

Craig Ballantyne, CSCS, MS

Turbulence Training

DB-BW Fusion Workout



**Dimagrisci Velocemente
a Casa Tua**

www.TurbulenceTraining.com

A proposito di Craig Ballantyne & Turbulence Training ...



Il mio nome è Craig Ballantyne. Sono un personal training certificato, specializzato in resistenza e sviluppo della forza (CSCS), e autore di moltissimi articoli su diverse famose riviste come Men's Health, Men's Fitness, Oxygen, Maximum Fitness and Muscle and Fitness Hers.

Ho sviluppato un nuovo e rivoluzionario sistema per la perdita di grasso chiamato "Turbulence Training", progettato per aiutare sia uomini che donne a ottenere i migliori risultati nel minor tempo possibile; in particolare, questo programma è stato creato per tutte quelle persone che hanno una vita molto impegnativa e occupata, come gli studenti, i lavoratori e i genitori con bambini piccoli.

Turbulence Training è un sistema scientificamente provato, approvato e apprezzato dai migliori personal training e dalle riviste di fitness più conosciute. E' stato utilizzato da migliaia di uomini e donne per bruciare il grasso in eccesso e per aumentare la massa muscolare, ha migliorato la loro salute e il loro livello di energia.

Tra i migliori siti web di Craig ci sono:

www.TTMembers.com - Il nuovo sito del programma Turbulence Training, con forum, video clip degli esercizi e l'accesso a ogni programma di allenamento, ogni manuale e ogni e-book che Craig abbia mai scritto.

www.TurbulenceTraining.com - Tecniche e informazioni sulla formazione avanzata, per aiutare gli uomini e le donne a guadagnare nuovi muscoli e a perdere il grasso velocemente. Iscriviti subito alla newsletter gratuita.

www.WorkoutManuals.com - Consigli quotidiani sulla perdita di grasso e sul fitness e programmi di allenamento per aiutare uomini e donne a guadagnare muscoli e a perdere grasso velocemente. Iscriviti subito alla newsletter gratuita.

www.cbathletics.com - Una newsletter con consigli professionali per migliorare i tuoi allenamenti e renderli molto efficaci, in più articoli e interviste di esperti, personal trainer, allenatori e operatori sanitari.

www.grrlAthlete.com - Informazioni sulla formazione e sulla nutrizione per tutti i veri atleti e le vere atlete.

www.TurbulenceTraining.Blogspot.com - Il blog di Craig con tre nuovi messaggi ogni giorno sul fitness e sulla perdita di grasso.

Disclaimer:

È necessario ottenere l'approvazione del vostro medico prima di iniziare questo programma di allenamenti.

Queste raccomandazioni non sono linee guida mediche, ma sono solo per scopi didattici. È necessario consultare il proprio medico prima di iniziare questo programma o se hai qualsiasi condizione medica o lesioni che controindica l'attività fisica. Questo programma è progettato per le persone sane dai 18 anni in su.

Le informazioni contenute in questo e-book sono destinate ad integrare e non a sostituire una normale e adeguata attività fisica. Tutte le forme di esercizio possono comportare alcuni rischi. I redattori e gli editori consigliano ai lettori di assumersi la piena responsabilità per la loro sicurezza e di conoscere i propri limiti. Prima di praticare gli esercizi descritti in questo libro, assicurati che il tuo organismo sia in forma, e non correre rischi oltre il tuo livello di esperienza, attitudine, formazione e fitness. Gli esercizi e i programmi dietetici in questo libro non vanno intesi come sostituti di qualsiasi esercizio di routine o di trattamento o regime dietetico che sono stati prescritti dal medico.

Non sollevare grandi pesi, se sei da solo, inesperto, ferito o stanco. Non eseguire alcun esercizio se non ti è stata mostrata la tecnica corretta da un personal trainer certificato. Chiedi sempre aiuto per l'istruzione e l'assistenza durante il sollevamento. Non eseguire alcun esercizio senza una giusta istruzione. Prima di un allenamento fai sempre il riscaldamento o l'interval training.

Consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di nutrizione. Se stai prendendo dei farmaci, è necessario parlarne con il tuo medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, compresa la formazione Turbulence Training. Se si verifica uno stordimento, vertigini o mancanza di respiro durante l'esercizio, ferma subito il movimento e consulta un medico.

Prima di iniziare è necessario sottoporsi ad un esame fisico completo, in particolare se sei sedentario, se hai il colesterolo alto, pressione alta o diabete, se sei molto in sovrappeso o se hai più di 30 anni. Discuti di tutti i cambiamenti nutrizionali con il tuo medico o con un dietista. Se il medico ti consiglia di non utilizzare Turbulence Training, restituisci questo e-book per un rimborso completo.

Copyright © 2003-2006 CB Athletic Consulting, Inc.

Linee guida per bruciare i grassi

Disclaimer: Prima di iniziare è necessario sottoporsi ad un esame fisico completo, in particolare se sei sedentario, se hai il colesterolo alto, pressione alta o diabete, se sei molto in sovrappeso o se hai più di 30 anni. Discuti di tutti i cambiamenti nutrizionali con il tuo medico o con un dietista. Se il medico ti consiglia di non utilizzare Turbulence Training, restituisci questo e-book per un rimborso completo.

- Esegui l'allenamento Turbulence Training per 4 settimane, poi passa al livello successivo di allenamento Turbulence Training - Devi iniziare con il livello 1.
- Riposati almeno un giorno intero a settimana.
- Ogni coppia di esercizi (ad esempio 1A e 1B) costituisce una "super-serie" - Per ogni super-serie, fai un set del primo esercizio (1A) e, senza riposarti, fai immediatamente un set del secondo esercizio (1B).
- Riposati per 1 minuto dopo aver completato una super-serie (cioè dopo l'esercizio 1B).
- Segui i tempi di sollevamento per ogni esercizio indicati nel grafico.
- Evita di spingerti fino al cedimento muscolare negli esercizi con i manubri. (Ricordati sempre questa regola: quando svogli gli esercizi con i manubri devi sempre essere in grado di fare 1 altra ripetizione). Invece con gli esercizi a corpo libero puoi spingerti fino al cedimento muscolare.
- Finisci ogni allenamento facendo stretching per i gruppi muscolari coinvolti nell'allenamento.

