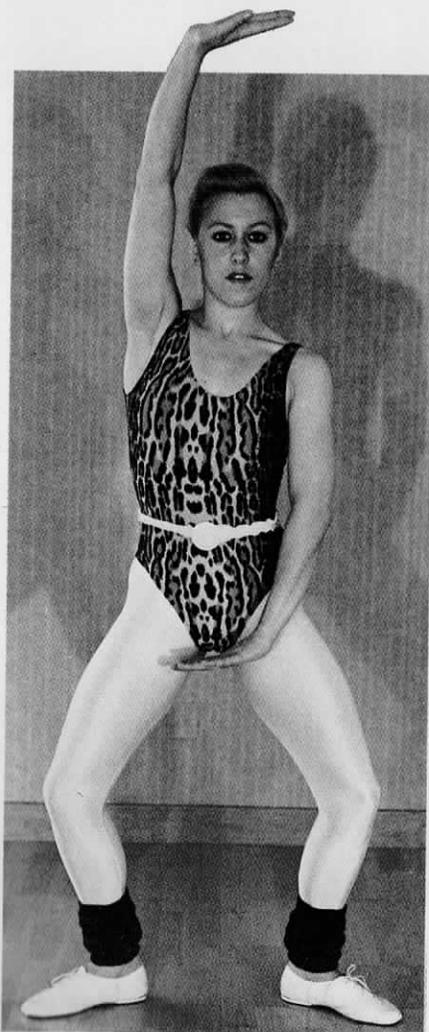
b

a) Colpetti a gamba tesa. Alternare destra e sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi

b) Ripetere l'esercizio con il ginocchio piegato

27

Un braccio teso verso l'alto e l'altro verso il basso, con i polsi piegati. Stiramenti alternati 10 volte



28

1) Piegando la gamba, far toccare dal ginocchio il gomito opposto. Alternare destra e sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi

1



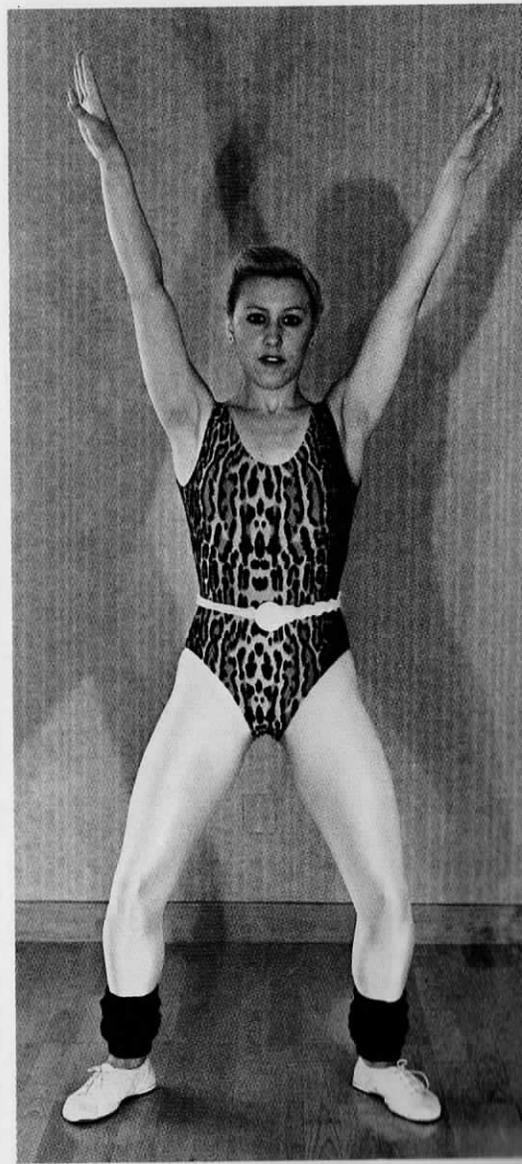
A fianco: saltelli a gambe piegate. a) Gambe divaricate, braccia tese verticalmente. b) Gambe unite, braccia abbassate obliquamente. Ripetere 10 volte

