



TONIFICA E RIMODELLA GAMBE E GLUTEI

Come dimagrire e tonificare il tuo
corpo per avere un fisico da spiaggia
in meno di 45 minuti al giorno

Michael Clark

**TONIFICA E
RIMODELLA
GAMBE E
GLUTEI**

*Come dimagrire e
tonificare il tuo corpo
per avere un fisico da
spiaggia in meno di 45*

minuti al giorno



Come tonificare gambe e glutei in meno di un'ora al giorno.

Risultati garantiti e visibili già solo dopo due settimane di lavoro!!!

Trova la forma che hai sempre desiderato in poco tempo e

modella il tuo fisico come una star di Hollywood. Ritrova il piacere di guardarti allo specchio e di mostrare il tuo corpo.

Non vedrai l'ora di andare in spiaggia o in piscina per poter indossare il costume e far ingelosire le tue amiche!!!

PREMESSA

PIANIFICAZIONE

ALLENAMENTI E BREVE

DESCRIZIONE

PROGRAMMAZIONE E

DETTAGLI

ALLENAMENTO

DESCRIZIONE

PROTOCOLLI ED

ESERCIZI

Premessa

Complimenti per aver acquistato questa guida, è un primo grande passo che denota voglia di tornare in forma.

L'estate si avvicina ed ognuno di noi vuole farsi trovare pronto per la prova costume.

Dopo il letargo ed i bagordi invernali è ora il momento di darci dentro.

Tuttavia sarebbe preferibile tenersi in forma ed in allenamento tutto l'anno, non per una questione estetica ma per mantenersi giovani, in salute ed in ottima forma. Inoltre i risultati ottenuti gradualmente e nel tempo rimarranno

visibili per parecchi anni, mentre quelli ottenuti frettolosamente rischieranno di svanire, se non seguiti da allenamenti costanti, in pochi mesi, facendoci sprofondare in un loop poco virtuoso.

Detto questo non scoraggiatevi ed iniziate da subito il vostro programma con grinta e determinazione, siate positivi e vedrete che i risultati sperati arriveranno.

Prima di iniziare con la descrizione del programma settimanale base, vi voglio dare qualche consiglio nutrizionale.

Notate bene, sono consigli e non diete, consiglio sempre infatti, nel caso in cui vogliate fare una dieta specifica di farvi seguire da un professionista qualificato.

In questa prima fase, soprattutto se siete

principalmente sedentari, non iniziate una dieta ipocalorica o troppo restrittiva, se non sotto il controllo medico. Questo perché il vostro organismo avrà bisogno di tutta l'energia possibile per passare da un periodo di letargia distesi sul divano ad un allenamento costante.

Inoltre il vostro metabolismo, in questo periodo di inattività, si sarà abbassato e, l'unico modo per rialzarlo e riattivarlo è aumentare la massa muscolare e diminuire il grasso. Per fare ciò oltre all'allenamento avrete però bisogno di tutti i nutrimenti. Mangiando poco vi sentirete solo più deboli, sgonfi, spossati e demotivati, i risultati non arriveranno ed avvertirete un forte senso

di fallimento ed insoddisfazione.

Il primo segreto perché un allenamento, sia esso dimagrante, ipertrofico, di potenza, ecc., sia efficace e dia i risultati attesi è mangiare bene, non poco!

Nella scala delle priorità, affinché un programma di allenamento abbia successo, possiamo individuare tre aree che, in ordine di importanza, sono alimentazione, riposo ed allenamento. Ecco, vi sembrerà strano, ma paradossalmente, il fattore meno importante dei tre è proprio l'allenamento!

Certamente un'alimentazione corretta, soprattutto per dimagrire e tornare in

forma, consiste nell'eliminare alcolici, bevande gassate, dolci e fritti, ma anche limitare insaccati, latticini e i carboidrati dopo le ore 16. Significa anche, però, fare un'abbondante ma sana colazione, due pasti completi, uno a pranzo e l'altro a cena e due spuntini, a metà mattina e a metà pomeriggio, aumentare le porzioni di frutta (soprattutto nella prima parte della giornata) e verdura, meglio se cruda, preferendo inoltre cereali integrali a chicco piuttosto che farine bianche lavorate. Meglio quindi cereali non macinati (miglio, farro, sorgo, grano saraceno, avena, ecc..) al posto della pasta (soprattutto di grano duro) e sostituire alle fette biscottate o pane (o

peggio brioches, merendine, torte, ecc..) cereali a chicco da mischiare al latte (meglio se vegetale o scremato) o allo yogurt (vegetale o greco 0%) o alla frutta.