Riscaldamento

- Non saltare mai il riscaldamento.
- Circuito di riscaldamento a corpo libero – Ripeti questo circuito 2 volte. Non fare pause durante il circuito. Utilizza la tempistica 2-0-1 negli esercizi, ogni volta che è possibile. La tempistica 2-0-1 significa che devi impiegare 2 secondi per eseguire la fase negativa dell'esercizio (ad esempio nello squat devi impiegare 2 secondi per scendere), 0 secondi significa che non devi fermarti tra la fase negativa e quella positiva e devi impiegare 1 secondo per svolgere la fase positiva dell'esercizio, quindi per ritornare alla posizione di partenza.
- T-squat – 10 ripetizioni
- Flessioni (in ginocchio) a braccia strette – 8 ripetizioni
- Affondi camminando – 8 ripetizioni
- Scalata alla Spiderman – 8 ripetizioni per gamba.
- Quando hai poco tempo, riduci il numero di serie degli esercizi che compongono l'allenamento, ma fai sempre tutti gli esercizi del riscaldamento.

TT BW-DB Fusion Workout

Linee guida interval training a circuito a corpo libero

Questi allenamenti non seguono le classiche regole dell'interval training. Esegui uno dei seguenti circuiti a corpo libero dopo aver fatto un allenamento per aumentare la forza (spiegato più in basso).

Non fare pause tra un esercizio e l'altro. Riposati per 1 minuto alla fine del circuito. Esegui il circuito 2 o 3 volte.

Circuiti di interval training - Livello 1

- L1 Circuito a corpo libero A
- Y-Squat - 12 reps
- Affondi in diagonale - 6 ripetizioni per gamba
- Flessioni asimmetriche (in ginocchio) - 6 ripetizioni per lato
- Scalata alla Spiderman - 8 ripetizioni per lato
- Jumping Jack - 60 salti

L1 Circuito a corpo libero B

- Squat prigioniero- 12 ripetizioni
- Affondi su panca o step - 10 ripetizioni per gamba
- Flessioni – Massime ripetizioni (Fermati 1 ripetizione prima del cedimento muscolare)
- Affondi all'indietro - 8 ripetizioni per gamba
- Balzi - 10 ripetizioni

Circuiti di interval training - Livello 2

L2 Circuito a corpo libero A

- Y-Squat - 15 ripetizioni
- Mountain Climber - 12 ripetizioni per gamba
- Flessioni declinate - 8 ripetizioni
- RDL con 1 gamba - ripetizioni per gamba
- Burpees - 8 ripetizioni
- Balzi - 8 ripetizioni

L2 Circuito a corpo libero B

- Waiters Bow - 12 ripetizioni
- Scalata alla Spiderman - 12 ripetizioni per gamba
- Flessioni – Massime ripetizioni (Fermati 1 ripetizione prima del cedimento muscolare)
- Jackknife con la fitball - 12 ripetizioni
- Jumping Jacks - 60 ripetizioni
- Addominali statici sulla fitball - 30 secondi

Esempio di un Allenamento COMPLETO

Riscaldamento a corpo libero (durata massima 5 minuti)

- T-Squat - 10 ripetizioni
- Flessioni a braccia strette (in ginocchio) - 8 ripetizioni
- Affondi camminando - 8 ripetizioni per gamba
- Scalata alla Spiderman - 8 ripetizioni per gamba

Turbulence Training Workout per aumentare la forza - Allenamento A - Livello 1

1A) Squat con manubri (8 ripetizioni) 2-0-1

direttamente senza riposo:

1B) Flessioni inclinate (in ginocchio) (8 ripetizioni) 2-0-1

Riposati 1 minuto.

Ripeti la super-serie 3 volte.

2A) Rematore a un braccio con manubrio (8 ripetizioni) 2-0-1

direttamente senza riposo:

2B) Leg Curl con la fitball (15 ripetizioni) 2-0-1

Riposati 1 minuto.

Ripeti la super-serie 2 volte.

3A) Affondi con la gamba davanti sullo step (8 ripetizioni) 2-1-1

direttamente senza riposo:

3B) Alzate per i deltoidi posteriori con manubri (10 ripetizioni) 2-0-1.

Riposati 1 minuto.

Ripeti la super-serie 3 volte.

Circuito di interval training a corpo libero

- Devi fare un circuito d'interval training a corpo libero dopo il TT Workout per aumentare la forza, ma se preferisci puoi farlo il giorno seguente (cioè il tuo giorno di riposo).
- Vedi sopra l'ordine degli esercizi che compongono il circuito.

Livello 1: TT DB-BW Fusion: Programma per 4 settimane

	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Workout A									
1A) Squat con manubri (3x8) 2-0-1									
1B) Flessioni elevate(in ginocchio)(3x8) 2-0-1									
2A) Rematore a 1 braccio con manubrio (3x8) 2-0-1									
2B) Leg Curl con la fitball (3x15) 2-0-1									
3A) Affondi con step (3x8) 2-1-1									
3B) Alzate posteriori con manubri (3x10) 2-0-1 Optional: L1 circuito a corpo libero A									
Workout B									
1A) Affondi con manubri (3x8) 2-1-1									
1B) Y & T (3x12) 2-0-2									
2A) Distensioni su panca piana con manubri (3x8) 3-0-1									
*2B) Rematore inverso (3x10) 2-0-1									
3A) DB Close-Grip 1-Arm									
3B) 1-Leg Deadlift (3x12) 2-1-1									

*SE non hai una sbarra per fare il rematore inverso, sostituisilo con le alzate posteriori con manubri (3x12) 2-0-1.