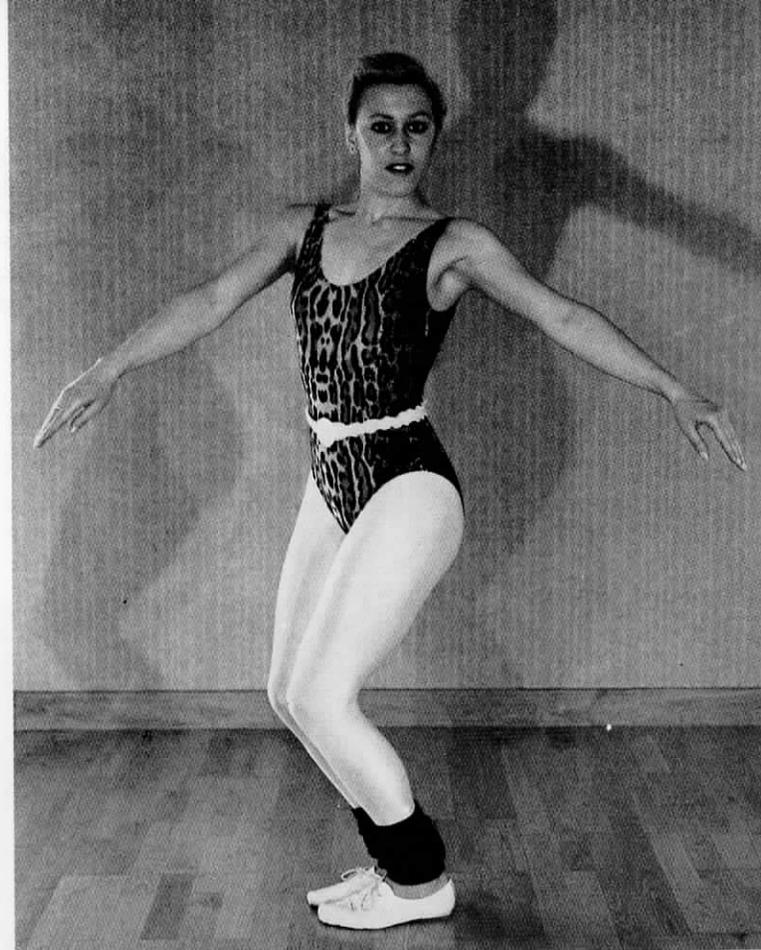
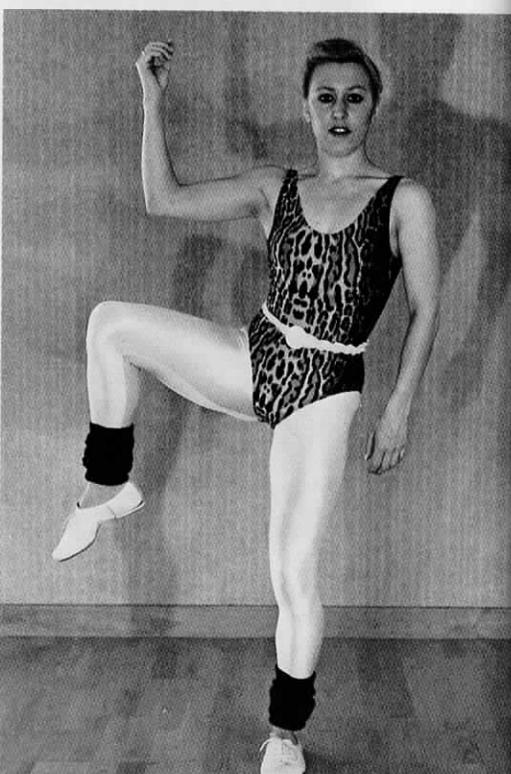
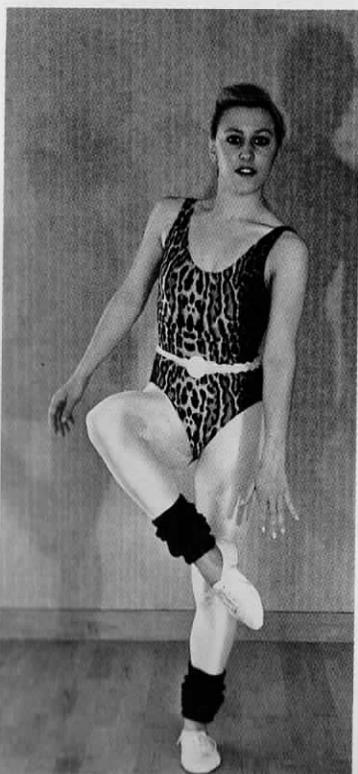
2) Sotto: esercizio inverso rispetto all'1) della pagina accanto; a gambe ben distanziate, senza staccare i piedi da terra. Alternare destra e sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi

2



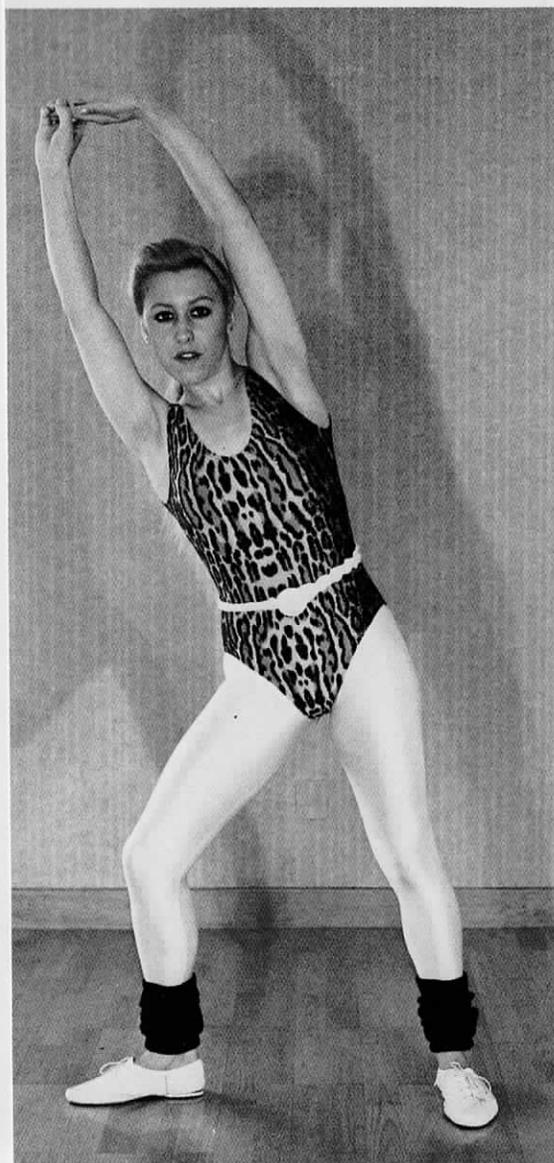
29





Torsione sul fianco destro, sinistro, in avanti e indietro. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

*Nella pagina accanto, in alto, a sinistra: saltelli; il gomito tocca il ginocchio opposto. Alternare destra e sinistra su 8, 4, 2, 1 tempi. A destra: flessione della gamba all'indietro; la mano tocca il piede opposto. L'altra gamba è piegata. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi
In basso, a sinistra: identico esercizio eseguito in avanti. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi. A destra: flessione laterale della gamba destra (attenzione a non ancheggiare). Ripetere con la gamba sinistra. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi*