Pianificazione allenamenti e breve descrizione

Fatta la premessa sopra, iniziamo ora con la descrizione del nostro allenamento specifico per la tonificazione corporea ed il rimodellamento di gambe e glutei indicato particolarmente per le donne.

Si alterneranno routine di allenamento a corpo libero ad alta intensità, esercizi isometrici, rafforzamento del core ed allenamenti aerobici e cardiovascolari. Effettuerete 11 brevi sessioni di allenamento settimanali suddivise in 6

giorni consecutivi seguiti da un giorno di recupero durante il qualche anche ogni eccesso di cibo vi sarà concesso!

Giorno 1

prima sessione HIT (high intensity training) gambe e glutei, a digiuno, prima di fare colazione, durata 15 min

seconda sessione potenziamento core, pomeriggio o sera (in base ai vostri impegni) durata 25 min circa.

Giorno 2

prima sessione camminata veloce a digiuno, prima di fare colazione,

durata 35 – 45 min

seconda sessione potenziamento spalle, braccia, pettorali, dorsali, pomeriggio o sera (in base ai vostri impegni) durata 20 min circa.

Giorno 3

prima sessione HIT (high intensity training) total body, a digiuno, prima di fare colazione, durata 15 min

seconda sessione GAG (gambe, addominali, glutei) , pomeriggio o sera (in base ai vostri impegni) durata 20 min circa.

Giorno 4 *(come il Giorno 1)*

prima sessione HIT (high intensity training) gambe e glutei, a digiuno, prima di fare colazione, durata 15 min

seconda sessione potenziamento core, pomeriggio o sera (in base ai vostri impegni) durata 25 min circa.

Giorno 5 *(Come il Giorno 2)*

prima sessione camminata veloce a digiuno, prima di fare colazione, durata 35 – 45 min

seconda sessione potenziamento spalle, braccia, pettorali, dorsali, pomeriggio o sera (in base ai vostri impegni) durata 20 min circa.

Giorno 6

unica sessione di allenamento total
body 30 min

Giorno 7

RIPOSO e pasti free

Programmazione e dettagli allenamento

Giorno 1 primo

allenamento: 1 min riscaldamento
+ 3 tabata con 1 min di riposo tra uno e
l'altro (totale 15 minuti)

1 min Jumping Jack senza pausa iniziare
subito il tabata 1

Tabata 1: alternare 20 secondi di squat e
20 secondi di lunges intervallati da 10
secondi di riposo, vedi dettaglio sotto

20'' squat – 10'' rest – 20'' lunges – 10''
rest - 20'' squat – 10'' rest – 20'' lunges –
10'' rest - 20'' squat – 10'' rest – 20''
lunges – 10'' rest - 20'' squat – 10'' rest –
20'' lunges – 10'' rest

1 minuto rest

Tabata 2: alternare 20 secondi di
burpees e 20 secondi di isometric squat
intervallati da 10 secondi di riposo,

vedi dettaglio sotto

20'' burpees – 10 rest – 20'' isometric
squat – 10'' rest - 20'' burpees – 10 rest
– 20'' isometric squat – 10'' rest - 20''
burpees – 10 rest – 20'' isometric squat
– 10'' rest - 20'' burpees – 10 rest – 20''
isometric squat – 10'' rest

1 minuto rest

Tabata 3: single leg deadlift alternando
20 secondi gamba destra e 20 secondi
gamba sinistra intervallati da 10 secondi
di riposo, vedi dettaglio sotto

20'' single leg deadlift dx – 10 rest – 20''
single leg deadlift sx – 10'' rest - 20''
single leg deadlift dx – 10 rest – 20''
single leg deadlift sx – 10'' rest - 20''
single leg deadlift dx – 10 rest – 20''

single leg deadlift sx – 10” rest - 20”

single leg deadlift dx – 10 rest – 20”

single leg deadlift sx – 10” rest

Colazione ☐

Giorno 1 secondo

allenamento: tra un esercizio e l'altro tenere sempre 1 minuto di riposo, tra una serie e l'altra di uno stesso esercizio aspettare 30 secondi

Dead Bug 2 serie da 10 ripetizioni per gamba

Plank 3 serie da 30 secondi l'una.