Livello 2: TT DB-BW Fusion: Programma per 4 settimane

	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Workout A									
1A) Squat con manubri (3x8) 3-0-1									
1B) Flessioni alla Spiderman (3x8) 2-1-1									
2A) Distensioni su panca inclinata con manubri (3x8) 3-0-1									
%*2B) Trazioni alla sbarra con impugnatura inversa (3x8) 4-0-1									
3A) RDL a 1 gamba con manubri (3x8) 3-0-1									
3B) Flessioni declinate (3x12) 2-0-1									
Workout B									
1A) Affondi bulgari con manubri (3x8) 2-0-1									
1B) Leg Curl a 1 gamba sulla fitball (3x12) 2-0-1									
2A) Rematore con manubri (3x8) 2-1-1									
**2B) Dip (3x12) 2-0-1									
3A) Affondi su panca con manubri (3x8) 2-1-1									
***3B) Rematore inverso (3x15) 2-0-1									

%SE non riesci a fare le trazioni alla sbarra, fai quelle facilitate (trovi la spiegazione nella descrizione dell'esercizio sotto).

*SE non hai la sbarra per fare le trazioni, sostituisci questo esercizio con il rematore con manubri (3x8) 2-0-1.

**SE non hai le parallele per fare le dip, fai le flessioni sulla fitball.

***SE non hai una sbarra per fare il rematore inverso, sostituiscilo con le alzate posteriori con manubri(3x12) 2-0-1

Descrizione Esercizi - Riscaldamento

Disclaimer:

Affidati a un personal trainer certificato (CPT) o (CSCS) per svolgere correttamente tutti gli esercizi.

Riscaldamento

- T-Squat
- Posiziona le braccia lateralmente fino a formare una "T".
- Mantieni la parte superiore della schiena e le spalle tesa durante l'esercizio.
- Posiziona i piedi leggermente più aperti della larghezza delle spalle.
- Inizia il movimento a livello dell'articolazione dell'anca. Spingi il sedere all'indietro "come se ti dovessi sedere su una sedia".
- Scendi più in basso possibile, ma tieni sempre la bassa schiena tesa in posizione neutra.
- Non lasciare che la parte bassa della tua schiena si arrotondi.
- Ora spingi con forza con i glutei, i polpacci e i quadricipiti per tornare alla posizione iniziale.



Descrizione Esercizi - Riscaldamento

Flessioni a braccia strette

- Sono uguali alle normali flessioni, ma devi posizionare le mani alla larghezza delle spalle e mantenere i gomiti stretti lungo i fianchi.



Affondi con manubri

- Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle.
- Non usare i manubri per il riscaldamento.
- Fai un passo in avanti, più lungo del normale, con la gamba destra.
- Per mantenere l'equilibrio aiutati con la parte anteriore del piede sinistro. Il ginocchio sinistro deve essere piegato.
- Contra i glutei, gli addominali e mantieni la colonna vertebrale in posizione neutra.
- Abbassa il corpo fino a quando la coscia destra è parallela al pavimento.
- Tieni il busto in posizione verticale e la parte bassa della schiena piatta.
- Poi spingi verso l'alto in posizione verticale (non indietro).
- Eseguire tutte le ripetizioni per una gamba e poi passa all'altra.



Scalata alla Spiderman

- Posizionati come se dovessi fare delle flessioni.
- Contrai gli addominali.
- Alza un piede da terra, lentamente porta il ginocchio all'esterno della spalla e appoggia il piede al pavimento.
- Mantieni gli addominali contratti e lentamente riporta la gamba nella posizione iniziale.
- Alterna il movimento con l'altra gamba fino al completamento di tutte le ripetizioni.



Descrizione Esercizi - Interval Workout Intermedio A

Y-Squat

- Posiziona le braccia sopra la testa fino a formare la lettera "Y" .
- Posiziona i piedi leggermente più aperti della larghezza delle spalle.
- Mantieni la parte superiore della schiena e le spalle tese durante l'esercizio.
- Inizia il movimento a livello dell'articolazione dell'anca. Spingi il sedere all'indietro "come se ti dovessi sedere su una sedia".
- Scendi più in basso possibile, ma tieni la bassa schiena tesa in posizione neutra.
- Non lasciate che la parte bassa della schiena si arrotondi.
- Ora spingi con forza con i glutei, i polpacci e i quadricipiti per tornare alla posizione iniziale.



Affondi in diagonale

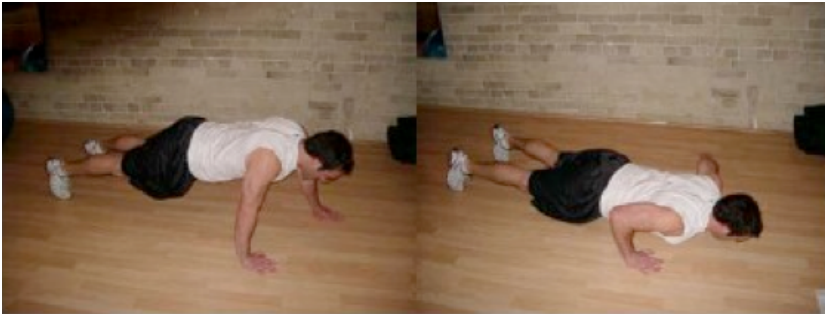
- Fai un passo in diagonale (circa 45 ° rispetto alla posizione di partenza) e abbassati fino a quando la coscia è parallela al pavimento. Mantieni il busto eretto.
- Torna su contraendo il quadricipite, l'inguine e i muscoli dell'anca della gamba che hai spostato.



Descrizione Esercizi - Interval Workout Intermedio A

Flessioni asimmetriche

- Posiziona le mani sul pavimento leggermente più larghe rispetto alla larghezza delle spalle. Posiziona la mano destra davanti alla linea della spalla e la mano sinistra dietro alla linea della spalla.
- Tieni i tuoi addominali contratti e forma una linea retta dalle dita dei piedi alle spalle.
- Abbassati lentamente fino ad arrivare a circa 5 centimetri dal pavimento.
- Spingi con il petto, con le spalle e con i tricipiti per tornare alla posizione iniziale.
- Tieni sempre il corpo in linea retta.
- Fai prima tutte le ripetizioni per un braccio, poi cambia la posizione delle mani e falle con l'altro braccio.



