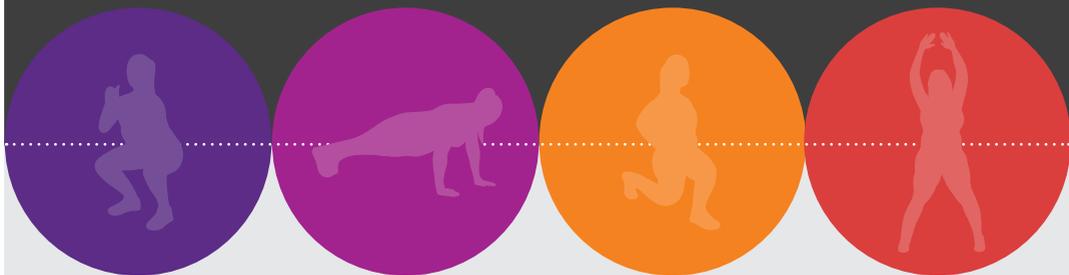


EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE 18 – 60



Esercizi adatti alle persone di età fra i 18-60 anni

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Italian, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

SQUATS



- 1 **Stand straight with your toes facing the front and your feet hip-width apart**
- 2 **Slowly bend your knees and lower your hips as though you're about to sit on an invisible chair**
- 3 **Straighten back up to the starting position and repeat 10 times.**

Extra Support – Sit your bottom down onto the chair before returning to standing position

Progress – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles) or add a jump at the end of the movement when you straighten.

Squat

1. Stai dritto con le dita dei piedi rivolte in avanti e i piedi alla larghezza dei fianchi.
 2. Piega lentamente le ginocchia e abbassa i fianchi come se stessi per sederti su una sedia invisibile.
 3. Rialzati fino a tornare alla posizione di partenza e ripeti 10 volte.
- Supporto extra: siediti sulla sedia prima di tornare in posizione eretta*

Progresso: se desideri renderlo un po' più difficile, aggiungi pesi leggeri alle mani (come lattine di zuppa o bottiglie d'acqua) o aggiungi un salto alla fine del movimento quando ti raddrizzi.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

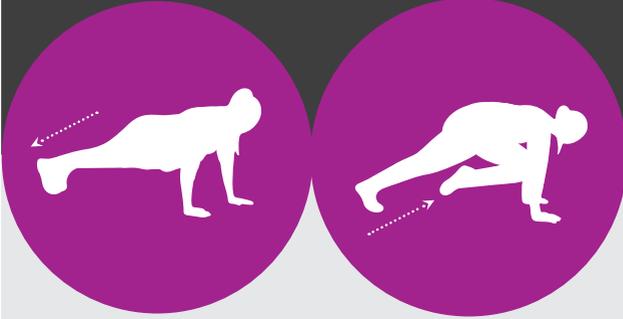
VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

MOUNTAIN CLIMBERS



1 Put both hands and knees on the floor

2 Extend your legs in a high plank position, where your knees are no longer touching the floor

3 Drive your right knee forward towards your right elbow while keeping your left leg straight

4 In one smooth motion, switch your legs. Driving your left knee forward and right leg back

5 Continue by doing 10 on each side or for 30 seconds.

Extra Support – If you have trouble doing floor exercises, try doing the same movement while holding onto your kitchen bench.

Progress – If you would like to make it a little harder for yourself, try to go a little faster or attempt 2 rounds.

Scalatori

1. Appoggia entrambe le mani e le ginocchia sul pavimento
2. Estendi le gambe in posizione di plancia alta, in modo tale che le ginocchia non tocchino più il pavimento.
3. Porta il ginocchio destro in avanti verso il gomito mantenendo la gamba sinistra dritta
4. Con un movimento fluido, alterna le gambe. Porta il ginocchio sinistro in avanti e la gamba destra indietro.
5. Continua facendo 10 ripetizioni su ogni lato o per 30 secondi.

Supporto extra: se hai problemi a fare gli esercizi sul pavimento, prova a fare lo stesso movimento appoggiandoti alla panca della cucina.

Progresso: se desideri rendere le cose un po' più difficili prova ad andare un po' più velocemente o prova a ripeterli due volte.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
Stato
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

PUSH UP



- 1** Begin on your hands and knees and looking down towards the floor
- 2** Place your hands on the ground underneath your shoulders. Your knees should be at a comfortable distance apart and your torso in a straight plank position
- 3** Breathe in as you slowly lower your elbows to bring your chest toward the ground and pause for a second
- 4** Breathe out as you push up from the ground back to your starting position

- 5** Start by doing five push ups and then working your way up.

Extra Support – If you have trouble with your knees and have trouble doing floor activities, try doing a wall push up - standing straight facing a wall, with palms on the wall and bringing your chest to the wall.

Progress – If the knee push ups become easy try lifting yourself on your toes, keeping your back straight like a plank and bringing your chest to the floor.

Sollevamenti del torso

1. Inizia sulle mani e le ginocchia e guarda in basso verso il pavimento.
2. Metti le mani a terra sotto le spalle. Le ginocchia dovrebbero trovarsi a una comoda distanza l'una dall'altra e il busto deve essere in posizione eretta.
3. Inspira mentre abbassi lentamente i gomiti per portare il petto verso il suolo e fermati per un secondo.
4. Espira mentre ti alzi da terra per tornare alla posizione di partenza.
5. Inizia facendo 5 flessioni e poi risali.