Side Plank lato destro 2 serie da 30 secondi l'una

Side Plank lato sinistro 2 serie da 30

secondi l'una

Clamshell 3 serie da 20 ripetizioni per lato

Russian Twist 3 serie da 10 ripetizioni per lato

Wheelbarrow 3 serie da 10 ripetizioni

Crunch 3 serie da 15 ripetizioni

Reverse Crunch 3 serie da 15 ripetizioni

Bridge 3 serie da 20 ripetizioni

Giorno 2 primo

allenamento: a digiuno 35 – 45 minuti di camminata veloce o corsa lenta (o entrambe intervallate)

Giorno 2 secondo

allenamento: riscaldamento 4 minuti, tra un esercizio e l'altro tenere sempre 1 minuto di riposo, tra una serie e l'altra di uno stesso esercizio riposare 30 secondi

Riscaldamento Arm circle: con le braccia distese esternamente in linea con le spalle piccoli effettuare dei piccoli cerchi in avanti 30", poi piccoli indietro 30", cerchi grandi in avanti 30" e grandi indietro, senza fermarsi portare le braccia distese in avanti sempre il linea con le spalle ed aprire e chiudere energicamente le dita delle mani per 30" secondi, sempre senza pausa abbassare le braccia, piegarle fino a toccarsi le spalle con le mani e distenderle sopra la testa per 30" e per finire 1 minuto di

Jumping Jack

Push-Up: 3 serie da 10 ripetizioni (se non se ne riescono a fare 10 è possibile facilitare l'esercizio appoggiandosi sulle ginocchia)

Superman Holds With Squeeze: 3 serie da 20 ripetizioni

Inchworm to Push-Up: 3 serie da 15 ripetizioni

Triceps Dips: 3 serie da 15 ripetizioni

V Push-Up: 3 serie da 10 ripetizioni

Giorno 3 primo

allenamento: 1 min riscaldamento
+ 3 tabata con 1 min di riposo tra uno e l'altro (totale 15 minuti)

1 min Jumping Jack senza pausa iniziare subito il tabata 1

Tabata 1: alternare 20 secondi di squat e 20 secondi di push up (se troppo duro effettuarli in appoggio sulle ginocchia) intervallati da 10 secondi di riposo, vedi dettaglio sotto

20'' squat – 10'' rest – 20'' push up – 10'' rest - 20'' squat – 10'' rest – 20'' push up – 10'' rest - 20'' squat – 10'' rest – 20'' push up – 10'' rest - 20'' squat – 10'' rest – 20'' push up – 10'' rest

1 minuto rest

Tabata 2: alternare 20 secondi di burpees e 20 secondi di arm circle (braccia distese lateralmente altezza spalle ed effettuare delle rotazioni

alternativamente in avanti e indietro)
intervallati da 10 secondi di riposo,
vedi dettaglio sotto

20'' burpees – 10 rest – 20'' arm circle
rotazioni avanti – 10'' rest - 20'' burpees
– 10 rest – 20'' arm circle rotazioni
indietro – 10'' rest - 20'' burpees – 10
rest – 20'' arm circle rotazioni avanti –
10'' rest - 20'' burpees – 10 rest – 20''
arm circle rotazioni indietro – 10'' rest
1 minuto rest

Tabata 3: alternare 20 secondi di crunch
e 20 secondi di plank intervallati da 10
secondi di riposo, vedi dettaglio sotto

20'' crunch – 10 rest – 20'' plank – 10''
rest - 20'' crunch – 10 rest – 20'' plank –
10'' rest - 20'' crunch – 10 rest – 20''

plank – 10” rest - 20” crunch – 10 rest –
20” plank – 10” rest

Colazione ☐

Giorno 3 secondo

allenamento: riscaldamento 2
minuti, tra un esercizio e l'altro tenere
sempre 1 minuto di riposo, tra una serie
e l'altra di uno stesso esercizio riposare
30 secondi

Riscaldamento: salti sul posto 1 min +
jumping jack 1 min

Jump Lunges 3 serie da 10 ripetizioni
per gamba

Plank 3 serie da 60 secondi l'una.

