

foodspring®

PROGRAMMA DI
ALLENAMENTO
DELLA FORZA
PER UN

**FISICO
PIÙ SNELLO
E IN FORMA**

FS



SOMMARIO

1	Ti presentiamo: Il programma	
	Come funziona l'allenamento	05
	Panoramica sull'allenamento	05
	Istruzioni	06
	Consigli per massimizzare i risultati	06
2	Programma di allenamento	07
3	Alimentazione per la ricomposizione corporea	
	Fai attenzione all'apporto calorico	14
	Alimenti che ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi	15
4	Gli esercizi	
	Esercizi di riscaldamento	17
	Esercizi di attivazione	19
	Esercizi principali	21
	Esercizi di defaticamento	37

1

PARTE 1

IL PROGRAMMA





Se hai deciso di perdere qualche chilo, questa guida fa al caso tuo. Il nostro programma di sollevamento pesi per principianti è ideale per iniziare. E sì, hai letto bene: sollevamento pesi. Quando pensiamo al dimagrimento, in genere pensiamo all'allenamento cardio, ma ti sveliamo una cosa: secondo un rapporto pubblicato su Sports Medicine nel 2021, è sufficiente l'allenamento di forza per ridurre la percentuale di grasso corporeo. Il nostro programma si basa sulla premessa che i muscoli bruciano calorie, aiutandoti a rimanere in salute, il che significa che non dovrai limitarti al tapis roulant.



FS

TI SERVIRANNO

manubri (leggeri, medi e pesanti), una panca, fasce di resistenza, una barra per trazioni

TI ALLENERAI

4 o 5 volte a settimana. Gli allenamenti di forza durano 45 minuti ciascuno e l'allenamento HIIT dura 25 minuti.

PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO

LUNEDÌ

Parte inferiore del corpo

MARTEDÌ

Parte superiore del corpo

MERCOLEDÌ

HIIT (facoltativo)

GIOVEDÌ

Riposo

VENERDÌ

Parte inferiore del corpo

SABATO

Parte superiore del corpo

DOMENICA

Riposo

Come funziona l'allenamento

Abbiamo incluso esercizi con metodi che ti consentono di tenere traccia dei progressi che non compaiono sulla bilancia. Osserverai quante ripetizioni sei in grado di completare in un determinato periodo di tempo e il peso dei manubri che usi. Idealmente, questi dati miglioreranno settimana dopo settimana. Ogni giorno lavorerai su una parte diversa del corpo: il primo giorno è dedicato a gambe e core, quello successivo a bicipiti e tricipiti. Mentre una zona del corpo lavora, l'altra recupera, il che è fondamentale per la crescita muscolare.

Ti verranno proposti anche diversi allenamenti AMRAP, una sigla che sta per "il maggior numero di ripetizioni possibile". Si tratta di un altro modo per tenere traccia dei tuoi progressi senza bilancia: prendi nota di quante ripetizioni di ciascun esercizio riesci a svolgere e vedi se la settimana successiva riesci a superare il numero annotato. Inoltre, è previsto il metodo EMOM: "ogni minuto, al minuto", in cui si imposta il timer su un minuto e poi si svolge l'esercizio previsto. Una volta eseguite tutte le ripetizioni, ci si riposa per il tempo che resta al trascorrere dei 60 secondi. All'inizio del minuto successivo, si ripete la sequenza e avanti così per tutte le serie. Le prime volte potresti renderti conto di avere a malapena il tempo per riposare alla fine degli esercizi, ma man mano che resistenza e forza aumentano, anche gli allenamenti EMOM diventeranno più facili.



Istruzioni

Ti allenerai 4 o 5 giorni a settimana cercando di aumentare i pesi ogni settimana. Il giorno dedicato all'HIIT è facoltativo perché il programma in sé è piuttosto intenso, soprattutto se riprendi l'allenamento dopo una pausa. Dai priorità agli allenamenti di forza rispetto all'interval training: dopotutto, questo è un piano per la crescita muscolare! Sfrutta i giorni di riposo per dormire più a lungo, eseguire sessioni intensive di stretching con i rulli o prendere una boccata d'aria fresca. Non è possibile accrescere la forza se non si recupera a sufficienza.



Consigli per massimizzare i risultati

- **Integrazione di allenamento cardio:**
Se lo desideri, puoi aggiungere 30 minuti di cardio a regime costante (corsa, ellittica, bici, camminata) da eseguire 2 volte a settimana dopo l'allenamento di forza (preferibilmente non nel giorno in cui fai HIIT poiché è già un allenamento cardio).
- **Scelta dei pesi:**
Se riesci a eseguire facilmente da 10 a 12 ripetizioni con un peso, vuol dire che è "leggero". Se un esercizio inizia a diventare faticoso intorno alle 8 ripetizioni, vuol dire che è un peso "medio". Se senti la fatica verso le 3 o 4 ripetizioni e sei davvero in difficoltà nell'ultima, vuol dire che è "pesante".
- **Sfida dei propri limiti:**
Nel corso del programma ti verranno proposte indicazioni per rendere più difficili alcuni esercizi, ma nella maggior parte dei casi per spingersi al limite è sufficiente aumentare il peso.
- **Segui buoni consigli nutrizionali:**
Il tuo feed sui social media probabilmente è pieno di consigli per perdere peso velocemente, ignorali. Ciò che davvero ci interessa è un cambiamento sostenibile a lungo termine. Leggi la parte relativa al fitness, poi dai un'occhiata al nostro piano nutrizionale, sano e delizioso, e preparato secondo i consigli degli esperti.

2

PARTE 2

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



Programma di allenamento

FS

WARM UP

Riscaldamento*:

- high knees
- butt kicks
- zombie kicks

* (ogni esercizio 30 sec, 30-60 sec di pausa, in totale 2-3 serie)

Riscaldamento per la mobilità:

- world's greatest stretch (10 rip. per lato)
- 90/90 transitions (10 rip. per lato)
- wrist flexing (10 rip. per lato)

LUN

PARTE INFERIORE DEL CORPO

ATTIVAZIONE

- deadbugs
- hydrant hip circles
- side plank hip openers

esegui ciascun esercizio per 30-60 secondi, uno dopo l'altro, e ripeti una volta

SERIE SEMPLICE

serie semplicet 1:

- dumbbell goblet squats (12 rip. con il peso più leggero per la prima serie, poi 10 con un peso medio, infine 8 con uno pesante)

serie semplice 2:

- single leg deadlift (12 rip. per lato con il peso più leggero per la prima serie, poi 10 con un peso medio, infine 8 con uno pesante)

SUPERSET

- dumbbell reverse lunges (12 rip. per lato con il peso più leggero per la prima serie, poi 10 con un peso medio, infine 8 con uno pesante)
- squat jumps (12 rip. per la prima serie, poi 10 e infine 8)

AMRAP

- plank hip taps
 - bicycle crunches
- 4 minuti, 10 rip. per lato

MAR

PARTE SUPERIORE DEL CORPO

ATTIVAZIONE

- deadbugs
- shoulder taps
- elbow plank hold

esegui ciascun esercizio per 30-60 secondi, uno dopo l'altro, e ripeti una volta

SERIE SEMPLICE

serie semplice 1:

- banded chin-ups (8-10 rip. per 3 serie)

serie semplice 2:

- dumbbell chest press (12 rip. con peso più leggero per la prima serie, poi 10 con un peso medio, infine 8 con uno pesante e altre 8 sempre con uno pesante)

SUPERSET

- renegade row (6 rip. per lato con il peso più leggero per la prima serie, poi 5 con un peso medio, infine 4 con uno pesante e altre 4 sempre con uno pesante)
- dumbbell drags (10 rip. per lato con manubri di peso crescente come quelli usati per i renegade row)

EMOM

- (6 minuti)
- bicep curls (10 rip.)
 - overhead tricep extensions (10 rip.)

MER

HIIT (FACOLTATIVO)

ATTIVAZIONE

- deadbugs
- hydrant hip circles
- shoulder taps

esegui ciascun esercizio per 30-60 secondi, uno dopo l'altro, e ripeti una volta

SERIE HIIT 1

- side shuffels
- shoulder taps
- v-ups
- jumping jack to squat

esegui ogni esercizio ad alta intensità per 45 secondi seguiti da 15 secondi di pausa, quindi passa direttamente all'esercizio successivo. Prenditi 1 minuto di riposo tra un round e l'altro e porta a termine 3 round per ogni serie.

SERIE HIIT 2

- push-ups
- glute bridge
- fast feet
- burpees

esegui ogni esercizio ad alta intensità per 45 secondi seguiti da 15 secondi di pausa, quindi passa direttamente all'esercizio successivo. Prenditi 1 minuto di riposo tra un round e l'altro e porta a termine 3 round per ogni serie.

AMRAP

(4 minuti)

- tabletop to leg press
- hollow hold

mantieni ogni esercizio per il maggior numero di secondi possibile, riposando tra un esercizio e l'altro se necessario

GIO

RIPOSO

riposati!