Scalata alla Spiderman – Vedi sopra.

Jumping Jacks



Descrizione Esercizi - Interval Workout Intermedio B

Squat prigioniero

- Posiziona i piedi leggermente più aperti della larghezza delle spalle.
- Incrocia le mani dietro la testa. Tieni la schiena, i gomiti e le scapole contratte per far lavorare la parte superiore della schiena.
- Inizia il movimento a livello dell'articolazione dell'anca. Spingi il sedere all'indietro "come se ti dovessi sedere su una sedia".
- Scendi più in basso possibile, ma tieni la bassa schiena tesa in posizione neutra.
- Non lasciate che la parte bassa della tua schiena si arrotondi.
- Ora spingi con forza con i glutei.



Affondi su panca

- Posizionati di fronte alla panca. Sali con un piede sulla panca e tieni appoggiato l'altro sul pavimento.
- Ora spingi con la gamba sulla panca, tenendo gli addominali contratti, fino a salire sulla panca in posizione eretta.
- Torna alla posizione di partenza, scendendo lentamente con la gamba che hai spostato dal pavimento. Fai una breve pausa e poi ripeti.
- Completa tutte le ripetizioni con una gamba, poi falle con l'altra.
- Inizia con una panca o un gradino basso (15 centimetri) e, man mano che migliori, aumenta l'altezza del gradino (30 centimetri in su).



Descrizione Esercizi - Interval Workout Intermedio B

Flessioni

- Posiziona le mani sul pavimento leggermente più larghe rispetto alla larghezza delle spalle.
- Tieni i tuoi addominali contratti e forma una linea retta dalle dita dei piedi alle spalle.
- Abbassati lentamente fino ad arrivare a circa 5 centimetri dal pavimento.
- Spingi con il petto, con le spalle e con i tricipiti per tornare alla posizione iniziale.
- Tieni sempre il corpo in linea retta.



Flessioni [in ginocchio] Push-up

- Vedi istruzioni sopra.



Descrizione Esercizi - Interval Workout Intermedio B

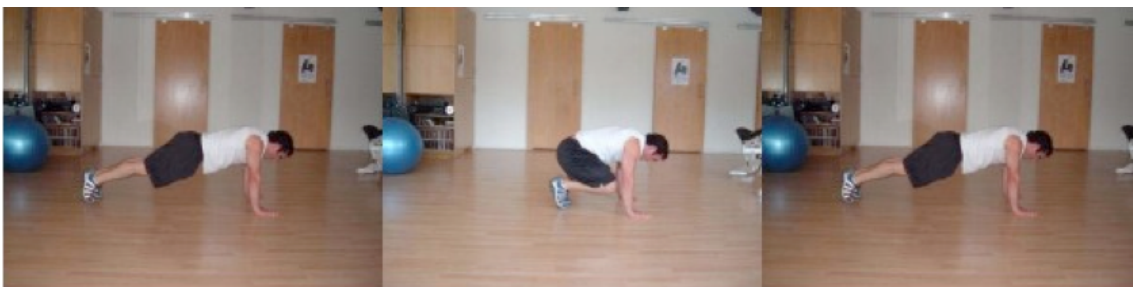
Affondi all'indietro

- Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle.
- Preparati a contrarre gli addominali e i glutei.
- Fai un passo indietro con la gamba sinistra, appoggiando il piede a terra.
- Ora piega la gamba destra che deve sostenere il peso del corpo. Scendi fino a quando la coscia destra è parallela al pavimento.
- Torna alla posizione di partenza spingendo con i muscoli della gamba destra. Devi contrarre bene i glutei e i bicipiti femorali.



Balzi

- Accovacciati a terra (sulle punte delle mani e dei piedi).
- Spingi i piedi indietro come se dovessi fare delle flessioni.
- Ora torna alla posizione di partenza.

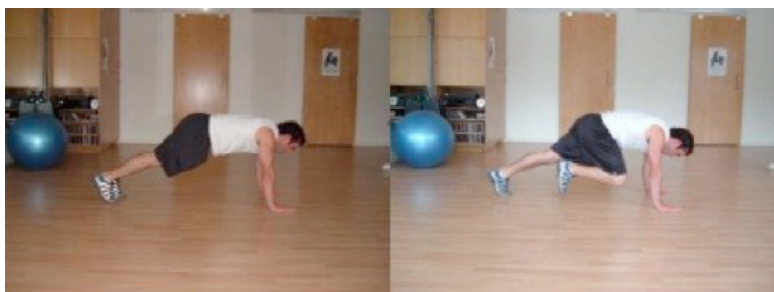


Descrizione Esercizi - Interval Workout Avanzato A

Y-Squat – Vedi sopra.

Mountain Climbers

- Posiziona il tuo corpo come se dovessi fare delle flessioni.
- Contrai gli addominali, alza un piede da terra e porta il ginocchio al petto.
- Non lasciare che i tuoi fianchi si abbassino o ruotino.
- Lentamente riporta la gamba nella posizione di partenza.
- Alterna le gambe fino al completamento delle ripetizioni previste.



Flessioni declinate

- Posiziona le mani sul pavimento leggermente più larghe rispetto alla larghezza delle spalle.
- Appoggia i piedi su piano elevato o una panca.
- Tieni i tuoi addominali contratti e forma una linea retta dalle dita dei piedi alle spalle.
- Abbassati lentamente fino ad arrivare a circa 5 centimetri dal pavimento.
- Spingi con il petto, con le spalle e con i tricipiti per tornare alla posizione iniziale.
- Tieni sempre il corpo in linea retta.