Clamshell 3 serie da 20 ripetizioni per

lato

Jump Squat 3 serie da 10 ripetizioni

Crunch 3 serie da 20 ripetizioni

Single Leg Deadlift 3 serie da 10
ripetizioni per gamba

Side Lying Adductor 3 serie da 10
ripetizioni per gamba

Side Lying Abduction 3 serie da 20
ripetizioni per gamba

Hip Extension 3 serie da 20 ripetizioni
per gamba

Sumo Squat 3 serie da 15

Giorno 4 primo

allenamento: 1 min riscaldamento
+ 3 tabata con 1 min di riposo tra uno e
l'altro (totale 15 minuti)

1 min Jumping Jack senza pausa iniziare
subito il tabata 1

Tabata 1: alternare 20 secondi di squat e
20 secondi di lunges intervallati da 10
secondi di riposo, vedi dettaglio sotto

20'' squat – 10'' rest – 20'' lunges – 10''
rest - 20'' squat – 10'' rest – 20'' lunges –
10'' rest - 20'' squat – 10'' rest – 20''
lunges – 10'' rest - 20'' squat – 10'' rest –
20'' lunges – 10'' rest

1 minuto rest

Tabata 2: alternare 20 secondi di
burpees e 20 secondi di isometric squat
intervallati da 10 secondi di riposo,

vedi dettaglio sotto

20'' burpees – 10 rest – 20'' isometric
squat – 10'' rest - 20'' burpees – 10 rest
– 20'' isometric squat – 10'' rest - 20''
burpees – 10 rest – 20'' isometric squat
– 10'' rest - 20'' burpees – 10 rest – 20''
isometric squat – 10'' rest

1 minuto rest

Tabata 3: single leg deadlift alternando
20 secondi gamba destra e 20 secondi
gamba sinistra intervallati da 10 secondi
di riposo, vedi dettaglio sotto

20'' single leg deadlift dx – 10 rest – 20''
single leg deadlift sx – 10'' rest - 20''
single leg deadlift dx – 10 rest – 20''
single leg deadlift sx – 10'' rest - 20''
single leg deadlift dx – 10 rest – 20''

single leg deadlift sx – 10” rest - 20”

single leg deadlift dx – 10 rest – 20”

single leg deadlift sx – 10” rest

Colazione ☐

Giorno 4 secondo

allenamento: tra un esercizio e l'altro tenere sempre 1 minuto di riposo, tra una serie e l'altra di uno stesso esercizio aspettare 30 secondi

Dead Bug 2 serie da 10 ripetizioni per gamba

Plank 3 serie da 30 secondi l'una.

Side Plank lato destro 2 serie da 30 secondi l'una

Side Plank lato sinistro 2 serie da 30

secondi l'una

Clamshell 3 serie da 20 ripetizioni per lato

Russian Twist 3 serie da 10 ripetizioni per lato

Wheelbarrow 3 serie da 10 ripetizioni

Crunch 3 serie da 15 ripetizioni

Reverse Crunch 3 serie da 15 ripetizioni

Bridge 3 serie da 20 ripetizioni

Giorno 5 primo

allenamento: a digiuno 35 – 45 minuti di camminata veloce o corsa lenta (o entrambe intervallate)

Giorno 5 secondo

allenamento: riscaldamento 4 minuti, tra un esercizio e l'altro tenere sempre 1 minuto di riposo, tra una serie e l'altra di uno stesso esercizio riposare 30 secondi

Riscaldamento Arm circle: con le braccia distese esternamente in linea con le spalle piccoli effettuare dei piccoli cerchi in avanti 30", poi piccoli indietro 30", cerchi grandi in avanti 30" e grandi indietro, senza fermarsi portare le braccia distese in avanti sempre il linea con le spalle ed aprire e chiudere energicamente le dita delle mani per 30" secondi, sempre senza pausa abbassare le braccia, piegarle fino a toccarsi le

spalle con le mani e distenderle sopra la testa per 30" e per finire 1 minuto di Jumping Jack