VEN

PARTE INFERIORE DEL CORPO

ATTIVAZIONE

- deadbugs
- hydrant hip circles
- side plank hip openers

esegui ciascun esercizio per 30-60 secondi, uno dopo l'altro, e ripeti una volta

SERIE SEMPLICE

serie semplice 1:

- dumbbell deadlifts (10 rip., poi 12, infine 15 con manubri di peso medio)

serie semplice 2:

- dumbbell step-ups (5 rip. per lato, poi 8, poi 10 con manubri di peso medio)

SUPERSET

- elevated glute bridges (10 rip., poi 12, poi 15)
- glute walkouts (5 rip., poi 8, poi 10)

EMOM

(6 minuti)

- banded side lunge (5 sul lato destro, poi 5 sul lato sinistro)
- banded side steps (10 passi sul lato destro, poi 10 sul lato sinistro)



SAB

PARTE SUPERIORE DEL CORPO

ATTIVAZIONE

- deadbugs
- shoulder taps
- elbow plank hold

esegui ciascun esercizio per 30-60 secondi, uno dopo l'altro, e ripeti una volta

SERIE SEMPLICE

serie semplice 1:

- dumbbell chest press (12 rip. con il peso più leggero per la prima serie, poi 10 con un peso medio, infine 8 con uno pesante e altre 8 sempre con uno pesante)

serie semplice 2:

- dumbbell bent-over rows (12 rip. con il peso più leggero per la prima serie, poi 10 con un peso medio, infine 8 con uno pesante e altre 8 sempre con uno pesante)

riposati!

SUPERSET

- push-ups (12 rip. per la prima serie, poi 10, infine 8 e altre 8)
- superman (25 rip. per la prima serie, poi 20, poi 15 e infine 10)

AMRAP

(4 minuti)

- toe touches (10 rip.)
- reverse crunches (10 rip.)

DOM

RIPOSO

DEFATICAMENTO

- arm crossover stretch
- tricep stretch
- scorpion stretch
- seated pigeon stretch

esegui lentamente ciascun esercizio per 30 secondi, uno dopo l'altro.

3

PARTE 3

**ALIMENTAZIONE
PER LA
RICOMPOSIZIONE
CORPOREA**





Questa guida per la perdita di peso ha qualcosa di speciale che non ti abbiamo ancora detto e che pensiamo ti farà piacere:

devi mangiare. A differenza di altre diete che prevedono solo zuppe o cercano di convincerti che 12 mandorle e una piccola insalata siano una cena, questo piano non funziona se non mangi a sufficienza. Le diete restrittive non sono una soluzione salutare, anzi, possono ostacolare i tuoi obiettivi di miglioramento fisico sia a breve che a lungo termine. Il nostro programma si basa sull'idea di sviluppare massa muscolare magra e mantenere sempre attivo il metabolismo. In questo modo il tuo corpo, oltre a trovare una nuova forma, svilupperà più forza e livelli di energia superiori.

E se l'espressione "sviluppare massa muscolare" ti preoccupa, sfatiamo alcuni miti. Modificare la composizione corporea, che in questo caso significa aumentare la percentuale di massa muscolare e diminuire quella di grasso, è essenziale per una sana gestione del peso sul lungo periodo. È possibile dimagrire esclusivamente seguendo una dieta, ma l'aggiunta dell'allenamento di forza è l'ingrediente segreto per ottenere risultati migliori in meno tempo, secondo una ricerca della rivista Strength and Conditioning Journal.

L'altro motivo per cui bisogna mangiare a sufficienza? Questo programma è *faticoso*. In senso positivo! Richiede di provare nuovi esercizi, sollevare carichi pesanti, eseguire molte ripetizioni e progredire di settimana in settimana. Per tenere il passo, devi mangiare pasti e spuntini sani e diversificati dal punto di vista nutrizionale. Proteine, carboidrati e grassi sono ugualmente importanti per mantenere il metabolismo attivo e l'organismo in salute. Pensa che, anche senza modificare la tua alimentazione, il solo allenamento di forza potrebbe portare a una diminuzione dell'1,4% della percentuale di grasso corporeo, secondo una ricerca dell'Università del Nuovo Galles del Sud, in Australia.



D'altra parte, se riduci troppo le calorie non avrai energia a sufficienza per portare a termine gli allenamenti o sviluppare in modo efficiente la massa muscolare. Inoltre, il tuo metabolismo è destinato a rallentare in modo esponenziale. Quando inizi, soprattutto se è un po' di tempo che non ti alleni regolarmente con i pesi, il tuo appetito è destinato ad aumentare. È assolutamente normale, non c'è motivo di preoccuparsi (e di affliggere chi ti circonda: già, perché gli attacchi di rabbia dovuti alla fame capitano davvero). Uno dei momenti in cui è più importante mangiare è proprio nell'ora che segue un allenamento. Assicurati di assumere molte proteine e carboidrati buoni per il recupero. Bere un frullato proteico è una buona idea!

Una particolare attenzione alle proteine sarà la tua arma segreta mentre segui questo programma, perché aiutano a sviluppare e preservare la massa muscolare. Più muscoli hai, più è attivo il tuo metabolismo, il che significa che brucerai più calorie, anche a riposo. Ognuno di noi è diverso, quindi è impossibile dire con certezza qual è la distribuzione dei macronutrienti perfetta per te (se vuoi scoprirlo, parla con un/una nutrizionista che può valutare la tua energia e altri parametri per mantenere in salute il tuo organismo).



In generale, dovresti ricavare dal 25 al 50% delle calorie dalle proteine. Se ti alleni regolarmente, questo significa 1,1-1,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo. Man mano che diventi più forte e sollevi più peso, puoi passare a 1,2-1,7 grammi per chilogrammo. Naturalmente parliamo di fonti proteiche complete, ossia che contengono tutti gli aminoacidi essenziali, ad esempio frutti di mare, uova, tofu, carne e pollame da allevamenti non intensivi.

Ma ci sono anche altri modi per introdurre più proteine nell'alimentazione: nella serata dedicata alla pizza mangiane una proteica (condita con tantissima verdura, naturalmente!), aggiungi del burro di arachidi ricco di proteine nei fiocchi d'avena, oppure organizza il brunch della domenica con dei brownies al cioccolato proteici.

Per il corretto funzionamento dell'organismo, specialmente per la regolazione ormonale, devi assumere grassi a

sufficienza. Fino a un terzo delle calorie deve provenire da grassi sani, come quelli polinsaturi e cibi ricchi di acidi grassi essenziali omega-3 (per esempio avocado e salmone pescato in modo sostenibile). Un modo semplice per ottenere un buon equilibrio di proteine e grassi è il nostro Shape Shake 2.0.¹ Oltre alle proteine e agli acidi grassi omega-3, contiene anche i micronutrienti essenziali e fibre. Il tutto per meno di 215 calorie a porzione.



¹ Perdita di peso con Shape Shake 2.0: sostituire due pasti giornalieri con uno Shape Shake 2.0 ciascuno contribuisce alla perdita di peso nel quadro di una dieta ipocalorica. Sostituire un pasto contribuisce a stabilizzare il peso. Il prodotto raggiunge lo scopo previsto solo nel contesto di una dieta ipocalorica, la quale deve includere anche altri alimenti. Assicurati di bere abbastanza liquidi ogni giorno, di seguire una dieta varia ed equilibrata e di mantenere uno stile di vita sano.

Fai attenzione all'apporto calorico

Sappiamo che questo tipo di approccio non è per tutti e se preferisci contare le calorie, va bene lo stesso! Alcune persone vogliono sapere quanta energia bruciano sia attraverso l'esercizio fisico, sia attraverso le funzioni corporee di base (come mantenere in funzione cuore e cervello). In questo modo riescono a capire se hanno bisogno di ridurre l'alimentazione per dimagrire. "Per la maggior parte delle persone, il modo più semplice [per perdere peso] è creare un deficit calorico", afferma la dietologa sportiva statunitense Molly Kimball, RD, CSSD. In altre parole, occorre assumere meno calorie di quelle che si consumano (consulta sempre il tuo medico curante per ricevere consigli personalizzati, perché ognuno di noi è unico).

A questo scopo, è bene essere coscienti di tutto ciò che si mangia. Non esistono alimenti cattivi, il punto è che alcuni di



noi mangiano senza pensare. Non è un problema se di tanto in tanto mangi dei dolci, ma dovresti evitare di mangiarne troppo spesso. In alternativa, Kimball suggerisce di provare a sgranocchiare una deliziosa barretta ad alto contenuto proteico e basso contenuto di zuccheri che

non ti farà allontanare dai tuoi obiettivi sportivi.

Puoi anche utilizzare la pianificazione dei pasti per decidere in anticipo cosa mangerai ogni giorno, specialmente durante la settimana quando può essere più difficile trovare il tempo per fare una colazione sana o

un pranzo completo. È una buona idea preparare in anticipo una grande quantità di porridge o avena per la colazione e una bella pentola di zuppa o di verdure saltate. Sono tutti pasti equilibrati per cui puoi utilizzare i tuoi ingredienti freschi preferiti.



Alimenti per raggiungere i tuoi obiettivi

Come abbiamo detto, se segui il nostro programma di allenamento, il tuo organismo lavorerà in modo intensivo. Anche senza una bilancia che misura la percentuale di grasso corporeo, la massa muscolare dovrebbe aumentare e il grasso corporeo diminuire. È un ottimo risultato! Un modo sano di pensare alla tua alimentazione complessiva è individuare gli alimenti principali che dovrei aggiungere alla tua dieta, invece di quelli da eliminare. Eccone alcuni:

- Verdure ricche di fibre (come spinaci, broccoli e cavolfiori) ti aiuteranno a saziarti, rivela la [Cleveland Clinic](#).
- Anche le bacche sono tendenzialmente ricche di fibre, secondo [Medical News Today](#).
- [La ricerca](#) ha dimostrato che per perdere peso è meglio una dieta ricca di cereali integrali piuttosto che raffinati: opta per riso integrale, orzo e avena.
- Secondo [Medical News Today](#), le diete comprendenti legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, ecc...) hanno portato a una perdita di peso più significativa rispetto a quelle che ne sono prive.
- Alcune [ricerche svizzere](#), infine, dimostrano che il cioccolato fondente può migliorare il metabolismo. Buon per noi!

