

Scheda di Allenamento

Glutei perfetti

Validità: 4 settimane

Frequenza: 2 volte a settimana

Cercate di eseguire ogni esercizio al massimo delle vostre possibilità. Non fate pause tra un esercizio e l'altro. Ripetete ogni circuito almeno **4 volte (o multipli di 2)**, con una pausa di un minuto tra uno l'altro.

Eseguite un po' di riscaldamento: **10 minuti** di corsa molto leggera sul posto sono l'ideale. Potete utilizzare una corda per il salto, una cyclette se la possedete, oppure arrangiarvi con quello che avete a disposizione, ad esempio è ottimo anche salire e scendere le scale del palazzo in cui abitate. L'importante è preparare adeguatamente l'organismo all'attività che state per compiere.

Step sul gradino

Scegliete un gradino della giusta altezza, in base alle vostre possibilità. Salite e scendete (non saltate!) mantenendo costante il ritmo. Se cominciate con la destra, usate solo la destra per questo giro. Al successivo salire con la sinistra.

Se riuscite, potete utilizzare dei pesetti da tenere in mano per tutta la durata dell'esercizio. In alternativa vanno bene anche due bottiglie d'acqua.



1 minuto

Wall Sit

Appoggiatevi con la schiena al muro, le gambe devono formare un angolo di 90° col pavimento. Restate fermi e mantenete la posizione per tutta la durata dell'esercizio.

1 minuto



Affondo laterale

Dalla posizione neutra in piedi effettuate un passo laterale. Quando il piede esterno tocca il suolo, abbassate il corpo spingendo indietro il bacino e flettendo il ginocchio. Tenete tesa l'altra gamba.

Alternate la gamba destra e la sinistra.

1 minuto



Hip Thrust

Posizionatevi seduti sul pavimento con le spalle poggiate ad una panca (va bene anche una sedia). Quando eseguite l'esercizio dovete spingere con tutta la pianta del piede contro il pavimento, sollevando il busto sino a portarlo parallelo al terreno e allineato con le cosce. Tenete la posizione per un secondo. La muscolatura addominale deve essere contratta e la schiena deve conservare le curve fisiologiche.

Se li possedete potete usare dei pesetti o un bilanciere, in alternativa vanno bene un paio di bottiglie d'acqua tenute con le mani. Altrimenti anche senza nulla.

1 minuto



Hip Extension in quadrupedia

Posizionatevi sul pavimento appoggiando i gomiti (o le mani se preferite) e le ginocchia, la schiena è neutra e gli addominali sono contratti. Alzate una gamba fino a formare un angolo di 90° col pavimento, con la coscia allineata al resto del corpo. Riportare in basso la gamba e quindi rialzarla. Il movimento viene anche detto *calcio dell'asino*.

Effettuate il movimento con una sola gamba per tutta la durata del minuto, l'ideale è usare la stessa che avete usato per salire sullo step. Evitate di inarcare la schiena e mantenete le spalle rilassate.

1 minuto