Push-Up: 3 serie da 10 ripetizioni (se non se ne riescono a fare 10 è possibile facilitare l'esercizio appoggiandosi sulle ginocchia)

Superman Holds With Squeeze: 3 serie da 20 ripetizioni

Inchworm to Push-Up: 3 serie da 15 ripetizioni

Triceps Dips: 3 serie da 15 ripetizioni

V Push-Up: 3 serie da 10 ripetizioni

Descrizione protocolli ed esercizi

Arm Circle: In piedi, estendi le braccia lungo i fianchi. Le braccia devono essere parallele al pavimento e perpendicolari (angolo di 90 gradi) al busto. Questa sarà la tua posizione iniziale. Inizia lentamente a fare cerchi di circa 15 cm di diametro con ciascun braccio disteso. Respirare normalmente mentre si esegue il movimento.



Bridge: La posizione di partenza per la

versione “classica” è supino con la nuca appoggiata al suolo, le braccia aperte palmi verso terra, le ginocchia flesse e i talloni vicini ai glutei distanti tra loro circa la larghezza del bacino.

Contraendo l’addome sollevare il bacino da terra distendendo l’anca, fino a portare il bacino in linea con il busto e il femore (fare attenzione a non andare oltre rischiando di inarcare pericolosamente la schiena). Mantenere la posizione per 3 secondi (in questa fase si ha il lavoro principale del gluteo). Tornare lentamente alla posizione iniziale riappoggiando la zona lombare e a seguire quella sacrale, senza urtare il pavimento.

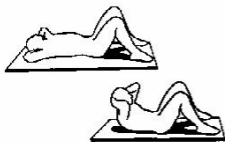


Clamshell: La posizione per eseguire il clamshell è in decubito laterale, stendendosi completamente con il busto. L'angolo di flessione delle ginocchia è di circa 90° mentre quello dell'anca circa $70^\circ/80^\circ$. Le gambe completamente sovrapposte. Si pone la mano libera sull'anca come ad avvolgere la coxo-femorale. In questo modo si esegue un'apertura a conchiglia con le ginocchia che si allontanano e i piedi che restano uniti (da qui il termine inglese clamshell significa conchiglia) .



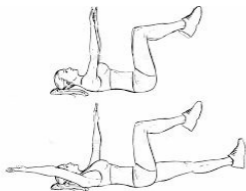
Crunch: La posizione di partenza vede il soggetto disteso supino, le mani possono essere poste dietro la testa in modo da sorreggerla, le gambe flesse sono divaricate all'altezza dei fianchi. Tenendo il bacino ben fisso a terra si andrà quindi a piegare il busto espirando e concentrandosi sulla contrazione del retto dell'addome. La posizione finale vede il soggetto con il busto flesso ma il bacino sempre fisso a terra (nel crunch non ci si alza fino alla posizione seduti). L'angolo da raggiungere dovrebbe essere di 30-40

gradi dal suolo. Il motivo sta nel fatto che, oltre quest'angolazione diventa preponderante la partecipazione dei flessori dell'anca che agiscono come muscoli principali, mentre il retto dell'addome rimane contratto isometricamente con un'azione solo sinergica. Questa situazione avviene, per esempio, nel sit-up. Si ritorna poi piano nella posizione di partenza andando ad espirare. La muscolatura dell'addome si andrà quindi ad allungare.



Dead Bug: Sdraiati a faccia in su con le

braccia tese verso il soffitto, diritte sopra le spalle, le ginocchia piegate di 90 gradi sui fianchi e i polpacci paralleli al pavimento. Tenendo le spalle abbassate e i piedi flessi, contrai gli addominali e tieni tutta la schiena adesa al pavimento raddrizzando la lordosi. Quindi estendi il braccio destro e la gamba sinistra, tocca con il tallone il pavimento e torna nella posizione iniziale. Ripeti immediatamente dal lato opposto.



Hip Extension: In quadrupedia, con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi. Contrai il core per formare una linea dritta dalle spalle ai fianchi.

Sollevarre la gamba sinistra contraendo il gluteo e mantendendo la gamba a 90 gradi. Effettuare l'esercizio tutto prima con una gamba poi con l'altra.



Inchworm to Push-Up: Inizia in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle.