Descrizione Esercizi - Interval Workout Avanzato A

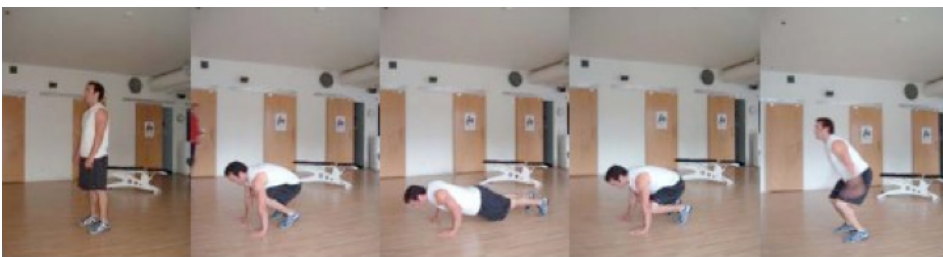
RDL con 1 gamba

- Stai in piedi su una gamba sola con il ginocchio leggermente piegato. L'altra gamba è piegata indietro.
- Mantieni la schiena inarcata mentre ti pieghi in avanti, spingendo le anche indietro.
- Tieni le ginocchia leggermente piegate, la schiena inarcata e cerca di mantenere tesa la gamba sospesa.
- Ripeti tutte le ripetizioni per una gamba, poi passa all'altra.



Burpees

- Stai in posizione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle.
- Ora accovacciati e sostieni il tuo peso sulle mani e sui piedi, poi spingi le gambe in dietro come se dovessi fare delle flessioni. A questo punto spingi con forza con le gambe e ritorna accovacciato (come nella foto).
- Da questa posizione puoi aggiungere un salto verticale.



Balzi – Vedi sopra.

Descrizione Esercizi - Interval Workout Avanzato B

Waiter's Bow

- Questo esercizio rinforza i glutei e i posteriori della coscia.
- Posizionati con i piedi alla larghezza delle spalle e con le ginocchia leggermente piegate.
- Con una mano afferra la pelle della bassa schiena sotto la maglietta.
- Se ti sfugge la presa della pelle della bassa schiena significa che stai ingobbendo troppo la schiena.
- Tieni la schiena inarcata e spingi il bacino indietro (il più possibile), senza piegare le ginocchia. In questo modo allunghi al massimo i posteriori della coscia.
- Ora contrai i glutei per tornare al punto di partenza.

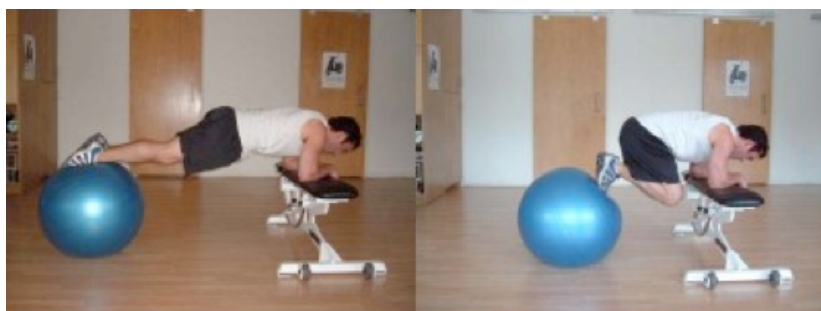


Scalata alla Spiderman - Vedi sopra.

Flessioni - Vedi sopra.

Stability Ball Jackknife

- Posizionati in equilibrio con i gomiti sulla panca e con le tue tibie sulla fitball.
- Contrai gli addominali.
- Con le braccia tese e la schiena piatta, fai in modo che il tuo corpo formi una linea retta tra spalle e le caviglie.
- Mantenendo la schiena dritta (non inarcarla), fai rotolare la fitball il più vicino possibile al tuo petto, contraendo gli addominali.
- Fai una pausa e posiziona la fitball nella posizione di partenza facendola rotolare all'indietro.



Jumping Jacks – Vedi sopra.

Addominali statici sulla fitball

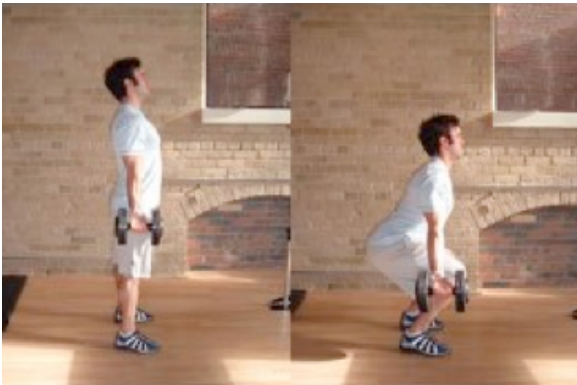
- Posizionati con i gomiti e le mani incrociate su una fitball di medie dimensioni.
- Mantieni il corpo in linea retta dalle spalle ai piedi e contrai gli addominali.



Descrizione Esercizi – Workout Intermedio A

Squat con manubri

- Posiziona i piedi leggermente più aperti della larghezza delle spalle.
- Inizia il movimento a livello dell'articolazione dell'anca. Spingi il sedere all'indietro "come se ti dovessi sedere su una sedia".
- Scendi più in basso possibile, ma tieni la bassa schiena tesa in posizione neutra.
- Non lasciate che la parte bassa della tua schiena si arrotondi.
- Ora spingi con forza con i glutei, i polpacci e i quadricipiti per tornare alla posizione iniziale.
- Tieni in mano 2 manubri e mantienili di fianco alle cosce.
- NON ingobbirti. Tieni la schiena come nella foto.



Flessioni elevate

- Posiziona la mano sinistra sul pavimento e la mano destra sollevata di 4-6 cm su uno step. Posiziona le mani leggermente più larghe delle spalle (come delle normali flessioni).
- Contrai gli addominali e forma una linea retta con il tuo corpo dalle ginocchia alle spalle.
- Abbassati lentamente fino ad arrivare a circa 5 centimetri dal pavimento.
- Spingi con il petto, con le spalle e con i tricipiti per tornare alla posizione iniziale.
- Tieni sempre il corpo in linea retta.