4

PARTE 4

GLI ESERCIZI



Esercizi di riscaldamento

HIGH KNEES

Corri sul posto, portando le ginocchia in alto e i talloni davanti a te.

[GUARDA IL VIDEO](#)

BUTT KICKS

Corri sul posto, portando i piedi in alto dietro di te e calciando il tallone verso i glutei a ogni passo.

[GUARDA IL VIDEO](#)

WORLD'S GREATEST STRETCH

Parti da un plank alto. Porta la gamba destra all'esterno della mano destra e piega leggermente la gamba sinistra. Stendi la mano destra verso il soffitto. Mantieni, poi fai scendere la mano e torna nella posizione iniziale. Cambia lato a ogni ripetizione.

[GUARDA IL VIDEO](#)

90/90 TRANSITIONS

Siediti a terra con la gamba sinistra davanti a te, la coscia rivolta in avanti e il piede sinistro rivolto verso destra. La coscia destra è rivolta verso il lato destro e il piede destro punta dietro di te. Ruota il busto per rendere più o meno intenso l'allungamento. Rimani in questa posizione per 15 secondi, quindi cambia lato.

[GUARDA IL VIDEO](#)



squat jump, pagina 23

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO
(continua)

ZOMBIES

Con le braccia tese davanti a te, solleva il piede sinistro e porta rapidamente la gamba tesa verso la mano sinistra, quindi riporta il piede a terra e cambia lato. Continua, alternando i lati.

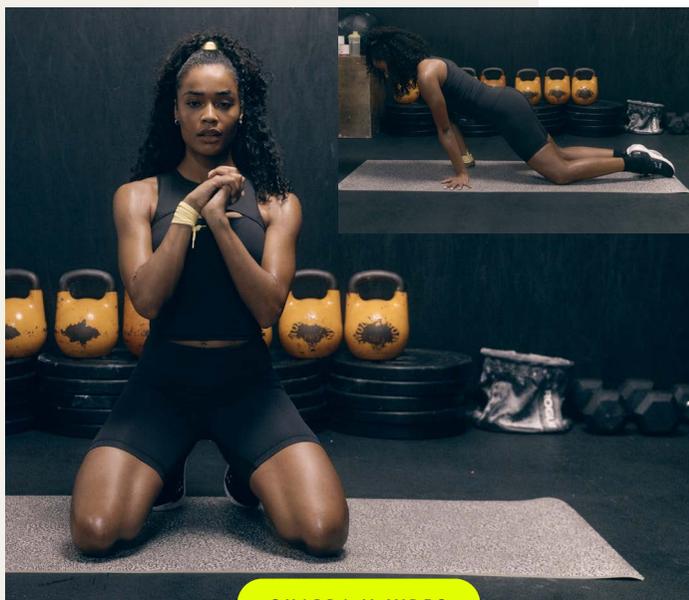


GUARDA IL VIDEO



WRIST EXERCISES

Incrocia le mani davanti a te e falle ruotare in cerchio per stirarle a fondo. Quindi, mettili a carponi con le dita rivolte verso l'esterno. Oscilla avanti e indietro per stirare i polsi.

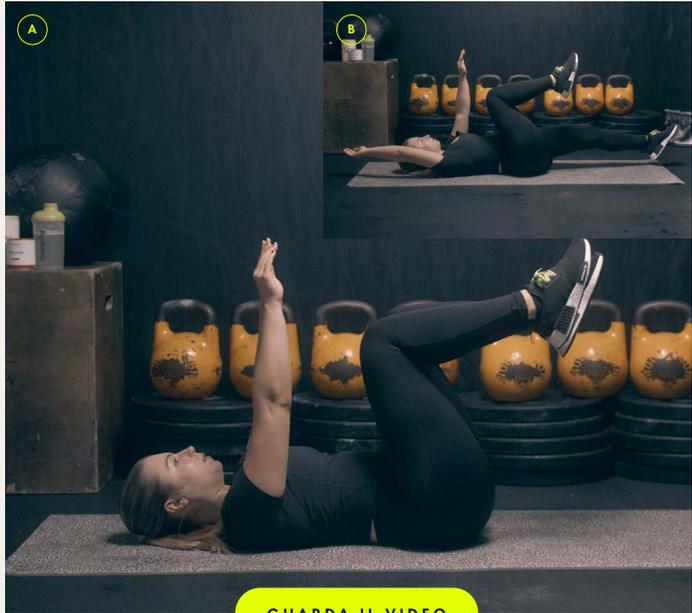


GUARDA IL VIDEO

Esercizi di attivazione

DEADBUGS

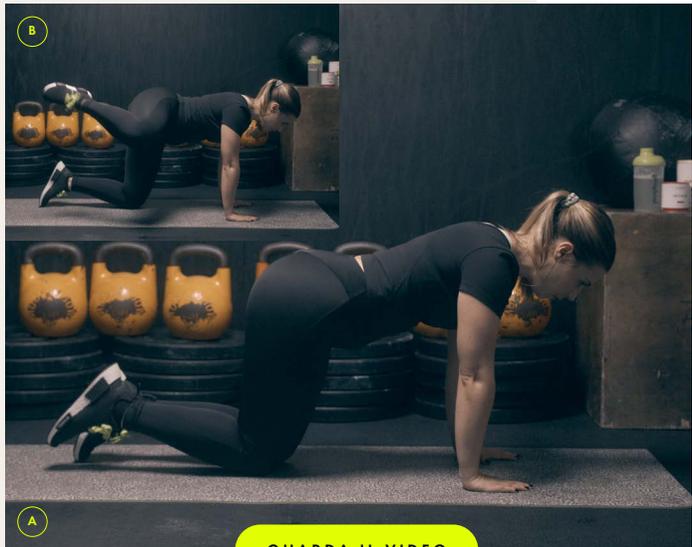
Sdraiati sulla schiena con le braccia tese verso l'alto. Solleva le gambe, tenendo le ginocchia piegate a un angolo di 90 gradi. Allo stesso tempo, abbassa il braccio sinistro vicino all'orecchio e stendi la gamba destra, tenendola sollevata appena sopra il pavimento. Mantieni la schiena ben premuta al suolo. Torna alla posizione di partenza e ripeti, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

HYDRANT HIP CIRCLES

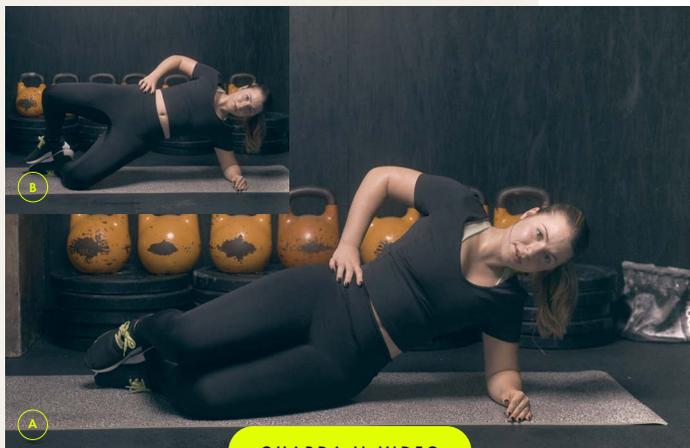
In posizione a carponi, solleva leggermente la gamba destra dal pavimento tenendola piegata. Sollevala lateralmente, quindi riportala a terra. Ripeti per 30 secondi, quindi cambia lato.



GUARDA IL VIDEO

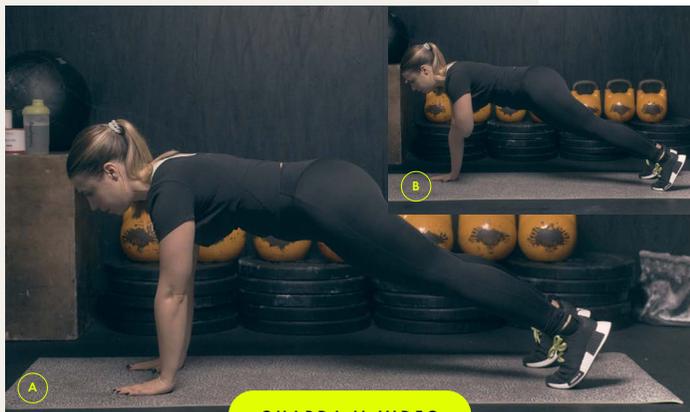
SIDE PLANK HIP OPENERS

Assumi una posizione di plank laterale sul gomito, ma con le ginocchia appoggiate a terra e piegate in modo che le caviglie si trovino direttamente dietro le ginocchia. Porta avanti il bacino e apri il ginocchio superiore verso il soffitto, tenendo i piedi uniti. Torna giù e ripeti. Cambia lato dopo 30 secondi.



SHOULDER TAPS

Assumi una posizione di plank alto con le mani in linea sotto le spalle. Tocca la spalla sinistra con la mano destra, quindi portala di nuovo a terra. Tocca la spalla destra con la mano sinistra, quindi portala di nuovo a terra. Ripeti, alternando i lati.