Flettere il busto in avanti e posizionare i palmi sul pavimento, piegando le ginocchia quanto necessario per raggiungere terra. Spostare lentamente ed alternativamente le braccia in avanti fino a raggiungere la posizione di plank. Fare un push-up, mantenendo i gomiti vicino al busto, appoggiando le ginocchia se necessario. Ritornare nella posizione



Isometric Squat: Schiena appoggiata al

muro, gambe larghezza spalle o poco più larghe, coscia parallela al pavimento, gamba coscia angolo di 90°



Jump Lunges: Mettetevi in Posizione di “affondo” con un piede davanti ed un piede dietro, come quando vi inginocchiate su di una gamba. Importante i piedi devono lavorare su due linee e non su una linea centrale, dovete avere equilibrio durante l'esercizio, pertanto i piedi devono essere posizionati alla larghezza delle vostre spalle. Iniziate con affondo normale, con la gamba anteriore ad un

angolo di 90 gradi in posizione di squat e la gamba posteriore dietro di voi, da questa posizione fate un salto esplosivo in aria, sostituite i piedi in aria, spostando indietro la gamba che era davanti, e la gamba anteriore dietro, a questo punto gli affondi saranno tutti con salto con questa alternanza in aria. Mantenere il petto e busto eretti durante tutto l'arco del movimento.



Jump Squat: Si parte in piedi con le gambe leggermente divaricate. Con un movimento controllato porta il bacino verso il basso, facendo in modo che la

coscia e gamba formino quasi un angolo di 90°. Più vai in basso e più l'esercizio è faticoso ma allo stesso tempo efficace. Con un movimento esplosivo, spicca un salto, da cui il nome Jump Squat.

Quando salti ricorda di contrarre bene gli addominali, i glutei e quadricipiti. Aiutati se vuoi anche spingendo verso l'alto con i gomiti e le braccia. Come una molla torna in posizione di squat, porta il bacino nuovamente in basso e preparati per il secondo salto.



Jumping Jack: Si parte tenendo le gambe unite e le braccia lungo i fianchi,

si effettua poi un salto divaricando gli arti inferiori e tenendo le braccia sopra la testa. A questo punto, ritorniamo alla posizione di partenza effettuando ancora un piccolo salto.



Lunges: Stai in posizione eretta con i piedi distanziati in linea con le anche e le mani poggiate sulle anche. Tieni il mento parallelo al pavimento mantenendo una curva naturale nella zona lombare. Stabilizza il centro. Fai un grande passo indietro con il piede destro. Abbassa lentamente le anche verso il pavimento finché non formi un

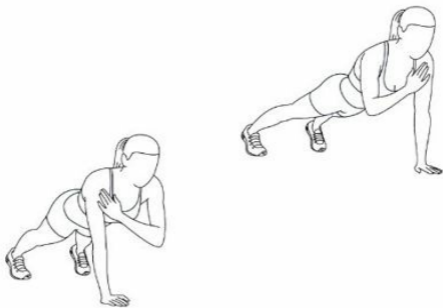
angolo di 90 gradi con il ginocchio sinistro. Fermati in questa posizione, quindi inverti la direzione tornando alla posizione iniziale. Ripeti per il numero di volte prescritto con il piede destro prima di cambiare lato.



Plank: Porsi proni sul pavimento. Ci si appoggia sugli avambracci e sulle punte dei piedi. Il corpo deve formare una linea retta. I muscoli dei glutei e dell'addome sono contratti. Tenere la posizione

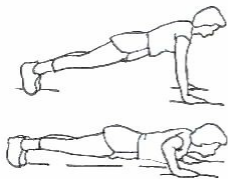


Plank Tap: Partendo dalla posizione di plank, sollevare un braccio e toccare la spalla opposta, tornare in posizione e ripetere il movimento con il braccio opposto



Push Up: Mantenendo il core attivo come per l'esecuzione del plank, posizionarsi con il corpo in posizione prona (a pancia in basso), in appoggio sulle mani (mantenute a larghezza spalle e con le braccia perpendicolari al suolo, cercando di distribuire il peso anche

sulle dita e non solo sul metacarpo) e sulle punte dei piedi (distanziati circa alla larghezza delle anche oppure mantenuti uniti). Inspirando, eseguire la fase eccentrica dell'esercizio, ovvero senza inarcare la schiena, piegare entrambe le braccia mantenendo gli omeri a circa 45° rispetto al busto. La fase di discesa è ultimata quando il petto giunge al pavimento. Espirando in maniera decisa, eseguire la fase concentrica dell'esercizio, distendendo le braccia e riportandosi nella posizione di partenza senza perdere l'attivazione del core.