Flessioni elevate [in ginocchio]



Rematori a un braccio con manubri

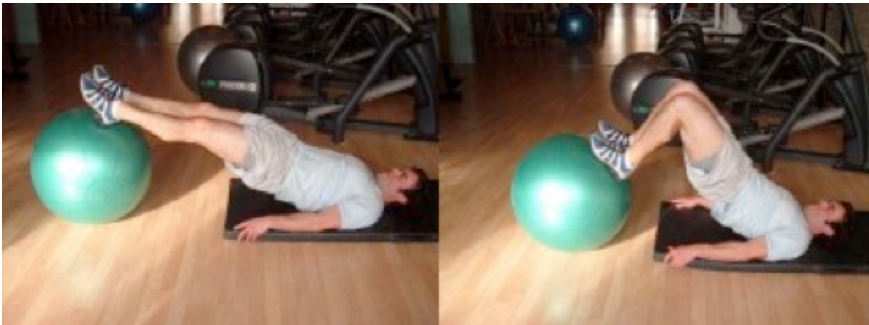
- Appoggia la mano sinistra e il ginocchio sinistro sulla panca piana, chinati e mantieni la schiena piatta.
- Tieni il manubrio con la mano destra e il braccio teso, e lentamente, esegui un rematore portando il manubrio all'altezza del basso addome.
- Tieni la schiena contratta in posizione neutra e fai aderire bene il gomito al fianco.
- NON ingobbirti. Tieni la schiena come nella foto.



Descrizione Esercizi – Workout Intermedio A

Leg Curl con la fitball

- Sdraiati sulla schiena, con le piante dei piedi su una fitball di medie dimensioni.
- Contrai i glutei come se stessi stringendo qualcosa e mantieni i fianchi alti.
- Mantieni i tuoi addominali contratti insieme ai posteriori della coscia e lentamente, porta la fitball verso di te mantenendo la posizione a ponte.
- Mantieni la posizione qualche secondo e lentamente riporta la fitball alla posizione di partenza mantenendo i fianchi a ponte.



Affondi con step

- Posizionati con i piedi alla larghezza delle spalle. Con la gamba destra fai un passo in avanti, più lungo del normale, su di uno step.
- Per mantenere l'equilibrio aiutati con la parte anteriore del piede sinistro. Il ginocchio sinistro deve essere piegato.
- Contrai i glutei, gli addominali e mantieni la colonna vertebrale in posizione neutra.
- Abbassa il corpo fino a quando la coscia destra è parallela al pavimento.
- Tieni il busto in posizione verticale e la parte bassa della schiena piatta.
- Poi spingi verso l'alto in posizione verticale (non indietro).
- Esegui tutte le ripetizioni per una gamba e poi passa all'altra.



Alzate posteriori con manubri

- Posizionati in piedi con le ginocchia piegate e il busto quasi parallelo al pavimento.
- Contrai i glutei, gli addominali e mantieni la colonna vertebrale in posizione neutra.
- Esegui un'alzata laterale, sollevando i manubri verso l'esterno.



Descrizione Esercizi – Workout Intermedio B

Affondi con manubri – Vedi sopra.

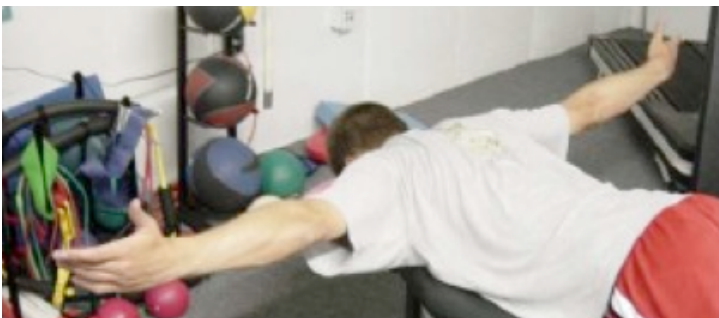
Y & T

- Sdraiati a pancia in basso su una panca.
- Alza le braccia fino a formare la lettera "Y".
- Utilizza il trapezio centrale (il muscolo si trova al centro della schiena) per alzare le braccia appena sopra la linea delle spalle.
- Lentamente ritorna alla posizione iniziale. Cerca di limitare l'uso dei deltoidi / spalle.
- Dopo aver completato tutte le ripetizioni per la posizione "Y", alza le braccia in posizione "T".
- Utilizza i muscoli sotto le scapole per sollevare le braccia.

"Y" posizione finale



"T" posizione finale



Distensioni su panca piana con manubri

- Sdraiati su una panca e impugna 2 manubri.
- Tieni i manubri sopra il petto con le braccia quasi tese e con i palmi rivolti verso i tuoi piedi.
- Abbassa i manubri all'altezza del petto. Poi spingi con forza i manubri verso l'alto per tornare alla posizione di partenza.



Rematore inverso

- Posiziona una sbarra all'altezza dell'anca nel power rack.
- Sdraiati sotto la sbarra, la tua impugnatura deve essere più larga di qualche centimetro rispetto alla larghezza delle spalle.
- Le tue braccia devono essere perpendicolari al pavimento e distese.
- Ora tirati su, utilizzando i muscoli dorsali.
- Tieni contratti gli addominali e mantieni il corpo in linea retta dalle ginocchia alle spalle.
- Lentamente ritorna alla posizione iniziale.



Rematore inverso per principianti



Descrizione Esercizi – Workout Intermedio B

Spinte alternate per le spalle a gomiti chiusi con manubri

- Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle, ginocchia piegate e addominali contratti.
- Tieni i manubri all'altezza delle spalle con i palmi rivolti all'interno, verso la tua testa.
- Ora spingi un manubrio verso l'alto e abbassalo lentamente nella posizione di partenza.
- Esegui il movimento a braccia alterne fino al completamento di tutte le ripetizioni.
- Non inarcare la schiena. Stai in posizione bene eretta.