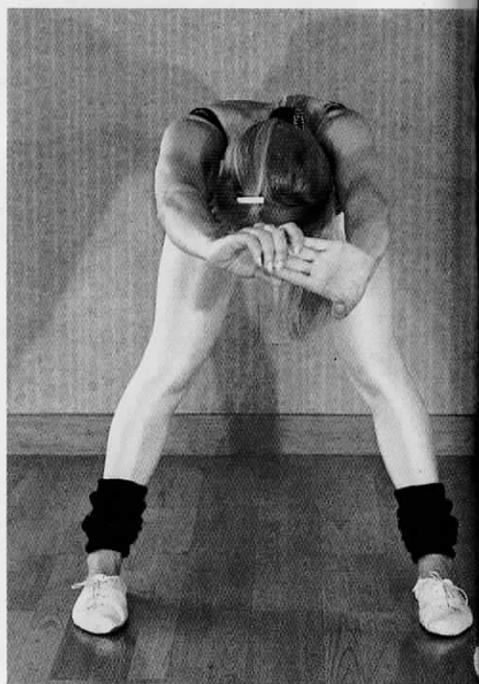
a

JOGGING

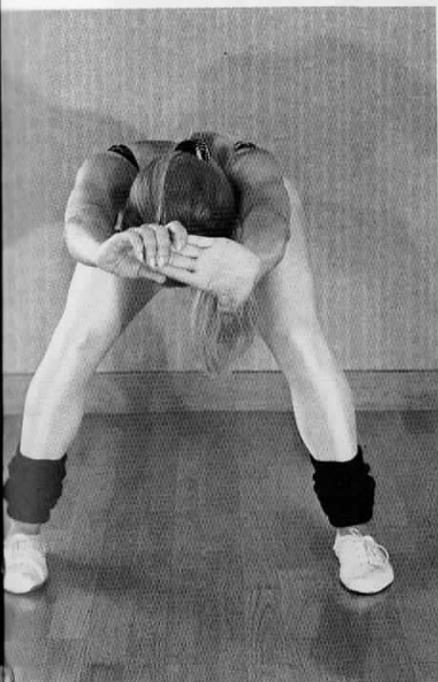
Gli esercizi dovranno essere seguiti da 4-5 minuti di jogging o di corsa sul posto.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

- a) *Stiramento a destra: braccia stese, gamba destra flessa*
- b) *Stiramento del dorso a gambe tese: braccia e testa perfettamente allineate con la schiena*



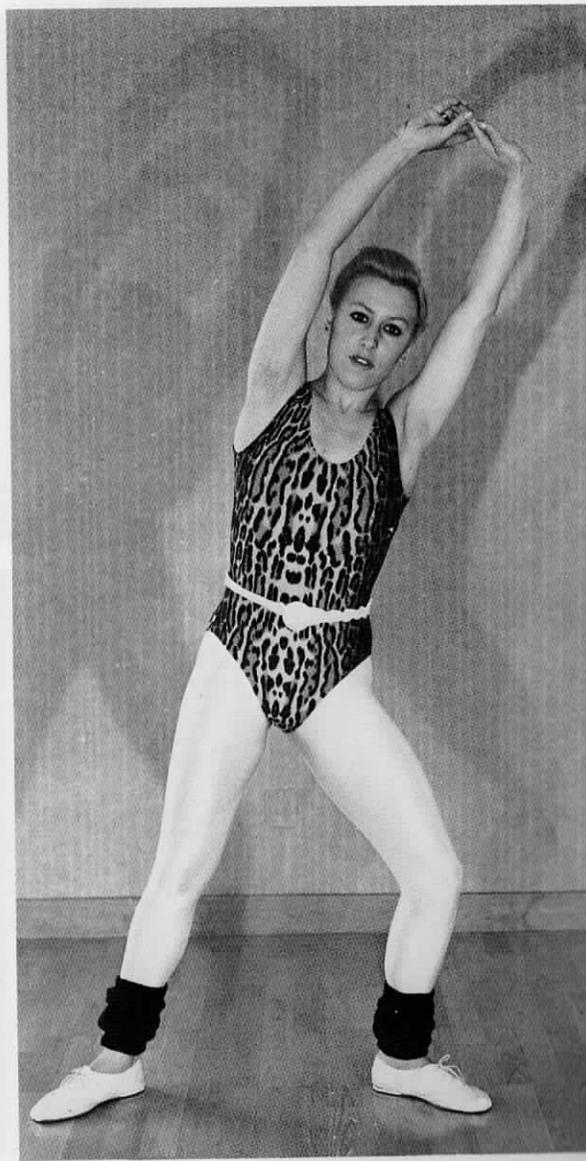
b



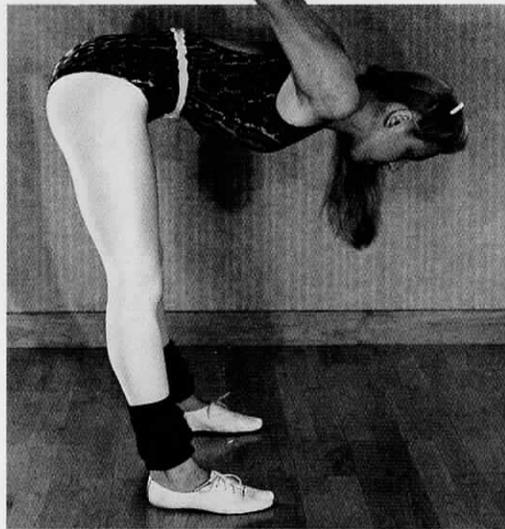
c

- c) *Medesimo esercizio a gambe piegate*
- d) *Stiramento con braccia tese verso l'alto e flessione della gamba sinistra*

Eseguire i quattro movimenti in 8, 4, 2 e 1 tempi

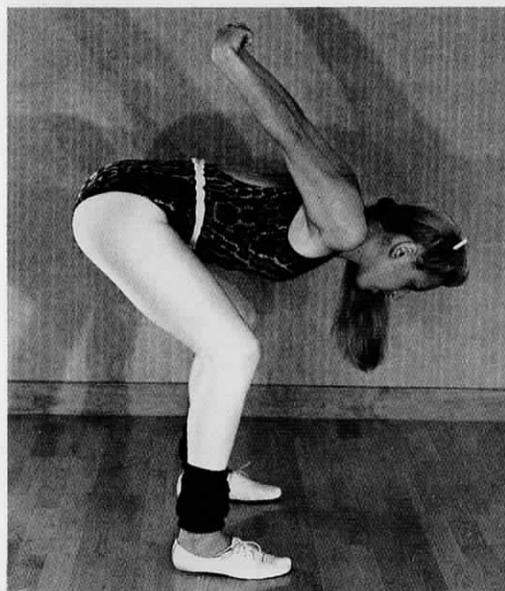


d



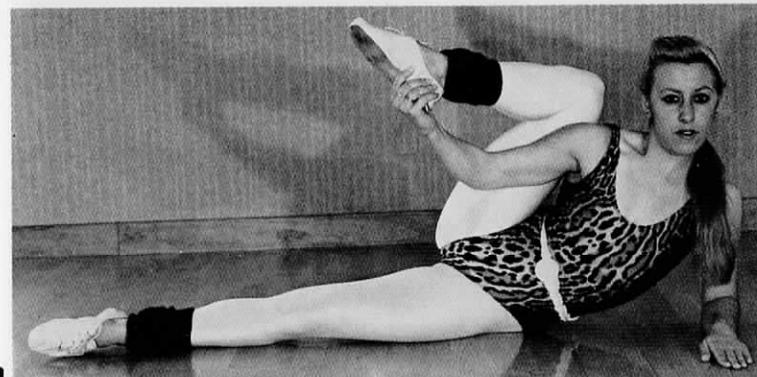
a) A gambe tese, flettere il busto in avanti sollevando le braccia verso l'alto. b) Flettere le gambe. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

