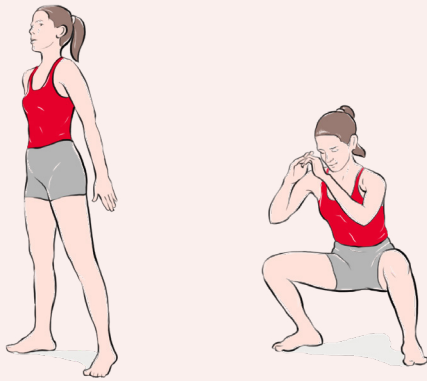


Home workout per principianti

Allenamento completo per tutto il corpo

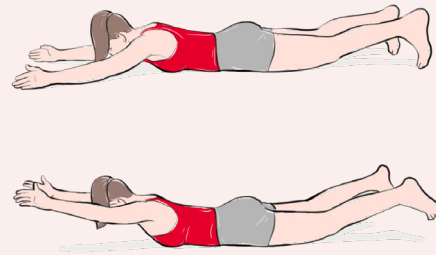
Prima di iniziare l'allenamento, dovresti fare un buon riscaldamento (ad es. qualche minuto di corsa sul posto e 20 jumping jack). I più allenati possono rendere il seguente programma più impegnativo aumentando le ripetizioni degli esercizi.

20 x squat



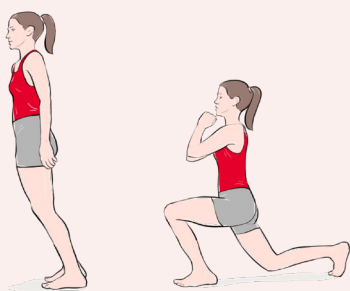
- ✓ Piedi alla larghezza delle spalle e schiena dritta
- ✓ Spingere indietro il sedere
- ✓ Piegarle le ginocchia
- ✓ Rialzarsi lentamente

20 x superman



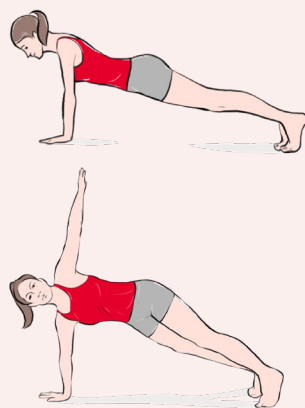
- ✓ Posizione prona, braccia allungate sopra la testa, sguardo verso il basso
- ✓ Contrarre l'addome
- ✓ Sollevare contemporaneamente braccia e gambe
- ✓ Mantenere la posizione per qualche secondo e ritornare alla posizione iniziale

20 x affondi (10 per lato)



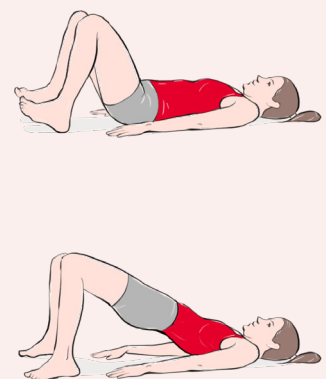
- ✓ Busto eretto, piedi alla larghezza dei fianchi
- ✓ Fare un passo in avanti
- ✓ Abbassare il corpo
- ✓ Il ginocchio non deve toccare il pavimento
- ✓ Rialzarsi lentamente

20 x plank laterale con rotazione (10 per lato)



- ✓ Plank frontale con schiena dritta e braccia tese
- ✓ Ruotare il corpo e appoggiarsi su un braccio
- ✓ Cambiare lato

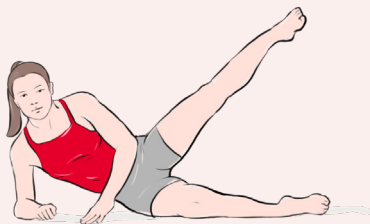
20 x ponte per i glutei



- ✓ Posizione supina, gambe piegate a 90 gradi
- ✓ Alzare il bacino
- ✓ Mantenere la posizione per qualche secondo e abbassare il bacino

Trovi ulteriori informazioni e consigli sugli allenamenti da casa nella nostra guida all'**home fitness**.

30 x slanci laterali (15 per lato)



- ✓ Stendersi su un fianco con il gomito appoggiato a terra
- ✓ Sollevare lentamente la gamba (max. 45 gradi)
- ✓ Mantenere la posizione e poi abbassare la gamba

20 x crunch a bicicletta (10 per lato)



- ✓ Posizione supina, gambe piegate a 90 gradi, mani dietro la testa
- ✓ Sollevare la testa, le braccia e la parte superiore del busto
- ✓ Ruotare la testa e le spalle verso sinistra e contemporaneamente avvicinare il ginocchio sinistro e distendere la gamba destra
- ✓ Ritornare nella posizione di partenza e ripetere con l'altro lato