Stacchi con 1 gamba

- Posizionati con i piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle.
- Alza un piede da terra e mettilo dietro come nella foto.
- Contra i glutei, gli addominali e mantieni la colonna vertebrale in posizione neutra.
- Lascia le braccia rilassate lungo i fianchi.
- Il movimento inizia a livello dell'articolazione dell'anca. Spingi il sedere indietro "come se ti dovessi sedere su una sedia". Fallo lentamente e concentrati sul bilanciamento del corpo.
- Scendi fino a quando la coscia è parallela al pavimento e mantieni piatta la bassa schiena.
- Spingi con i glutei, i polpacci e i quadricipiti per tornare alla posizione iniziale.
- Completa prima le ripetizioni per una gamba, poi passa all'altra.



Descrizione Esercizi – Workout Avanzato A

Squat con manubri- Vedi sopra.

Flessioni alla Spiderman

- Contrai gli addominali e forma una linea retta con il tuo corpo, dalle ginocchia alle spalle.
- Metti le mani sul pavimento leggermente più ampie rispetto alla larghezza delle spalle.
- Abbassati lentamente verso il basso fino a quando non mancano circa 2 centimetri da terra.
- Mentre ti abbassi, porta lentamente il ginocchio destro verso il gomito destro.
- Tieni il piede alzato da terra come nella foto.
- Ora spingi con il petto, le spalle e i tricipiti per tornare alla posizione di partenza. Torna anche con la gamba nella posizione di partenza.
- Fai le ripetizioni alternate (braccio destro, braccio sinistro, braccio destro, ginocchio destro e così via..)
- Mantieni il corpo in linea retta in ogni momento e cerca di non ruotare i fianchi.



Distensioni su panca inclinata con manubri

- Sdraiati su una panca con lo schienale inclinato a 45-60 gradi.
- Tieni i manubri sopra il petto, con le braccia quasi tese e con i palmi delle mani rivolti verso i piedi.
- Abbassa i manubri all'altezza del petto. Poi spingi con forza i manubri nella posizione di partenza.



Descrizione Esercizi – Workout Avanzato A

Trazioni alla sbarra con impugnatura inversa

- Afferra la sbarra con i palmi rivolti verso di te.
- Tirati su fino a che il petto non raggiunge l'altezza della sbarra.
- Abbassati lentamente, non far oscillare il corpo e non utilizzare lo slancio.



Trazioni facilitate con impugnatura inversa

- Posizionati davanti a un power rack con la sbarra posizionata ad altezza uomo (o metti una sedia sotto la sbarra per le trazioni).
- Afferra la sbarra con i palmi rivolti verso di te e sostieni un po' del tuo peso appoggiando i piedi sul pavimento o sulla sedia.
- Utilizza il più possibile le braccia per tirarti su e aiutati con i piedi per completare il movimento, fino a che il tuo mento è sopra la sbarra.



Descrizione Esercizi – Workout Avanzato A

Stacchi rumeni con manubri

- Si molto prudente con questo esercizio. Non eseguire gli stacchi rumeni se la tua bassa schiena è infortunata, debole o compromessa in qualche modo.
- Afferra i manubri e posiziona i piedi alla larghezza delle spalle.
- Piega leggermente le ginocchia, mantieni la schiena piatta, la testa alta, le spalle indietro, il petto in fuori.
- Tieni i manubri più vicino possibile alle cosce e alle tibie. Focalizzati nello spingere il sedere indietro, mantenendo la schiena piatta.
- Inverti il movimento prima che la tua schiena cominci ad arrotondarsi.
- Vieni su contraendo i muscoli posteriori della coscia e i glutei.
- Poi tira con la parte superiore della schiena per portare il busto in posizione eretta. Mantieni sempre i manubri vicino al corpo ed espira quando hai raggiunto la posizione di partenza.
- Esegui ogni ripetizione con il 100% della concentrazione.
- NON ingobbirti. Come me nella foto.

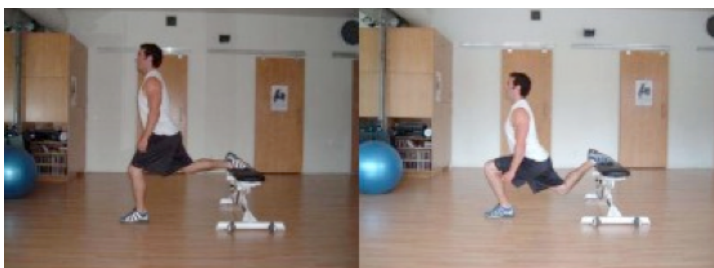


Flessioni declinate – Vedi sopra.

Descrizione Esercizi – Workout Avanzato B

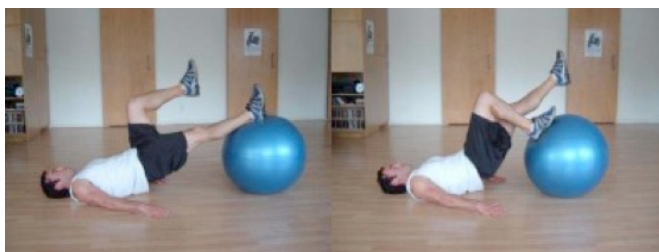
Affondi bulgari

- A differenza della foto qui sotto, impugna 2 manubri.
- Metti i piedi alla larghezza delle spalle.
- Posiziona il collo di un piede sulla panca. Fai un passo lungo in avanti con l'altro piede.
- Contrai i glutei e gli addominali e mantieni la colonna vertebrale in posizione neutra.
- Abbassa il corpo fino a quando la parte anteriore della coscia è parallela al terreno.
- Tieni il busto in posizione verticale e la bassa schiena piatta.
- Ora spingi verso l'alto in posizione verticale.
- Esegui tutte le ripetizioni per una gamba e poi passa all'altra.



Leg Curl a una gamba sulla fitball

- Sdraiati sulla schiena con le piante dei piedi appoggiate sulla fitball.
- Contrai gli addominali e i glutei.
- Mantieni un solo piede sulla palla e alza l'altra gamba in aria.
- Mantieni i tuoi addominali contratti e contra i muscoli posteriori della coscia, avvicinando la fitball al tuo corpo. Mantieni la posizione dei fianchi a ponte per qualche secondo.
- Lentamente torna alla posizione di partenza, mantenendo i fianchi ponte.