a



b

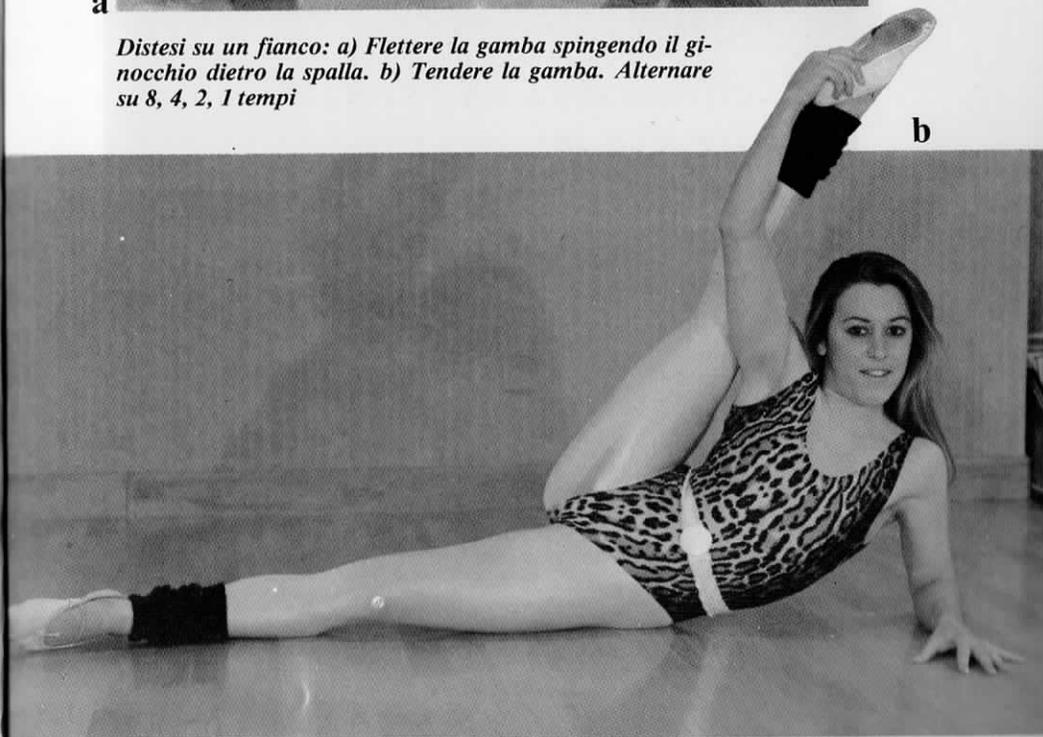
POTENZIAMENTO MUSCOLARE A TERRA

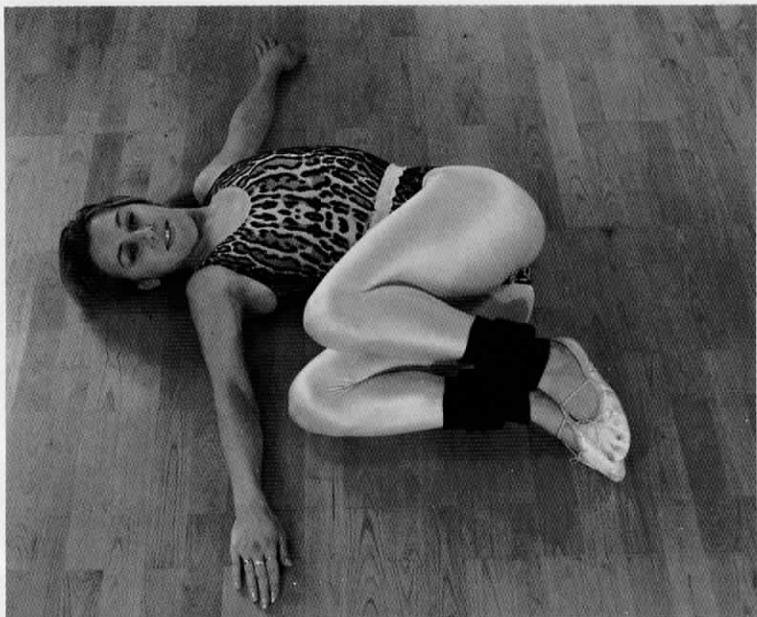


a

Distesi su un fianco: a) Flettere la gamba spingendo il ginocchio dietro la spalla. b) Tendere la gamba. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

b



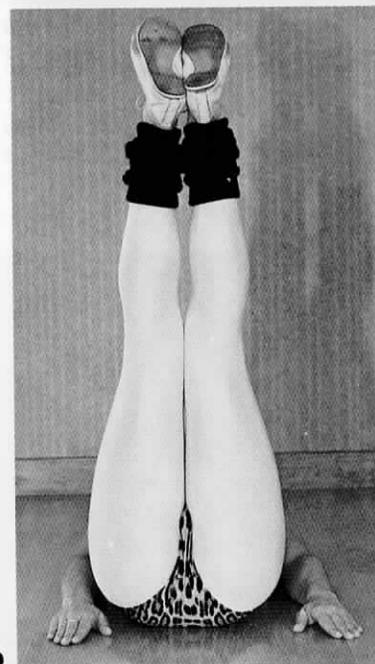


Sopra, posizione di partenza: gambe ripiegate sul petto, effettuare torsioni a destra e a sinistra. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi

Stesso esercizio a gambe tese. Alternare su 8, 4, 2, 1 tempi



a



b

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

a) Posizione di partenza: gambe divaricate in verticale

b) Contraendo gli addominali, aprire e chiudere le gambe 50 volte. Riposo. Ripetere 50 volte