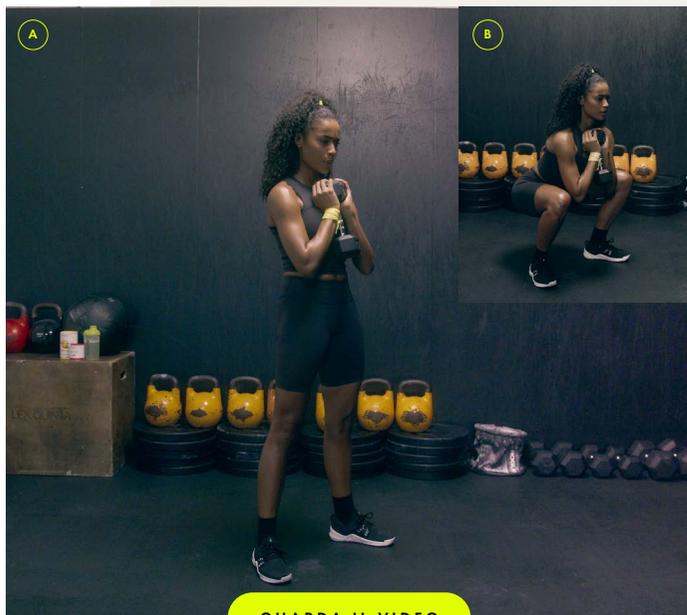
PLANK HOLD

Assumi una posizione di plank sui gomiti tenendo la schiena dritta. Mantieni.



Esercizi principali

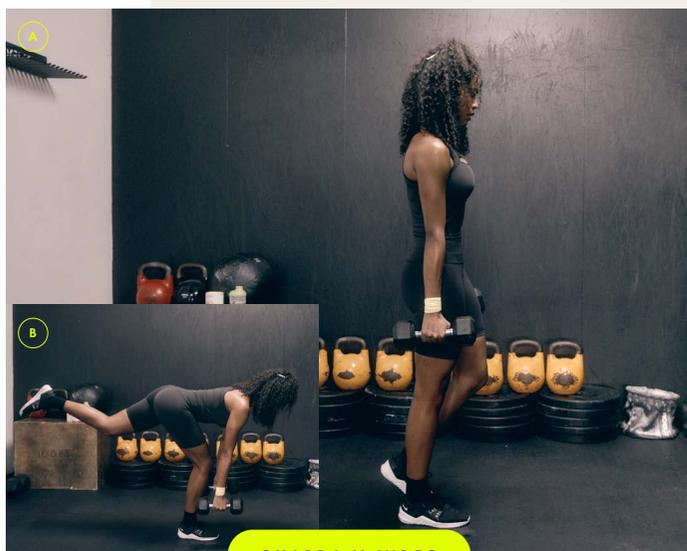
FS



GUARDA IL VIDEO

DUMBBELL GOBLET SQUATS

Parti in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle, tenendo in mano l'estremità di un manubrio. Tieni il manubrio vicino al torace, esegui uno squat quasi in parallelo e torna in piedi. Ripeti.



GUARDA IL VIDEO

SINGLE LEG DEADLIFT

Mettiti in piedi tenendo un manubrio in ciascuna mano. Con la schiena dritta, inclina il busto verso il pavimento e contemporaneamente porta indietro la gamba destra tesa, tenendola sollevata. Torna alla posizione di partenza portando avanti la gamba destra mentre raddrizzi il bacino e sollevi il busto. Completa tutte le ripetizioni sul lato destro prima di passare all'altro lato.

SQUAT JUMPS

Parti in posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle. Esegui uno squat quasi in parallelo portando le braccia davanti a te, quindi spicca un salto facendole oscillare dietro di te. Ritorna nella posizione di squat. Ripeti.



GUARDA IL VIDEO



DUMBBELL REVERSE LUNGES

Parti in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle, tenendo un manubrio in ciascuna mano. Porta indietro la gamba sinistra e contemporaneamente avvicina lentamente il ginocchio a terra. Porta il peso sul tallone del piede destro per tornare alla posizione iniziale. Ripeti sull'altro lato.

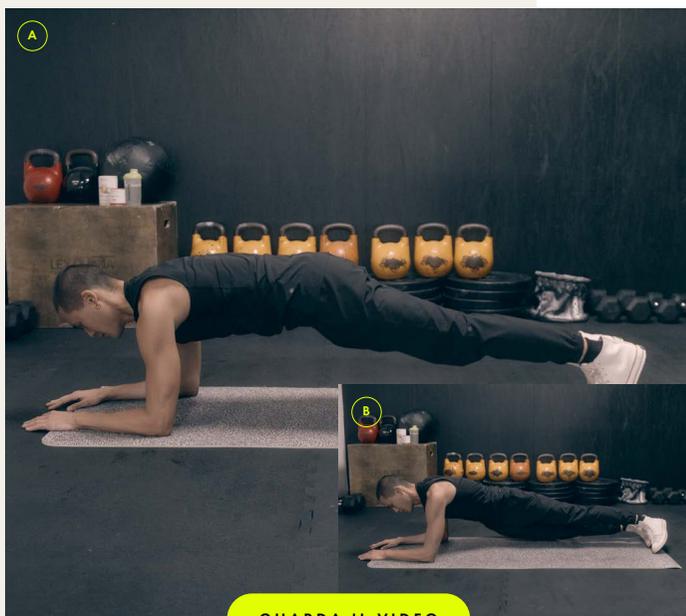


GUARDA IL VIDEO



PLANK HIP TAPS

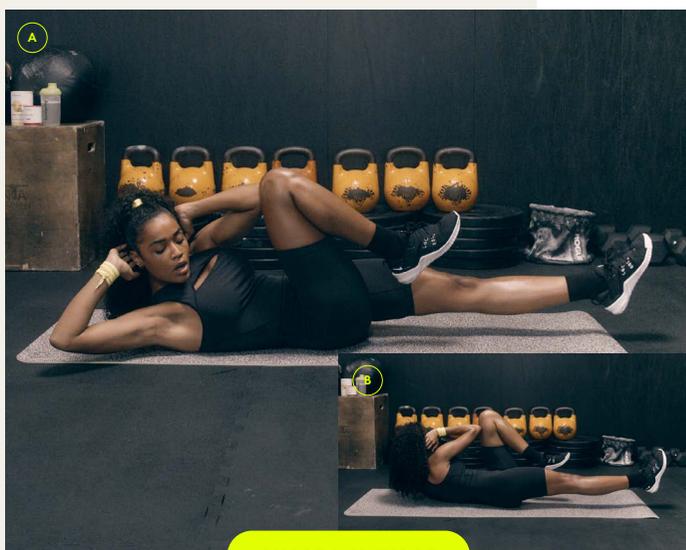
Assumi una posizione di plank sui gomiti. Abbassa il bacino da un lato fino a sfiorare il pavimento, quindi torna alla posizione di partenza. Ripeti, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

BICYCLE CRUNCHES

Parti dalla posizione supina, con le dita intrecciate dietro la testa. Solleva le spalle e le gambe da terra, quindi porta il ginocchio destro verso il gomito sinistro. Ripeti, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

ASSISTED CHIN-UPS

Avvolgi una fascia di resistenza forte su una sbarra per trazioni. Afferra la sbarra con presa supina tenendo le mani alla stessa larghezza delle spalle, entra nella fascia con uno o entrambi i piedi e lascia andare il corpo con le braccia tese. Abbassa le scapole, contrai il corpo e sollevati fino ad arrivare con lo sterno all'altezza della sbarra. Quindi ridiscendi lentamente. Ripeti.



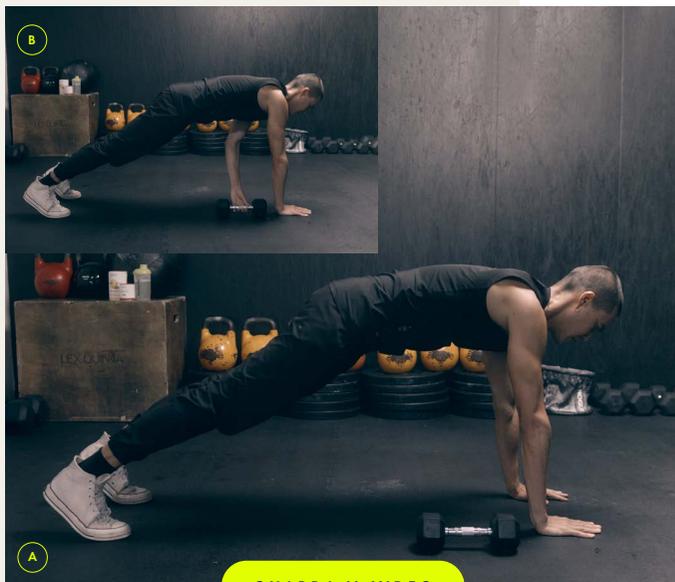
● LE CHIN-UP POSSONO ESSERE TOSTE!

Prima di iniziare, prova a fare 10 pull-up scapolari per attivare i muscoli della schiena e prepararti alla riuscita delle chin-up (cioè le trazioni alla sbarra a presa inversa).

GUARDA IL VIDEO

DUMBBELL DRAGS

Parti da un plank alto. Per prima cosa metti un manubrio appena dietro il polso destro poi facendo passare il braccio sinistro sotto il corpo, afferra il manubrio e muovilo verso sinistra. Riporta a terra la mano sinistra e ripeti con il braccio destro per completare una ripetizione.