Rematore con manubri - Vedi sopra.

Descrizione Esercizi – Workout Avanzato B

Dips

- Posizionati sulle parallele e inclina il busto in avanti di 10-15 gradi.
- Abbassati lentamente fino a formare un angolo di 90 gradi tra la parte superiore e parte inferiore del braccio.
- Ora spingi in alto utilizzando pettorali, tricipiti e spalle.



Flessioni con la fitball

- Posiziona le mani su una fitball e i piedi appoggiati sul pavimento.
- Fai le flessioni normalmente. In questa posizione non devono darti fastidio i polsi.
- Mantieni il corpo sempre in posizione retta.



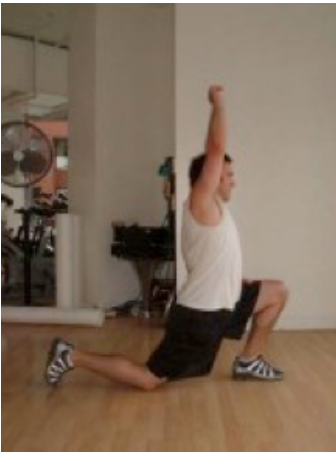
Affondi su panca con i manubri – Vedi sopra.

Rematore inverso - Vedi sopra.

Stretching Statico

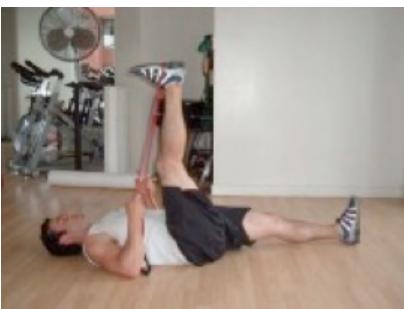
Psoas Stretching

- Inginocchiati sul ginocchio destro e posiziona il piede sinistro 30-60 centimetri davanti al ginocchio destro.
- Mantieni una linea retta (come negli affondi).
- Piegati lentamente in avanti fino a che non senti allungarsi la zona dei fianchi e dei flessori (nella parte anteriore e laterale della gamba a livello dell'anca).
- Mantieni la posizione per 30 secondi, poi ripeti con l'altra gamba.



Stretching bicipite femorale

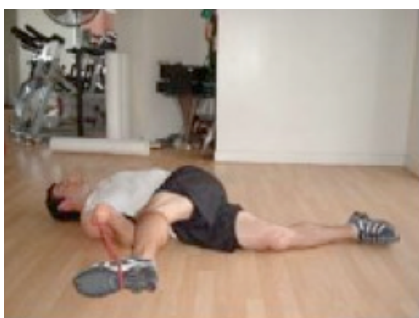
- Sdraiati sulla schiena con le gambe tese e piega leggermente il ginocchio destro.
- A questo punto alza la gamba destra verso l'alto, cerca di portarla perpendicolare al pavimento. Mantieni l'altra gamba tesa e appoggiata a terra.
- Mentre sollevi la gamba, inizierai a sentire la tensione nel bicipite femorale.
- Alza la gamba fino a che non senti una tensione moderata. Mantieni la gamba in posizione tenendola con le mani o con un asciugamano avvolto attorno al piede.
- Mantieni la posizione per 30 secondi, poi ripeti con l'altra gamba.



Stretching Statico

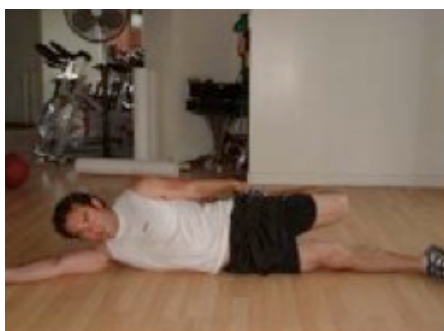
Stretching per i glutei

- Sdraiati sulla schiena con le gambe tese. Piega leggermente il ginocchio destro.
- Alza in alto la gamba sinistra.
- Abbassa lentamente la gamba sinistra lateralmente e mantieni la schiena schiacciata contro il pavimento.
- Sostieni la gamba con un elastico o un asciugamano, legandolo attorno al piede.
- Dovresti sentire il gluteo e l'anca allungarsi.
- Mantieni la posizione per 30 secondi, poi ripeti con l'altra gamba.



Stretching per i quadricipiti

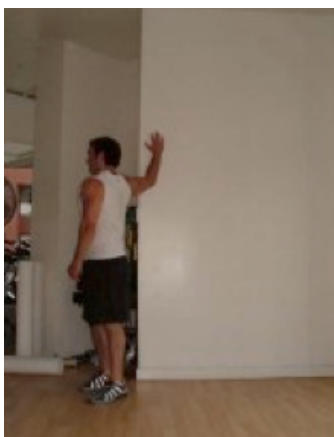
- Sdraiati a terra sul lato destro.
- Afferra con la mano sinistra la caviglia sinistra.
- Mantieni il ginocchio in linea con l'anca.
- Sentirai allungarsi la parte anteriore della gamba sinistra (coscia).
- Mantieni la posizione per 30 secondi, poi ripeti con l'altra gamba.



Stretching Statico

Stretching per i pettorali

- Posizionati vicino al montante di una porta.
- Alza il gomito fino all'altezza della spalla e ruota il braccio in modo che la tua mano sia in alto (come se tu stessi per lanciare una palla).
- Spingi il gomito verso il montante della porta e, lentamente e delicatamente, ruota il busto nella direzione opposta al tuo gomito.
- Dovresti sentire la parte anteriore della spalla e del torace allungarsi.
- Mantieni la posizione per 30 secondi, poi ripeti con l'altro braccio.



Stretching per le spalle

- Solleva il tuo braccio all'altezza delle spalle e portalo al petto
- Posiziona la mano sinistra sul gomito destro. Spingi delicatamente sul gomito fino a che non senti tensione nella parte posteriore della spalla destra.
- Mantieni la posizione per 30 secondi, poi ripeti con l'altro braccio.