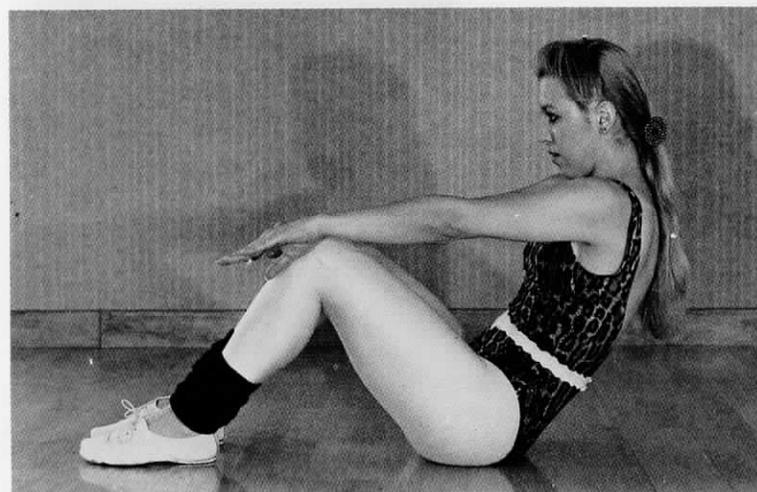


Gambe divaricate, braccia tese in avanti. Sollevare il più possibile le spalle da terra. 50 volte. Riposo. Ripetere altre 50 volte

Pedalare in avanti, con i piedi tesi, 50 volte. Poi in senso contrario, con i piedi flessi, altre 50 volte. Ripetere le due fasi

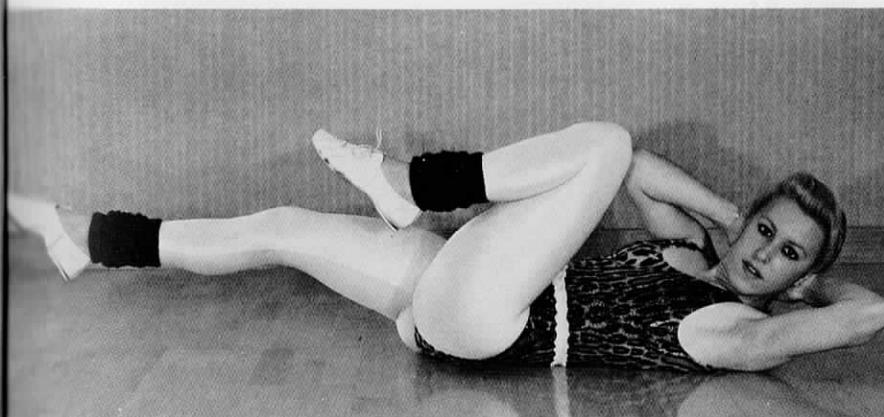


38



A gambe piegate: sollevare il busto 40 volte, espirando. Riposo. Ripetere l'esercizio

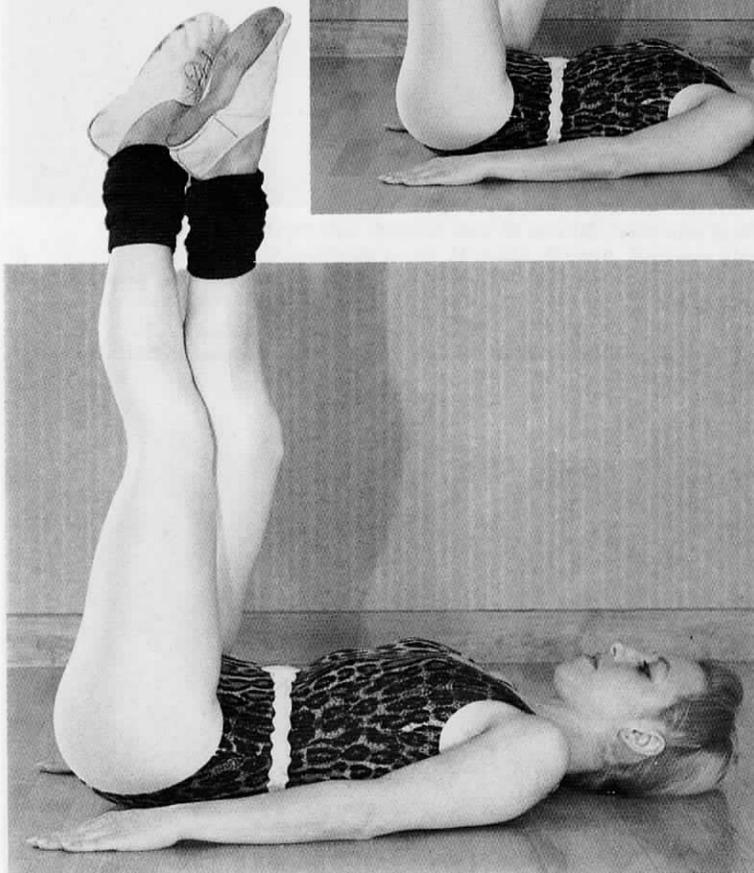
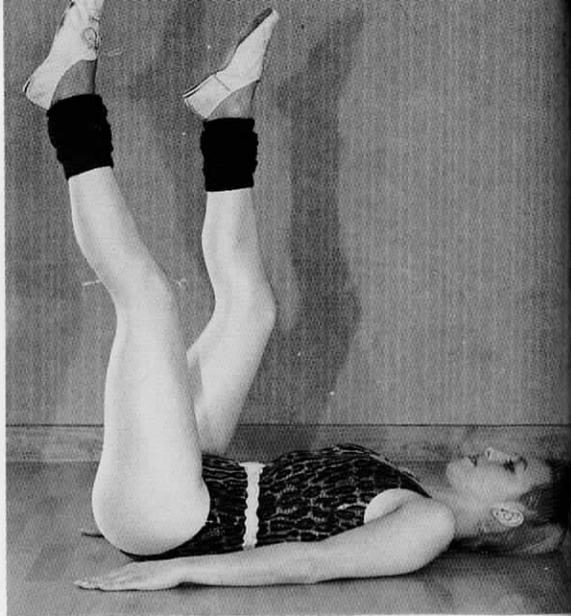
Far toccare il ginocchio con il gomito opposto 50 volte. Riposo. Ripetere altre 50 volte



39

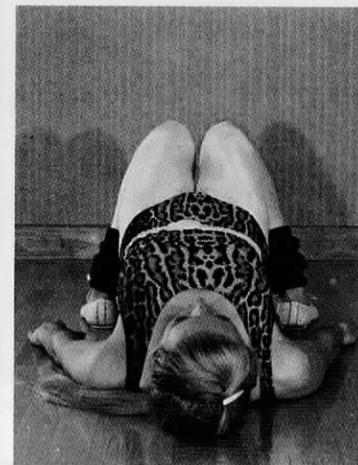
A fianco: a gambe tese, effettuare 40 sforbiciate parallele