Supporto extra - Se hai problemi con le ginocchia e hai problemi a svolgere le attività sul pavimento, prova a fare una flessione alla parete - stando dritto di fronte a una parete, con i palmi delle mani sulla parete e portando il petto contro la parete.

Progressi - Se le flessioni sulle ginocchia diventano facili, prova a sollevarti sulle punte dei piedi, mantenendo la schiena dritta come un asse e portando il petto a terra.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
Stato
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

LUNGE



- 1 Stand straight, looking forward, toes pointing forward and back straight**
 - 2 Step forward with one leg (about one leg distance), while keeping your back leg straight and looking forward**
 - 3 Lift your back heel and lower your back knee towards the floor, until both knees are bent at approximately 90 degrees. Your front knee should not go over your front foot**
 - 4 Once you have reached this position, drive your weight upwards back to starting position, keep the heel of your back leg lifted and repeat**
 - 5 Try to keep your weight in the heel of your front foot**
 - 6 Do 10 repetitions on each leg.**
- Extra Support** – If you need extra support hold on to something steady like a wall or a chair and only go low enough that is comfortable for you.
 - Progress** - Try adding a light weight in each hand (soup can or water bottle).

Affondo

1. Stai dritto, guardando in avanti, le dita dei piedi rivolte in avanti e la schiena dritta.
2. Porta in avanti una gamba (a circa una distanza di una gamba), mantenendo la gamba posteriore dritta e guardando in avanti.
3. Solleva il tallone posteriore e abbassa il ginocchio posteriore verso il pavimento, fino a quando entrambe le ginocchia sono piegate a ca. 90 gradi. Il ginocchio anteriore non deve oltrepassare il piede anteriore.
4. Una volta raggiunta questa posizione, porta il peso verso l'alto fino alla posizione di partenza, tieni sollevato il tallone della gamba posteriore e ripeti.
5. Cerca di mantenere il peso sul tallone del piede anteriore.
6. Fai 10 ripetizioni su ciascuna gamba.

Supporto extra: se hai bisogno di supporto extra, tieniti a qualcosa di stabile come una parete o una sedia e scendi fino a quando ti sembra abbastanza comodo.

Progresso: prova ad aggiungere un peso leggero in ciascuna mano (lattina di zuppa o bottiglia d'acqua).

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
Stato
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

SIT UP



- 1 **Lie down on your back**
- 2 **Bend your knees and place your feet on the ground to make sure you are stable**
- 3 **Cross your hands across your chest**
- 4 **Curl your body up towards your knees**
- 5 **Slowly lower your body back on to the floor and repeat 10 times.**

Extra Support – If you have trouble with floor exercise sit in a chair with your feet flat on the floor, keeping one hand behind your head and the other reaching towards the floor. Lean over to the side you're going to touch the floor. Return to your starting position and repeat on the opposite side.

Progress – Complete 2 rounds of this exercise.

Addominali

1. Sdraiati sulla schiena
2. Piega le ginocchia e appoggia i piedi a terra per assicurarti di essere stabile.
3. Incrocia le mani sul petto
4. Piega il corpo verso le ginocchia.
5. Riporta lentamente il corpo sul pavimento e ripeti 10 volte.

Supporto extra - Se hai problemi con l'esercizio a terra, siediti su una sedia con i piedi appoggiati sul pavimento, tenendo una mano dietro la testa e l'altra protesa verso il pavimento. Piegati sul lato in cui toccherai il pavimento. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti sul lato opposto.

Progresso: completa 2 serie di questo esercizio.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
Stato
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



STAR JUMP



- 1 Face forward with your feet together and arms next to your body**
- 2 Jump slightly up in the air and bringing your legs away from your body, and your hands up and above your head**
- 3 Bring your arms and legs back to the starting position. Repeat 15 times.**

- Extra Support** – Slow down the exercise by stepping one leg out at a time, while holding on to a chair or wall for support.
- Progress** – Increase the intensity of the star jump by completing two rounds of 15.

Salti

1. Guarda in avanti con i piedi uniti e le braccia vicino al corpo.
2. Salta leggermente in aria e allontana le gambe dal corpo e lancia le mani in alto e sopra la testa.
3. Riporta le braccia e le gambe nella posizione di partenza. Ripeti 15 volte.

Supporto extra - Rallenta l'esercizio spostando una gamba alla volta, mentre ti appoggi a una sedia o alla parete per avere supporto.

Progresso: aumenta l'intensità del salto completando 2 serie da 15

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
Stato
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

Disclaimer

In caso di condizioni mediche attuali o precedenti, verifica con il proprio medico di famiglia o professionista medico se è possibile svolgere gli esercizi. In caso di malessere durante gli esercizi, smetti immediatamente e rivolgiti a un medico. Vi sono rischi inerenti all'attività fisica, partecipo a mio rischio e dichiaro di essere fisicamente e mentalmente in grado di svolgere questi esercizi in sicurezza e di non avere condizioni mediche o di salute che mi influenzeranno o potrebbero influenzarmi durante o come risultato di tali esercizi. Partecipando a questi esercizi, accetto i termini di utilizzo e indennizzo il Comune per qualsiasi danno e responsabilità per morte, lesioni personali, perdita o danno alla proprietà. Gli esercizi sono generici e non sono adattati alle esigenze individuali dei partecipanti.

Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

Riconoscimento

Il comune riconosce i popoli della nazione Kulin come proprietari tradizionali di queste terre municipali e corsi d'acqua. Rispettiamo gli Anziani passati, presenti ed emergenti.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL** 