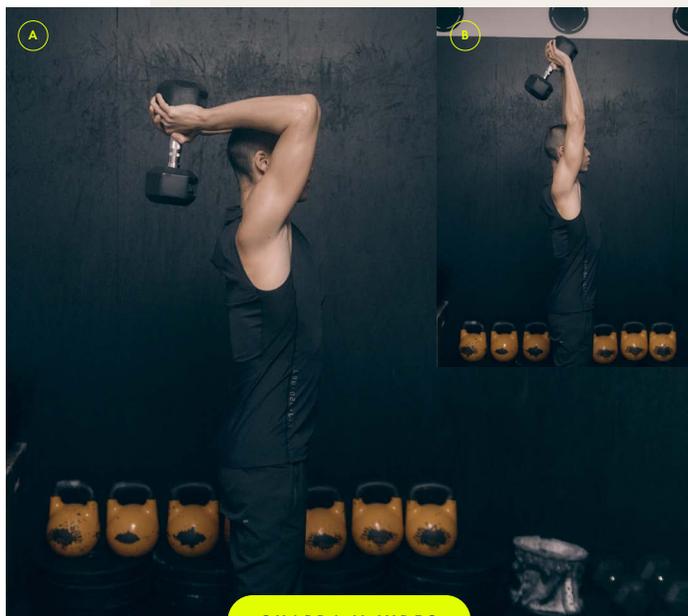
GUARDA IL VIDEO

BICEP CURLS

Mettiti in piedi tenendo un manubrio in ciascuna mano, con i palmi rivolti uno verso l'altro. Piega i gomiti per portare i manubri all'altezza delle spalle e contemporaneamente ruota i palmi verso l'alto, quindi riabbassali lentamente. Ripeti.



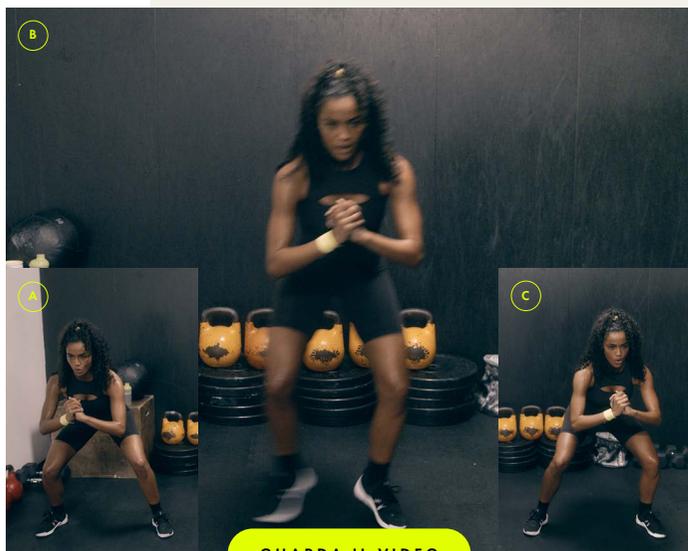
GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

OVERHEAD TRICEP EXTENSION

Parti in posizione eretta, tenendo un manubrio con entrambe le mani. Alzalo sopra la testa con i palmi rivolti verso l'interno quindi piega i gomiti per portare il manubrio dietro la testa, tenendo fermi gli avambracci. Alzali nuovamente e ripeti.



GUARDA IL VIDEO

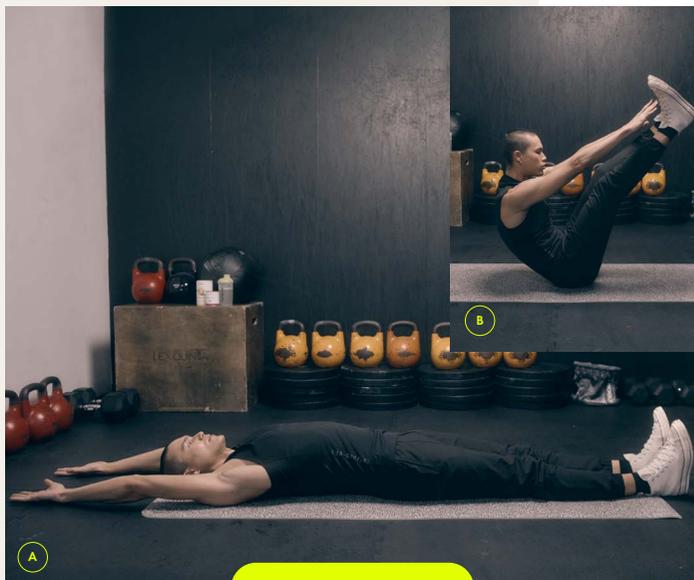
SIDE SHUFFLES

In posizione eretta con i piedi alla larghezza delle anche piega le ginocchia e porta il piede sinistro verso destra, quindi allontana il piede destro spostandolo verso l'esterno. Ripeti più volte poi cambia direzione.

V-UPS

Sdraiati sulla schiena con le braccia allungate sopra la testa e le gambe tese. Solleva il busto e le gambe da terra contemporaneamente, cercando di toccare le dita dei piedi, quindi torna nuovamente a terra. Ripeti.

Aumenta la difficoltà: tieni in mano un manubrio.



GUARDA IL VIDEO

JUMPING JACK TO SQUAT

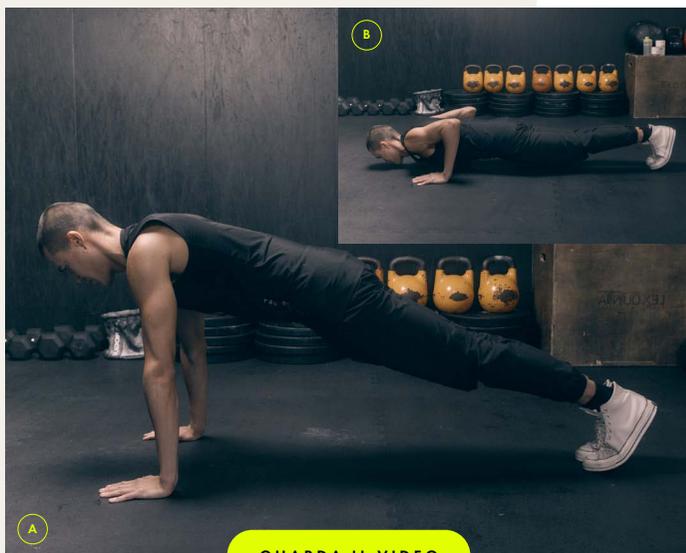
Stai in piedi con i piedi uniti. Esegui un jumping jack, quindi porta il piede sinistro a sinistra e scendi in squat. Riporta il piede sinistro al centro e fai un altro jumping jack, poi sposta il piede destro a destra e scendi in squat. Continua, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

PUSH-UPS

Parti da un plank alto. Abbassati lentamente verso terra piegando le braccia, quindi risollevati rapidamente nella posizione iniziale per completare la ripetizione. Ripeti.

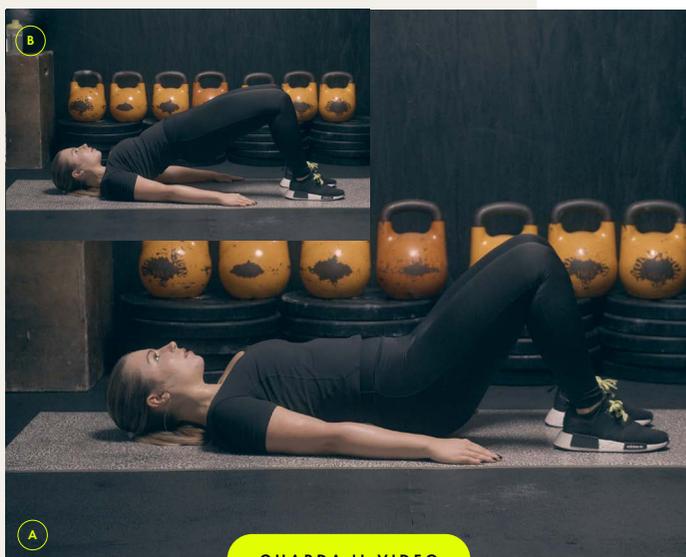


[GUARDA IL VIDEO](#)

GLUTE BRIDGE

Inizia in posizione supina con i piedi ben poggiati a terra e solleva il bacino. Ricordati di contrarre i glutei. Tieni la schiena dritta e i talloni a terra. Riporta la schiena nella posizione iniziale e ripeti.

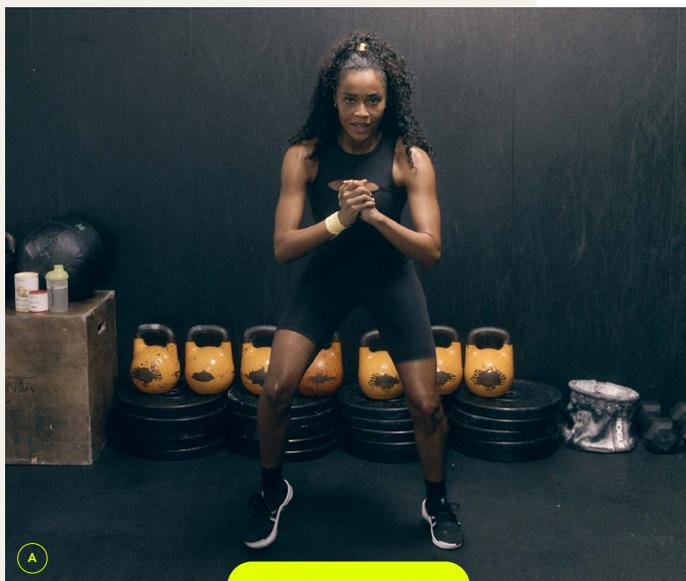
Aumenta la difficoltà: esegui l'esercizio con una gamba sola. A metà dell'esercizio, cambia lato.



[GUARDA IL VIDEO](#)

FAST FEET

In piedi con la schiena ben dritta, piega leggermente le ginocchia e solleva leggermente i piedi da terra il più velocemente possibile, alternandoli.