Sotto: effettuare 40 sforbiciate incrociate. Riposo. Ripetere le due serie di esercizi



40

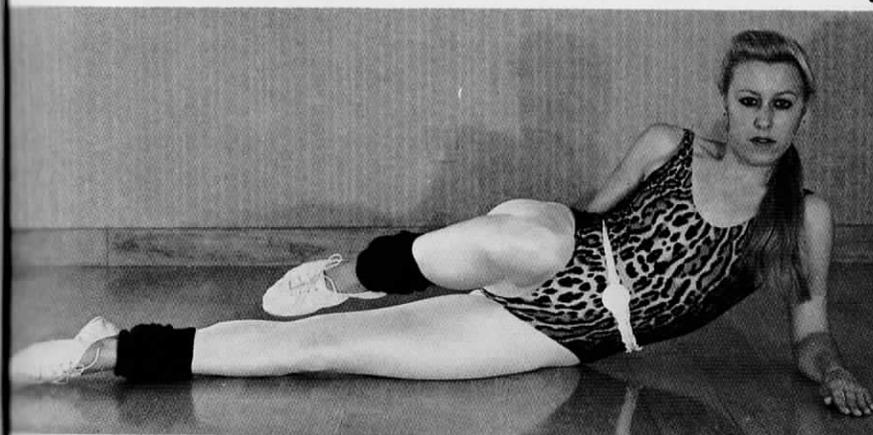
ESERCIZI PER I GLUTEI



Sopra, a sinistra: a ginocchia divaricate, sollevare il bacino contraendo i glutei 80 volte. A destra: identico esercizio eseguito a ginocchia unite. Riposo. Ripetere le due serie di esercizi

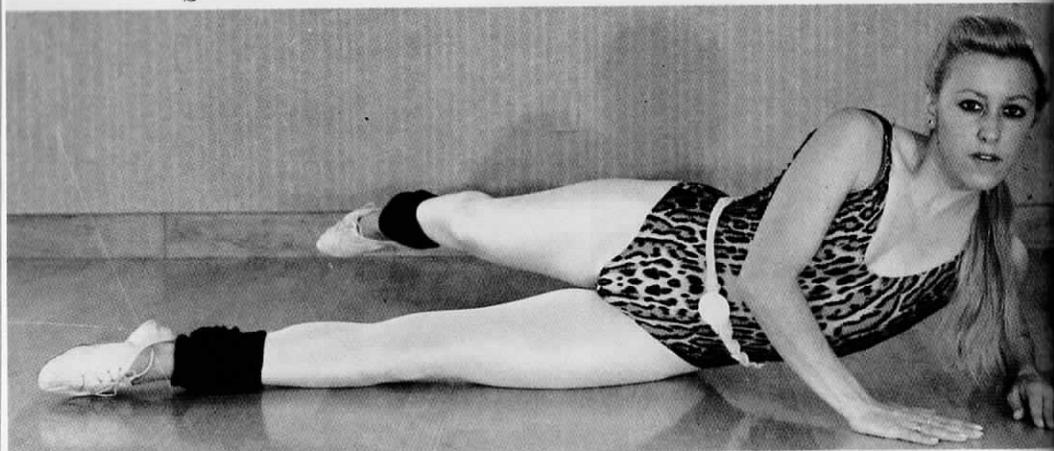
a) Posizione di partenza: distesi su un fianco, col busto sollevato, gomito a terra, ginocchio verso il petto

a



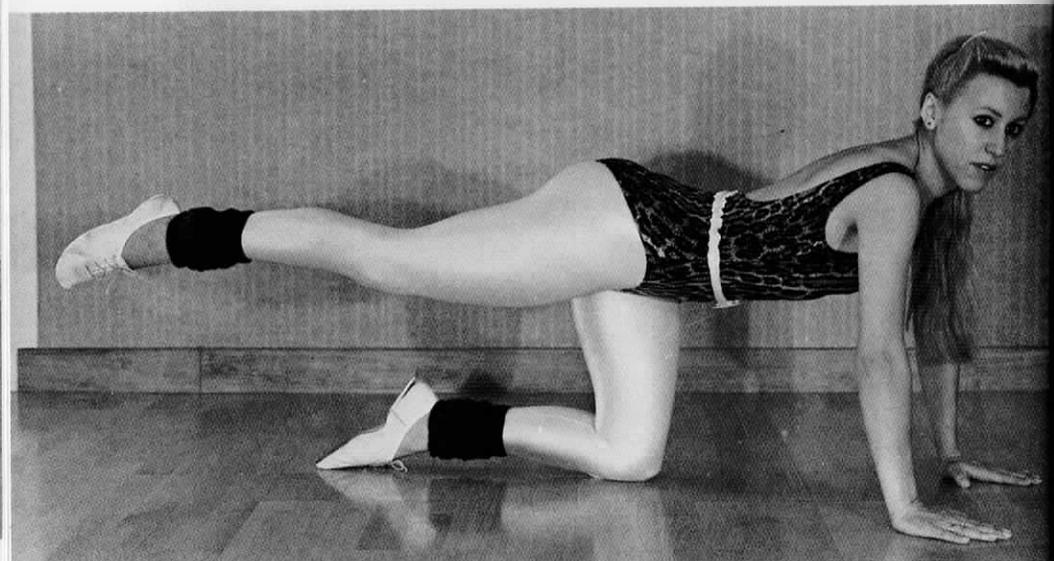
41

b



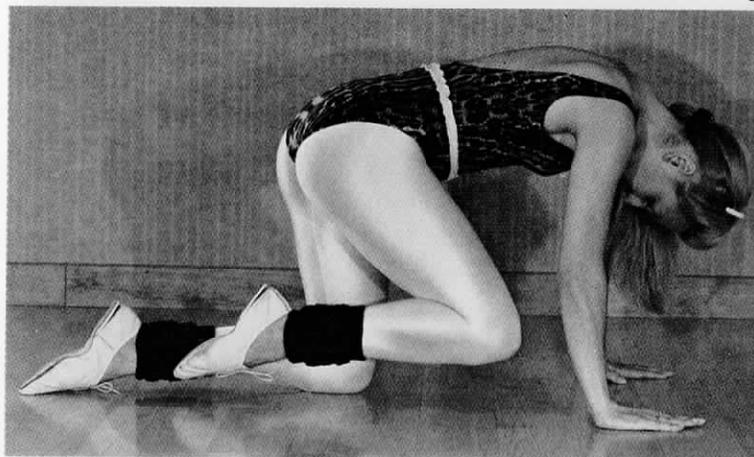
b) Tendere la gamba all'indietro e ruotare il busto in avanti 50 volte. Riposo. Ripetere 50 volte

