

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\images.jpg  10” MINUTI DI TAPPETO A VELOCITA' 5.0/6.0  PENDENZA: 8 | C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\7.-static-squat-sit-420x420_0.jpg  Mantenete la posizione di squat in isometria, effettuando 10 passi a sx e 10 passi a dx | C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\kickback.jpg  Slanci dietro cavo basso, con arco di movimento completo  2/3X15/20 |
| C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\download.jpg  Andiamo ad effettuare al cavo basso, uno stacco come in foto, gambe semi flesse, e glutei in contrazione in tutta la fase di risalita. 3x15/20 | C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\double-donkey-kickbacks-aurelia1.jpg  Effettuiamo ora questi slanci a piedi uniti al multipower.  Fase di discesa, lenta e controllata.  2/3x10/15 | C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\lift-iron-to-lift-your-butt-ladies_graphics-barbell-hip-thrust.jpg  Eseguiamo ore un ponte per glutei con sovraccarico. In fase di risalita bloccare e contrarre i glutei x 2 sec.  2/3X10/15 |
| C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\image_iphone.jpg  Per concludere Squat in ginocchio alla macchina.  2/3X10/15 | Eseguito un primo giro di esercizi, potete ripeterlo da 2/3 volte.  Recuperate tra un giro e un altro, 2 minuti.  **STOP** | **Adesso vi mostrerò 3 esercizi di stretching per la zona allenata.**    **ADIAMO FORZA** |
| C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\stretching-glutei-3.jpg  Sdraiati sulla schiena, distendete le gambe e portate le braccia lungo i fianchi. Piegate la gamba destra e portatela al petto, tenendo le mani sopra il ginocchio, esercitate pressione. Alternate la posizione e mantenetela 30 secondi. | C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\stretching-glutei-4 (1).jpg  Fate un ampio passo in avanti e flettete le gambe: la gamba avanzata vedrà il ginocchio in linea con la caviglia, mentre il ginocchio della gamba arretrata sarà poggiato sul pavimento. Mantenete la schiena dritta e lo sguardo in avanti. Fate pressione per 30 secondi alternando. | C:\Users\utente\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\muscolo-piriforme_NG4 (1).jpgDalla posizione supina, con le gambe unite e le braccia aperte con le palme delle mani verso il pavimento, flettere a 90° la gamba destra ed incrociarla sulla sinistra, appoggiando sopra il ginocchio la mano sinistra. Applicare tensione per 30 secondi. |

[www.saracenovincenzo.it](http://www.saracenovincenzo.it) cell: 320/2636448 info@saracenovincenzo.it