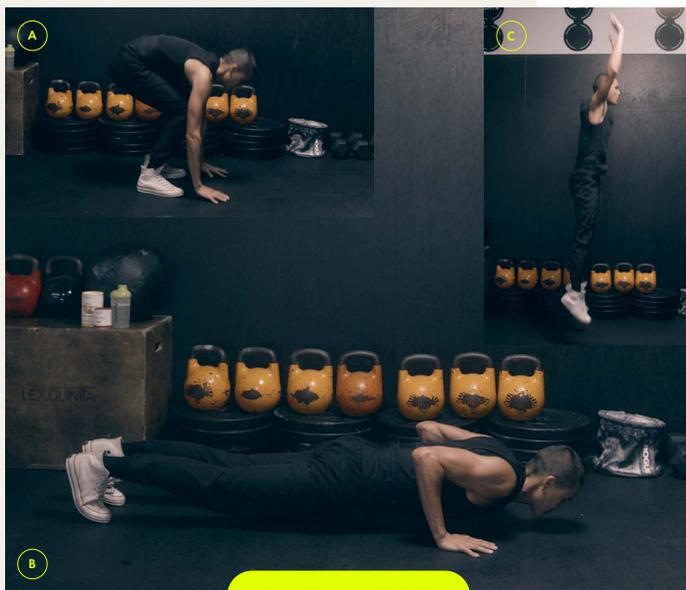
A

GUARDA IL VIDEO

BURPEE

Inizia in posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle. Appoggia le mani a terra, salta all'indietro in un plank alto e porta il torace a terra. Rialzati e con un salto riporta le gambe verso le mani, quindi salta in alto. Ripeti.

Aumenta la difficoltà: quando scendi a terra, invece di appoggiare il torace fai un push-up.

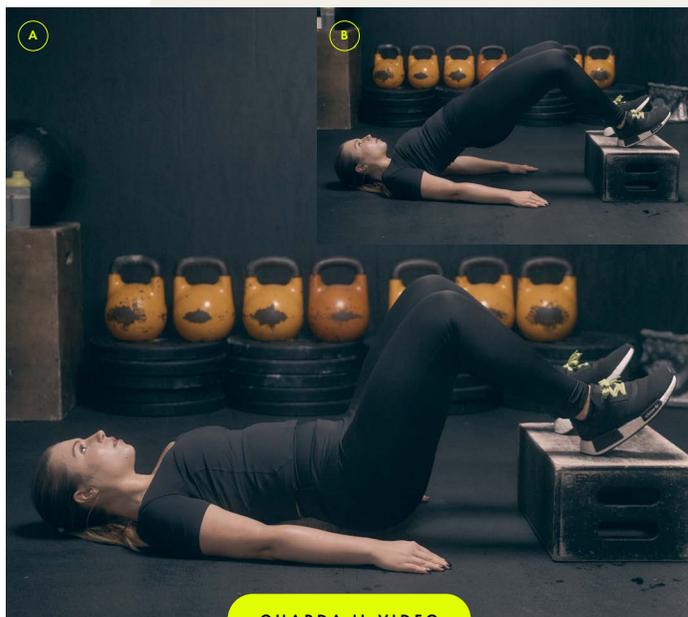


A

C

B

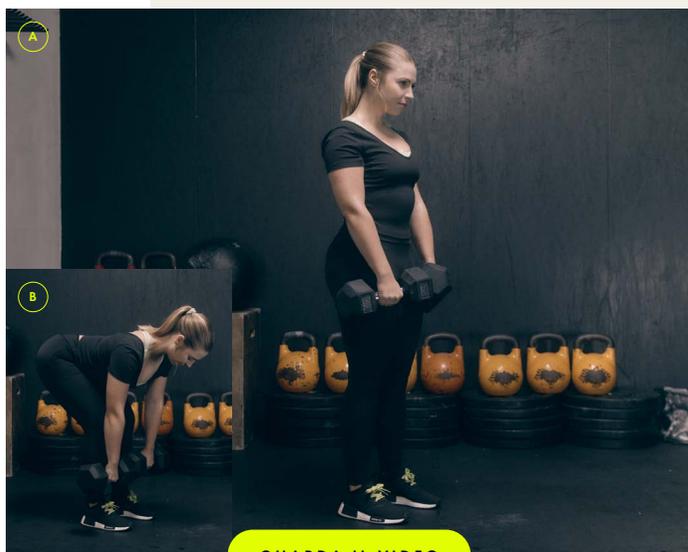
GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

**ELEVATED
GLUTE BRIDGES**

Sdraiati sulla schiena, metti i piedi su una panca o una sedia, quindi solleva il bacino contraendo i glutei. Torna giù e ripeti.



GUARDA IL VIDEO

**DUMBBELL
DEADLIFTS**

Mettiti in piedi con due manubri lungo i fianchi. Piega il busto in avanti flettendo leggermente le ginocchia e tenendo la schiena dritta. Abbassati finché non senti i muscoli posteriori della coscia tirare, quindi contrai i glutei e torna in posizione eretta. Ripeti.

DUMBBELL STEP-UPS

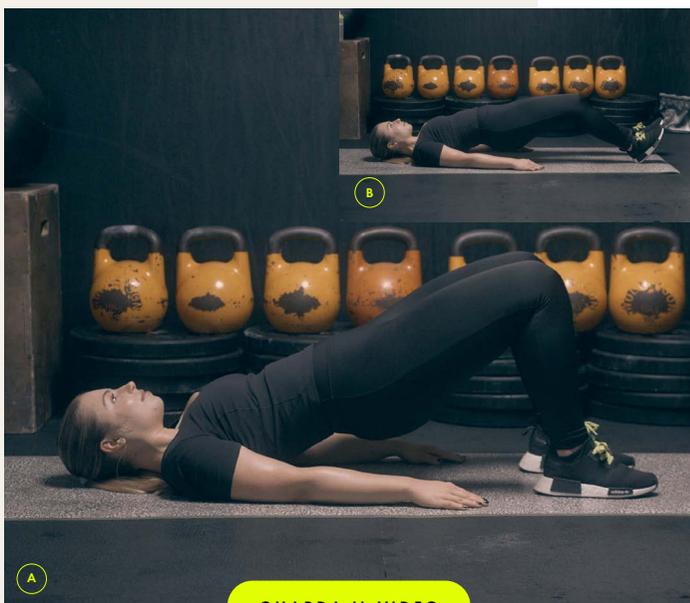
Mettiti in piedi con due manubri lungo i fianchi. Sali su una panca o su un gradino, quindi ridiscendi partendo dallo stesso piede. Ripeti, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

GLUTE WALK-OUTS

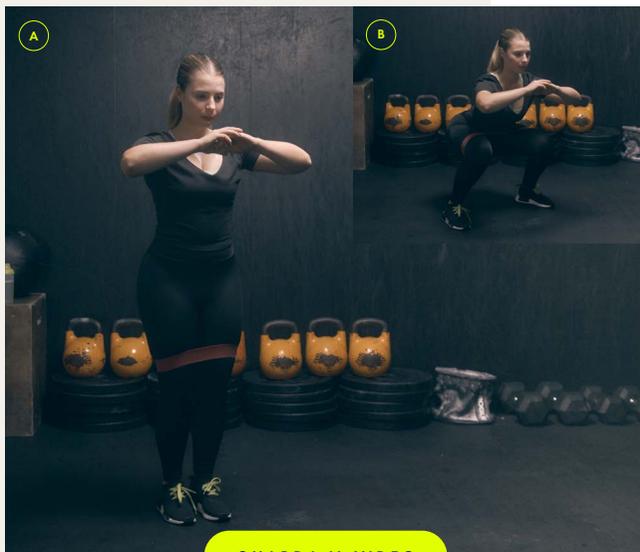
Parti da un ponte glutei. Cammina con i piedi il più lontano possibile, poi torna indietro. Ripeti.



GUARDA IL VIDEO

BANDED SIDE LUNGE

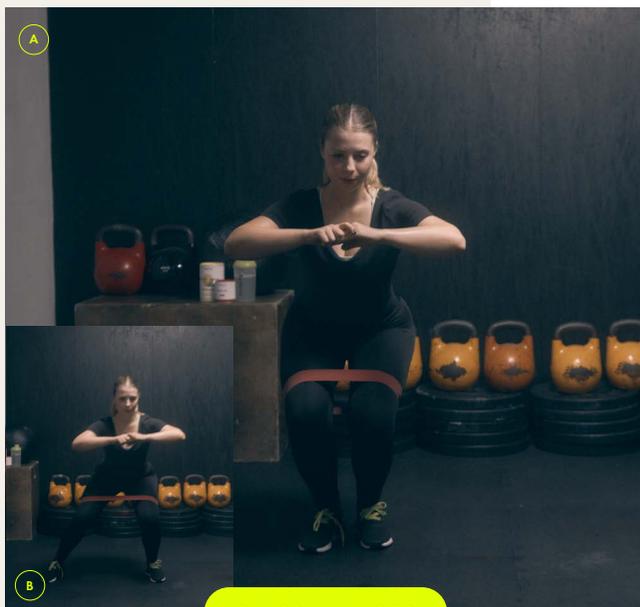
Inizia in posizione eretta, con le gambe alla larghezza delle spalle e una piccola fascia di resistenza appena sopra le ginocchia. Con la gamba destra, fai un passo di lato e abbassati in uno squat profondo. Premi i piedi a terra per rialzarti e riporta il piede destro alla larghezza delle spalle. Ripeti con la gamba sinistra per completare la ripetizione. Continua a ripetere, alternando i lati.