Posizione carponi: battere a terra il piede teso 30 volte; ripetere altre 30 volte con il piede flessso. Riposo. Ripetere con l'altra gamba



42

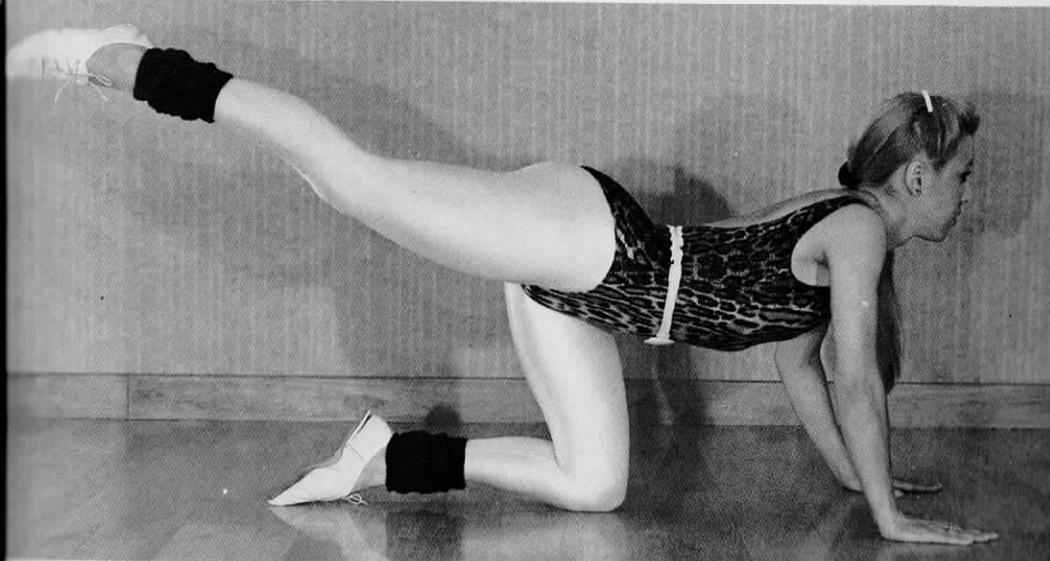
a



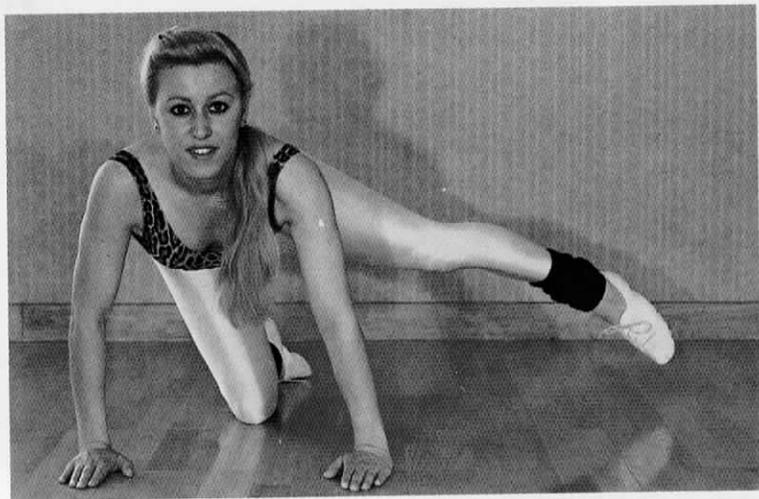
a) Portare il ginocchio al petto

b) Tendere la gamba. 50 volte. Riposo. Ripetere altre 50 volte

b

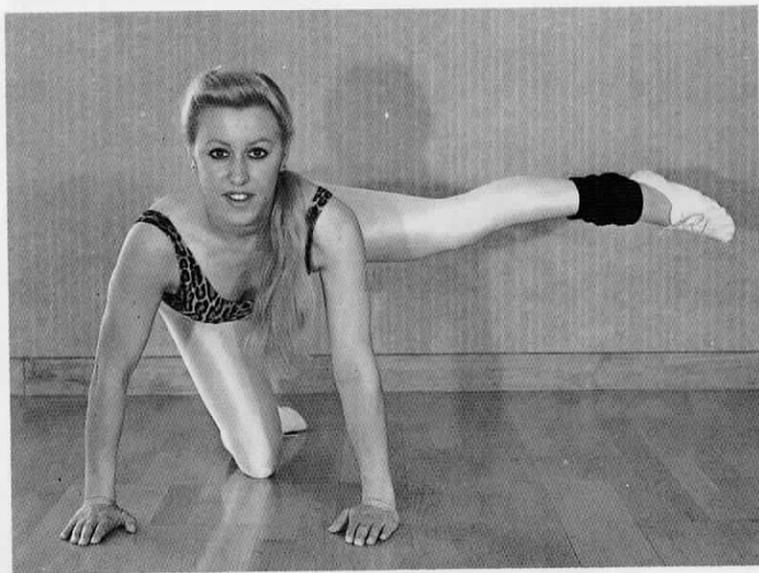


43



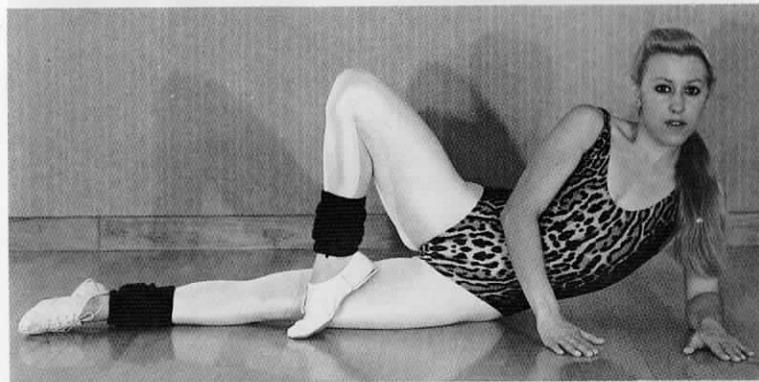
a

- a) Tendere la gamba di lato
b) Battere il piede a terra 50 volte. Riposo. Ripetere altre 50 volte*