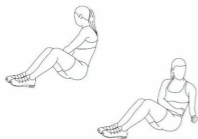
Reverse Crunch: Variante del crunch in cui il busto rimane fisso e il bacino si muove verso il torace. L'attivazione è sempre a carico del retto dell'addome (attenzione a non lasciar lavorare principalmente i flessori dell'anca). Posizione di partenza supina con i piedi sollevati da terra e le gambe piegate a formare un angolo di 90 gradi, da qui sollevare il bacino contraendo l'addome ed avvicinandolo al torace. Durante tutta la fase di salita e discesa tenere sempre fisso l'angolo di 90 gradi delle gambe.



Ripetizioni: numero di movimenti compiuti in una serie

Russian Twist: Siediti dritto con le gambe piegate, i piedi appoggiati sul pavimento. Tenendo unite le gambe, sollevale lentamente dal pavimento fino a formare un angolo di 45 gradi rispetto al busto. Coinvolgi l'intero core, tieni la schiena dritta e rimani in equilibrio sul

coccige. Puoi tenere le ginocchia piegate (come nella foto) o raddrizzarle per una maggiore sfida. Tieni le braccia dritte di fronte a te, parallele al pavimento. Se ritieni di aver bisogno di un sostegno extra, metti le mani sul pavimento, sotto i fianchi. Ora ruota il tronco da un lato, facendo oscillare le braccia dallo stesso lato e contemporaneamente le gambe dall'altro. Girati immediatamente sul lato opposto e ripeti lo stesso movimento. Continua alternando i lati.



Serie: numero di raggruppamenti di

ripetizioni contigue per esercizio, seguiti da una pausa di recupero.

Side Lying Abduction: Distesi a terra su un fianco, cerchiamo un appoggio comodo per l'emisfero superiore. Gli arti inferiori rimangono distesi in linea con il tronco (possibilmente). Ora, stabilizzando il CORE, andiamo ad abdure (slanciare verso l'alto) l'arto inferiore che non tocca il pavimento. Apriamo e chiudiamo la gamba del lato che non è a contatto con il pavimento. Quando abduciamo andiamo ad espirare ed inspiriamo quando la riportiamo verso il pavimento.



Side Lying Adductor: Distesi a terra su un fianco, cerchiamo un appoggio comodo per l'emisfero superiore. Gli arti inferiori rimangono distesi in linea con il tronco (possibilmente). Ora, stabilizzando il CORE, andiamo ad addurre (slanciare verso l'alto) l'arto inferiore appoggiato al pavimento. Per facilitare il movimento posizioniamo la

gamba rivolta verso l'altro (non quella appoggiata al pavimento) leggermente indietro rispetto alla gamba che appoggia a terra. Quando adduciamo andiamo ad espirare ed inspiriamo quando la riportiamo verso il pavimento.



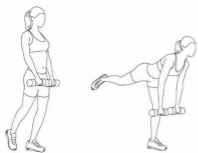
Side Plank: Si parte da terra distesi lungo un fianco ed in appoggio sull'avambraccio. Le gambe sono parallele (una sopra l'altra) e i piedi a martello. Il gomito si trova esattamente sotto la spalla e le dita della mano

puntano in avanti. Dopo esserti
posizionato a terra devi sollevare il
bacino facendo forza con i muscoli del
tronco fino a formare una linea retta con
tutto il corpo. Appena raggiunta la linea
devi rimanere in isometria cercando di
contrarre (oltre i muscoli del core) i
glutei e di spingere in alto il bacino
senza collassare.



