

ALLENATI  
CON  
NICOLÒ

# PADEL IL WORKOUT PREPARTITA

Entra in gioco con gli esercizi di preparazione proposti da Nicolò, il nostro esperto di fitness. Eviterai infortuni e andrai subito a punto

di Maria Simona Lualdi

Da qualche anno è Padel mania. Sport che, in Italia, conta ormai 350.000 di appassionati. Facile trovare un campo, visto che ormai sono diffusi ovunque e semplice anche cominciare a giocare e divertirsi, come ci conferma Nicolò Famiglietti, il nostro personal trainer: «Nel padel basta aver giocato qualche volta a racchette sulla spiaggia per capirne le dinamiche; in meno di un'ora, con un maestro, si prende dimestichezza con la tecnica. Per praticarlo non occorre essere atleti, ma è fondamentale arrivare alla partita fisicamente preparati, soprattutto per prevenire infortuni». Proprio per questo il nostro esperto di fitness ha studiato un breve workout da eseguire sul campo, 10 minuti prima del gioco. Esercizi utili non solo "per la racchetta", ma anche per mantenere la muscolatura tonica ed allenata. Servono un paio di manubri da un 1 kg, da tenere a portata di mano nella sacca. E se vuoi memorizzare meglio l'allenamento, inquadra il QR code e segui il video su starbene.it

## IL NOSTRO ESPERTO

Nicolò Famiglietti, beauty & fitness trainer, a Milano e Perugia. Seguilo sui nostri social!

PER SEGUIRE  
IL VIDEO SU  
STARBENE.IT  
INQUADRA IL QR  
CODE CHE TROVI  
QUI SOPRA

①

### LATERAL TOUCH

Inizia con gli spostamenti laterali, esercizio che tonifica i muscoli delle gambe migliorando la velocità dei movimenti. Requisito fondamentale

nei cambi di direzione richiesti dal gioco. In piedi, gambe un po' divaricate, spostati a destra e a sinistra, piegandoti sulle ginocchia per andare a toccare terra con la mano. **Ripeti per 40" per 2 serie, con pausa di 20" tra i set.**



②

### MEZZI SQUAT

Sfrutta l'effetto allenante su tutta la muscolatura degli arti inferiori di un "classico", il mezzo squat. Ottimo per prevenire gli infortuni. In posizione eretta, gambe divaricate poco oltre la misura del bacino, punte parallele,

piegati sulle ginocchia mantenendole in linea con la caviglia. Se riesci fino a creare un angolo di 90° con l'articolazione. Il bacino scende indietro e verso terra e il peso del corpo è sui talloni. **Torna alla posizione di partenza e ripeti 15 volte per 4 serie, recuperando 30" tra i set.**

③

### SKIP E BALZI LATERALI

Passa ai saltelli, esercizio che migliora la rapidità di movimento e la velocità negli spostamenti durante la partita. Inizia con gli skip, in pratica la corsa sul posto a ginocchia alte, sollevandole il più possibile. Conta per 8, poi spostati con un saltello laterale prima a destra e poi a sinistra per 8 volte. Quindi ripeti lo skip. **Continua per 40" per 3 serie, con recupero di 20" tra l'una e l'altra.**



④

### SQUAT JUMP

Per aumentare elasticità e reattività degli arti inferiori, messi alla prova durante il match, abbinati al mezzo squat un salto a gambe tese. Piegati sulle ginocchia

spostando il peso sui talloni (A) e poi distendi le gambe in un balzo verso l'alto (B). Atterra con le ginocchia morbide, piegandoti nello squat. **Ripeti 10 volte per 3 serie, con 30" di recupero tra i set**

## ESERCIZI AL TOP



⑤

### MILITARY PRESS

Per migliorare e affinare il gesto atletico del dritto e del rovescio è necessario potenziare gli arti superiori. Per stimolare al meglio la muscolatura, concentrati sulla massima estensione delle braccia, utilizzando un carico. In piedi, gambe un po' divaricate, ginocchia morbide, afferra i manubri e piega le braccia a 90°, con i gomiti all'altezza delle spalle (A). Da qui, distendile oltre il capo (B) e ritorna. **Ripeti 15 volte per 3 serie, con 30" di pausa tra i set.**

⑥

### CURL CON MANUBRI

Concludi con un esercizio per stimolare forza e tono di avambracci e bicipiti e, di conseguenza, stabilizzare il polso. Fondamentale per migliorare la presa della racchetta e controllare la direzione del colpo. In piedi, braccia distese davanti al busto, gomiti aderenti ai fianchi, afferra i manubri con il palmo della mano rivolto in avanti (A). Quindi fletti l'avambraccio sul braccio portando i pesi a toccare le spalle (B). Controlla la fase di ritorno fino alla distensione. **Ripeti 20 volte per 2 serie, con 30" di recupero tra i set.**