b

44

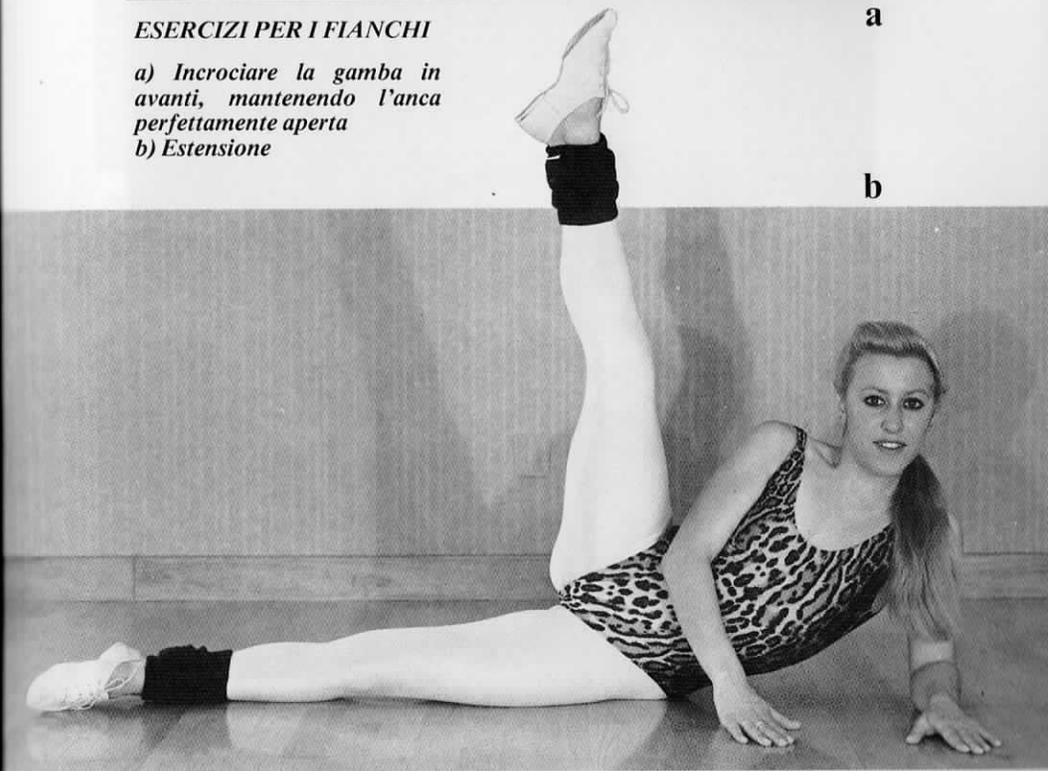


a

ESERCIZI PER I FIANCHI

- a) Incrociare la gamba in avanti, mantenendo l'anca perfettamente aperta
b) Estensione*

b

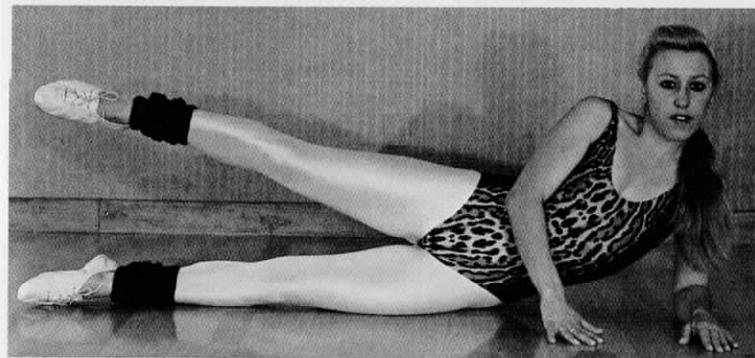


45



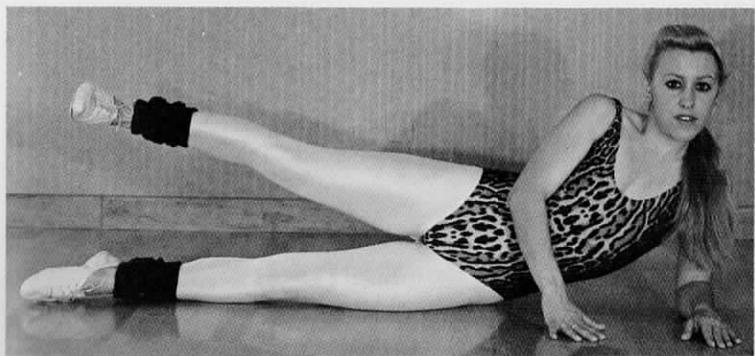
c

c) Incrociare la gamba indietro. Alternare su 8, 4, 2 tempi. Riposo. Ripetere



Battere una gamba sull'altra 50 volte, tenendo il piede teso

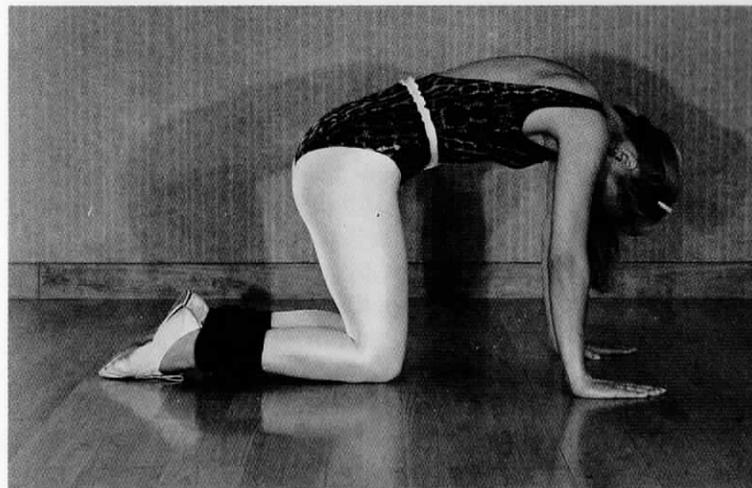
Identico esercizio con il piede piegato



46

RILASSAMENTO

a



Posizione carponi: a) Inspirare incurvando leggermente la schiena

b) Espirare inarcando il busto. Ripetere lentamente 10 volte

b



47