GUARDA IL VIDEO

BANDED SIDE WALK

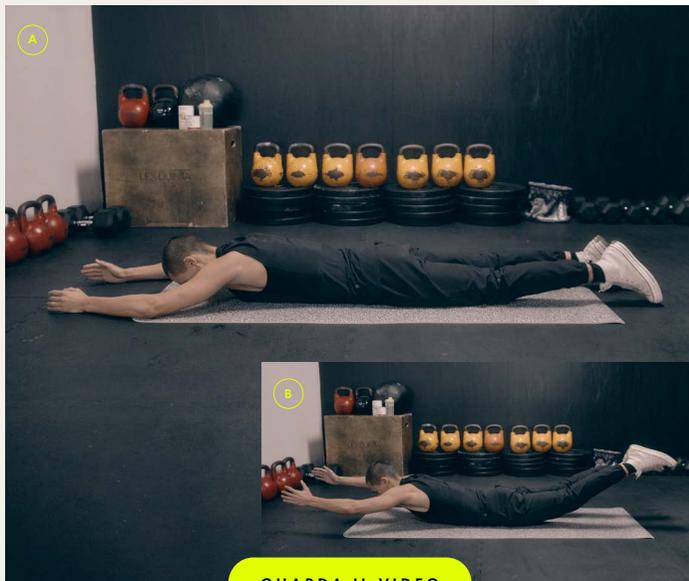
Inizia in posizione eretta con le gambe alla larghezza delle spalle e una piccola fascia di resistenza appena sopra le ginocchia. Inizia ad abbassarti in uno squat poco profondo portando indietro il bacino e mantenendo il busto eretto. Contrai i glutei e con la gamba destra fai dei grandi passi verso destra, spostandoti lateralmente di 10 passi. Quindi con la gamba sinistra fai 10 grandi passi verso sinistra. Continua a camminare avanti e indietro, fermandoti solo per cambiare direzione e mantenendo la posizione di squat poco profondo.



GUARDA IL VIDEO

SUPERMAN

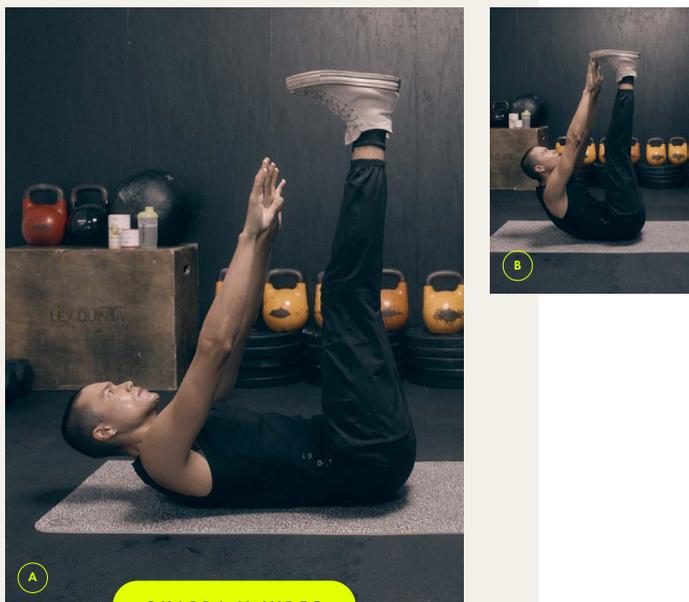
Sdraiati a pancia in giù con le gambe tese, i piedi alla larghezza delle spalle e le braccia allungate davanti a te in modo che il tuo corpo formi una linea retta, i pollici devono puntare verso il soffitto. Ora solleva da terra le gambe, la parte superiore del corpo e le braccia, contrai i muscoli e mantieni. Lentamente, torna nella posizione iniziale. Ripeti.



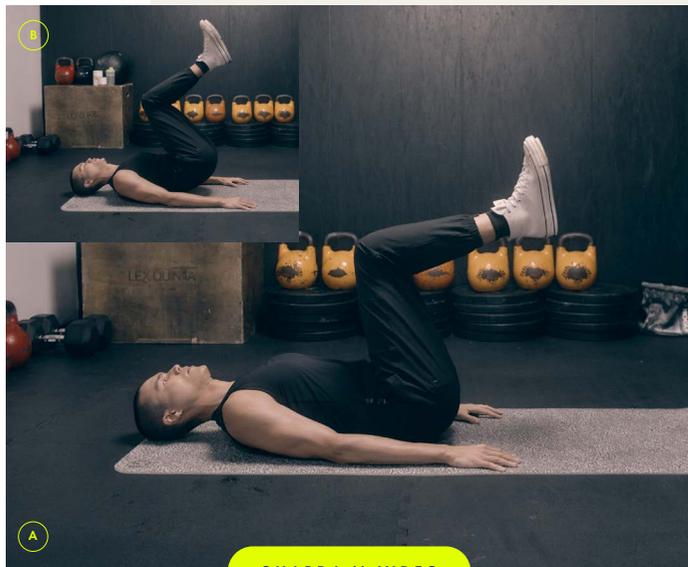
GUARDA IL VIDEO

TOE TOUCHES

Sdraiati sulla schiena con le gambe in alto. Solleva le spalle da terra, cercando di toccare le dita dei piedi, quindi abbassa nuovamente le spalle. Ripeti.



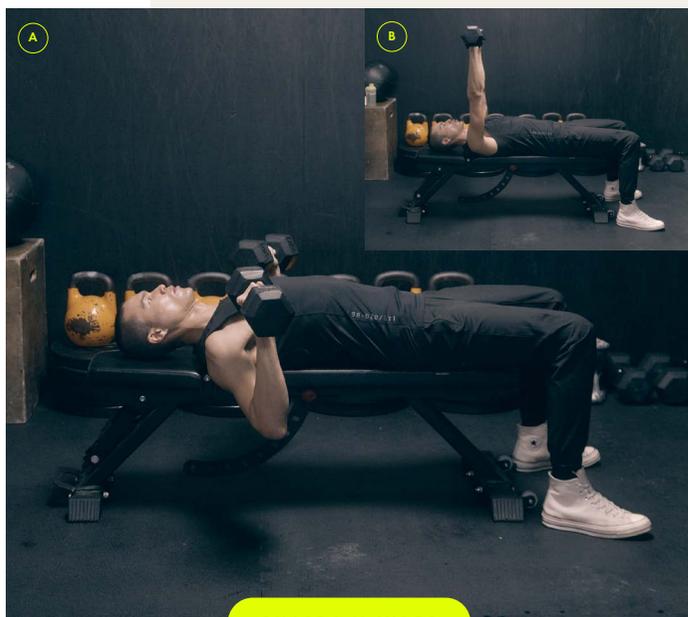
GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

REVERSE CRUNCHES

Sdraiati sulla schiena con le gambe alzate e piegate a un angolo di 90 gradi. Solleva il bacino verso l'alto e indietro, poi ridiscendi. Ripeti.



GUARDA IL VIDEO

DUMBBELL CHEST PRESSES

Parti sdraiandoti su una panca con i piedi ben poggiati a terra e due manubri appoggiati appena sopra il torace. Alza le braccia tenendo i gomiti leggermente piegati. Mantieni, quindi abbassa di nuovo i manubri lentamente. Ripeti. (Nota: per questo esercizio ti potrebbe servire l'assistenza di un'altra persona).

BENT OVER ROW

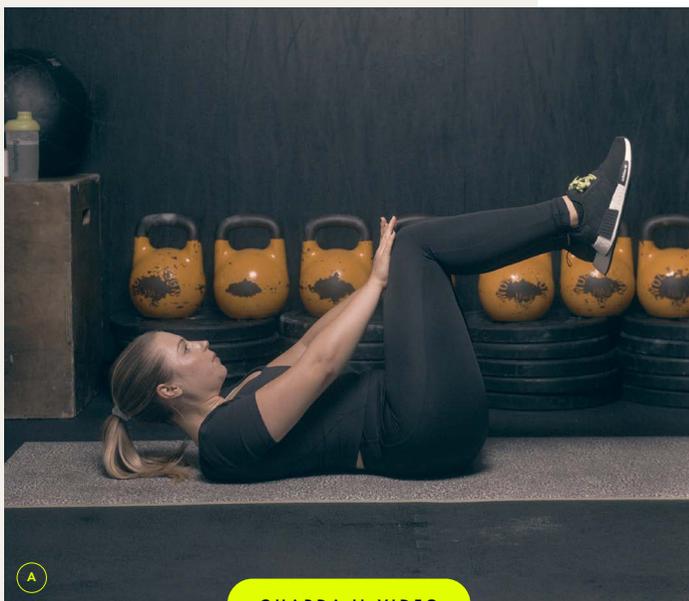
Tieni in mano due manubri, i palmi rivolti verso l'interno, piega le ginocchia e porta il busto in avanti tenendo la schiena piatta. Tieni i manubri di fronte a te, contraendo le spalle, e rema con entrambe le braccia contemporaneamente, tenendo i gomiti flessi rivolti all'indietro. Torna alla posizione iniziale e ripeti.



[GUARDA IL VIDEO](#)

TABLETOP TO LEG PRESS

Sdraiati sulla schiena, con le ginocchia piegate a 90 gradi e gli stinchi sollevati e paralleli al pavimento. Mantenendo il contatto tra la zona lombare e il pavimento, solleva le spalle e premi i palmi delle mani sui quadricipiti appena sopra le ginocchia, spingendo con le gambe verso il torace. Mantieni la tensione, quindi rilascia.

