

# PAUSE ATTIVE E MOTO

per tutta la famiglia

Nei campi organizzati da MS Sports le pause attive, ovvero momenti di sosta dedicati a esercizi fisici generali, eseguiti sotto supervisione, sono all'ordine del giorno. Un'idea salutare, che ogni famiglia può integrare nella propria routine quotidiana. Anche se le pause in movimento non sostituiscono un classico allenamento sportivo, sono un'ottima opportunità per ricaricare le batterie psicofisiche. L'obiettivo principale è divertirsi e favorire la coesione familiare. Vi presentiamo una serie di brevi cimenti collettivi, facilmente realizzabili in tante occasioni. Ad esempio, prima o dopo la colazione o il pranzo oppure prima del consueto appuntamento serale con la televisione o prima di andare a dormire.

Vi consigliamo un mix di esercizi di **mobilità, stretching, attivazione, forza, coordinazione e rilassamento** e vi proponiamo un esempio per ciascuno di questi ambiti.

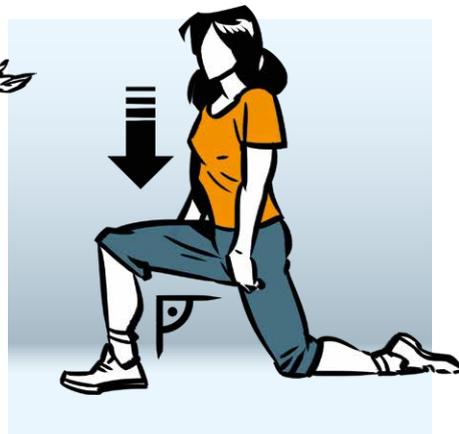
## Esercizi per una pausa attiva con tutta la famiglia



### La statua del Cristo Redentore: mobilità

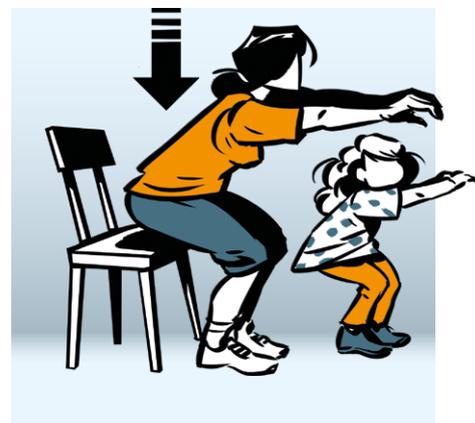
Mettetevi in posizione eretta, con i piedi alla stessa distanza dei fianchi. Il vostro sguardo è rivolto davanti a voi. Sollevate lateralmente le braccia tese fino a portarle all'altezza delle spalle. Girate i palmi verso il soffitto. Portate le braccia tese all'indietro, mantenendole all'altezza delle spalle, fino a quando avvertite un allungamento. Restate in questa posizione per almeno 30 secondi e poi oscillate dinamicamente le braccia all'indietro oppure cominciate subito con l'oscillazione.

Se a casa avete un pavimento adatto, per fare i seguenti esercizi non vi occorre nessun attrezzo particolare. Se preferite, potete comunque usare un tappetino fitness antiscivolo.



### Il giocatore di curling: stretching

Mettetevi in ginocchio su una gamba e posizionate l'altra gamba davanti a voi in modo che coscia e polpaccio formino un angolo di 90°. Il busto è eretto, lo sguardo è rivolto davanti a voi e la schiena è dritta. Inspirate ed espirate profondamente. Ogni volta che espirate, allungatevi sprofondando un po' di più.



### La posizione dello sciatore: attivazione

Abbassatevi nella posizione di squat. Per raggiungerla potete aiutarvi con una sedia: mettetevi in piedi davanti alla sedia e abbassate i glutei fino a sfiorare la seduta, tenendo le braccia tese davanti a voi. Chi della famiglia riesce a resistere più a lungo in questa posizione?



### **I cimento del plank:** **forza**

Mettetevi a quattro zampe, allungate le gambe e assumete la posizione del plank, con le braccia tese allineate perpendicolarmente al suolo (stessa posizione di partenza per i piegamenti sulle braccia). Verificate di avere il corpo in asse, con il collo in linea con la schiena. Lo sguardo è rivolto verso il pavimento.

- Versione statica, per principianti: restate in questa posizione il più a lungo possibile.
- Versione dinamica, per esperte ed esperti: plank laterale. Partite dalla posizione del plank. Sollevate un braccio da terra allungandolo lateralmente verso l'alto e ruotate contemporaneamente il busto in direzione del braccio. Lo sguardo è rivolto davanti a voi. Restate in questa posizione 3–4 secondi. Ripetete l'esercizio sull'altro lato. Mantenete il corpo in linea retta per tutta la durata dell'esercizio.

Chi della famiglia ha svolto l'esercizio più a lungo?

### **La gru (Karate Kid):** **coordinazione**

Posizionatevi in piedi su una gamba sola, premendo attivamente la pianta del piede della gamba di appoggio contro il pavimento. Sollevate il ginocchio della gamba libera fino all'altezza dei fianchi e restate in questa posizione mantenendo la schiena dritta. Lo sguardo è rivolto davanti a voi. Chi riesce a stare più a lungo in questa posizione senza muoversi?

Questo esercizio consente tante variazioni e livelli di difficoltà diversi: provate a farlo davanti alla televisione o addirittura mentre vi lavate i denti.



### **Il canguro stanco:** **rilassamento**

Sdraiatevi sulla schiena e concentratevi per almeno due minuti a rilasciare attivamente i muscoli della zona lombare. Di solito la posizione più comoda è con le gambe piegate e i piedi non troppo distanti dal bacino. Percepите come, ogni volta che espirate, la zona lombare si appoggia di più sul pavimento.

Questo esercizio può essere un ottimo rituale prima di andare a dormire. Per le bambine e i bambini, ma anche per i genitori, per rilassarsi dopo un'impegnativa giornata domestica o di lavoro.



I consigli che vi abbiamo presentato sono stati redatti in collaborazione con l'esperto in scienze motorie della CONCORDIA Benedikt Nann, MSc in Scienze dello sport e MA in Management, Law and Humanities of Sports.