Single Leg Deadlift: State in posizione eretta con i piedi uniti. Piantate il piede che lavora e spingete con forza contro il suolo. Fate scivolare la gamba non in carico dietro di voi fino a sollevarla leggermente da terra. Raddrizzate la gamba posteriore, mettete il piede in dorsiflessione e spingete attraverso il tallone. Mantenendo una schiena piatta con anche e spalle in linea, inalate e iniziate a eseguire lentamente un movimento di hinge (movimento a cerniera – NdT) a livello delle anche. Iniziate a flettere di più il ginocchio del lato che lavora per un hinge più

profondo e spingete più indietro con la gamba dritta per un maggiore reclutamento muscolare di posteriori della coscia, glutei e quadricipiti. Dopo aver raggiunto la posizione inferiore, fate un secondo di pausa per lavorare sull'equilibrio. Poi usate un power breath (respiro di potenza – NdT) per tornare alla posizione eretta spingendo con forza contro il suolo e estendendo completamente le anche.



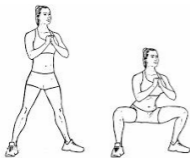
Squat: Piedi larghezza spalle o

leggermente di più; punte dei piedi parallele e direzionate in avanti; mantenere la curvatura lombare e la schiena dritta il più possibile; scapole addotte; braccia distese in avanti; linea che congiunge occhio e orecchio (piano di francoforte) parallela al terreno; sguardo fisso in avanti. Esecuzione partendo da posizione eretta. Flettere anca e ginocchio abbassandosi, continuare a scendere in maniera fluida fino a che non si sente che il bacino “si gira”. Le ginocchia durante la fase di discesa seguono la linea del piede, si flette dorsalmente anche l’articolazione della caviglia (tibio tarsica) per permettere un leggero avanzamento delle ginocchia. Spingere con i piedi (è solo

per permettervi di capire la sensazione che dovete sentire quando risalite), estendere in maniera fluida tutte le articolazioni che si sono flesse all'inizio concludendo con l'anca; inspirare in fase di discesa e espirare durante la risalita. Durante tutto il movimento le braccia sono sempre tese in avanti (rilassate) parallele al suolo e lo sguardo, come anche il capo devono essere fissi. Un riguardo particolare va dedicato alla schiena, mantenere le sue curvature fisiologiche è **FONDAMENTALE**, la tecnica, per questo tipo di esercizi è la cosa più importante, anche a costo di sacrificare un paio di ripetizioni.

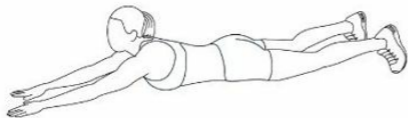


Sumo Squat: Assumi una posizione eretta, porta i piedi oltre la larghezza delle spalle e spingi le punte dei piedi in fuori ai lati. Mantieni la schiena dritta, piega le ginocchia e abbassa le cosce fino a portarle parallele al pavimento.



Superman Holds With Squeeze:
Distesti a terra faccia in giù. Sollevare

contemporaneamente petto, braccia e gambe. Tenere qualche secondo la posizione e tornare giù



Tabata: protocollo di lavoro a tempo, composto da 20 secondi durante i quali si esegue un determinato esercizio e 10 secondi di pausa, il tutto ripetuto 8

volte.

Triceps Dips: Posizionarsi come in figura con le mani su un rialzo (sedia, tavolo, ecc..), i piedi appoggiati a terra o anch'essi (per aumentare la difficoltà) rialzati. Tenendo i gomiti stretti, piegare il braccio fino a formare un angolo di 90 gradi, risalire lentamente.



V Push-Up: I V-Push-Ups, come dice il nome dell'esercizio stesso, sono dei Push-Ups a forma di "V" al contrario,

quindi partiamo dalla classica posizione di push-ups e avviciniamo le braccia e le gambe in modo da formare una "V" con il corpo, posizionando le mani più o meno alla larghezza delle spalle. A questo punto possiamo iniziare ad eseguire i piegamenti, andando a toccare con la testa il pavimento e tornare nella posizione di partenza, questa è una ripetizione.



Wheelbarrow: In quadrupedia, ginocchia a terra e mani appoggiate su un asciugamano per facilitare lo scivolamento. Contrarre gli addominali e scivolare con le braccia in avanti mantenendo la schiena dritta, arrivati nella posizione di massimo allungamento (senza toccare terra), contrarre l'addome e ritornare nella posizione di partenza facendo scivolare le mani verso le ginocchia.