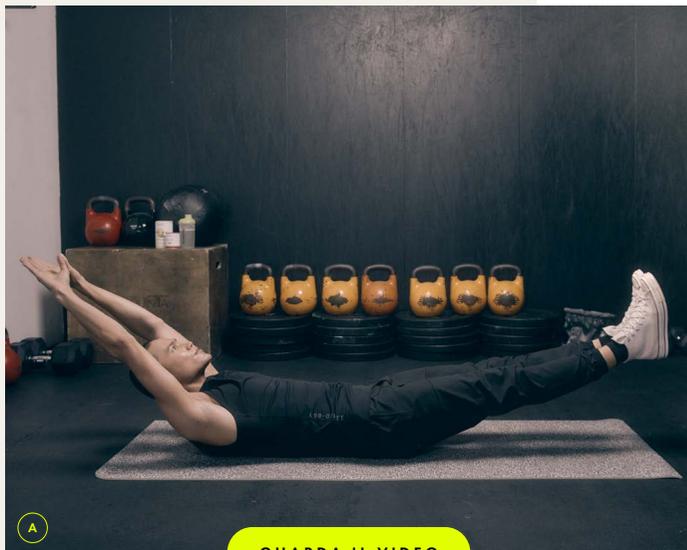


A

[GUARDA IL VIDEO](#)

HOLLOW HOLD

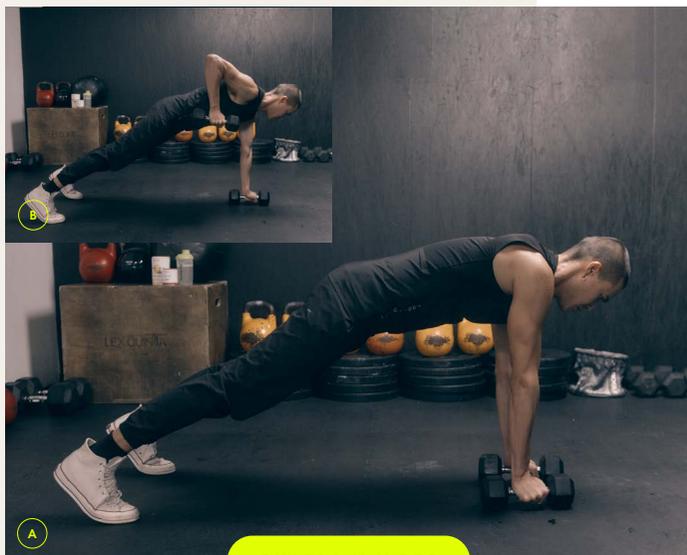
Sdraiati sulla schiena con le braccia allungate. Solleva le braccia e le gambe dal pavimento, contraendo il core e tenendo a contatto col pavimento la zona lombare. Mantieni.



[GUARDA IL VIDEO](#)

RENEGADE ROWS

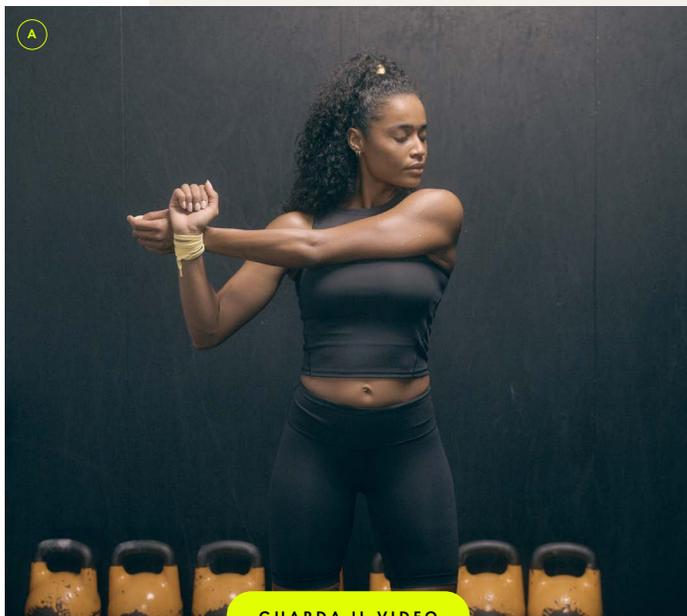
Assumi una posizione di plank con un peso per mano. Rema con un braccio alla volta in modo da portare il peso verso il torace, alternando i lati. Cerca di tenere sempre il bacino in linea con le spalle. Ripeti.



[GUARDA IL VIDEO](#)

Esercizi di defaticamento

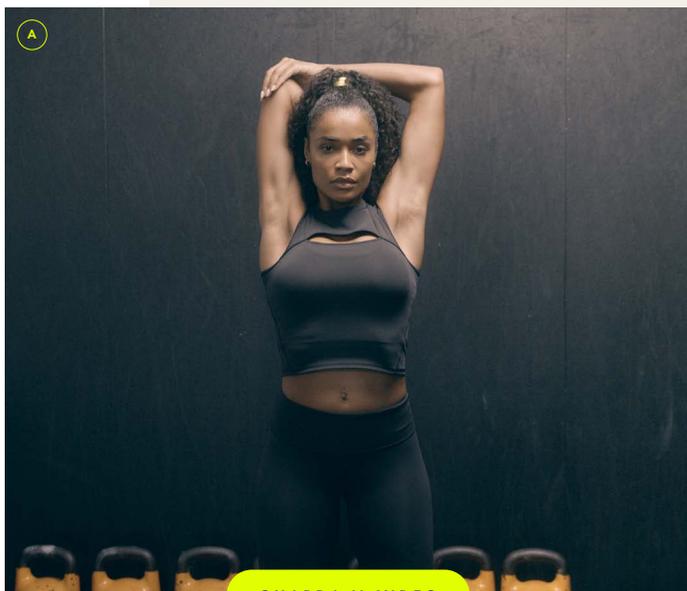
FS



GUARDA IL VIDEO

ARM CROSSOVER STRETCH

Incrocia il braccio destro davanti al torace. Usa il braccio sinistro per avvicinarlo al petto e intensificare l'allungamento. Mantieni. Ripeti sull'altro lato.



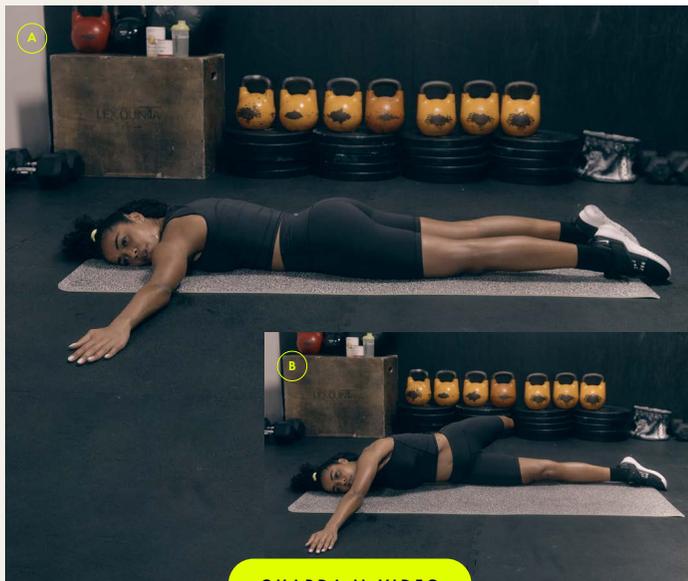
GUARDA IL VIDEO

TRICEP STRETCH

Porta la mano destra tra le scapole, con il gomito rivolto verso l'alto. Con la mano sinistra, cerca di abbassare il gomito, intensificando l'allungamento. Mantieni. Ripeti sull'altro lato.

SCORPION STRETCH

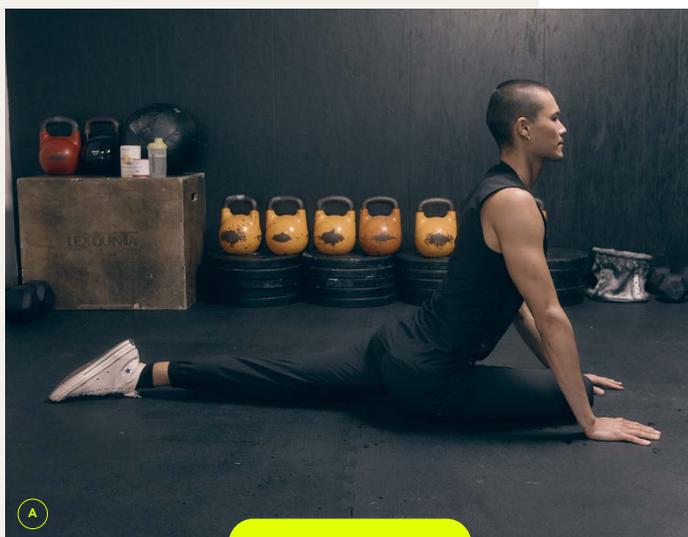
Sdraiati a pancia in giù con le braccia aperte lateralmente. Gira la testa in modo da guardare verso la mano destra e piega il ginocchio destro, portando il piede destro sopra il corpo e verso la mano sinistra. Mantieni. Ripeti sull'altro lato.



GUARDA IL VIDEO

PIGEON STRETCH

Assumi la posizione a carponi, piega la gamba destra davanti a te in modo che il ginocchio formi un angolo di 90 gradi e tieni la gamba sinistra a terra. Se riesci, abbassati sui gomiti per intensificare l'allungamento. Mantieni. Ripeti sull'altro lato.



GUARDA IL VIDEO



**FORZA, FORMA,
FIDUCIA IN SÉ.**