

**casa gambe-spalle :**

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	gambe	squat	0	5	20	0	0	0	0

Assumere una posizione eretta, portare i piedi alla stessa larghezza delle spalle e mantenere le punte dei piedi allineate alle spalle, poi mantenere la schiena dritta, piegare le ginocchia e abbassare le cosce fino a portarle parallele al pavimento. Raggiungere il punto più basso e risalire lentamente su con la schiena dritta e il bacino in posizione neutra. Durante l'esecuzione tenere le ginocchia leggermente piegate.

E' necessario inspirare e contrarre i glutei per scendere fino ad arrivare con i glutei paralleli al suolo. E' importante non spostare il peso in avanti per evitare di sovraccaricare le ginocchia, e non flettere troppo il busto in avanti. Per aiutarsi, può essere utile immaginare di doversi sedere su una sedia bassa e lontana



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	gambe	affondi frontali	0	5	20	0	0	0	0

Effettuare un passo avanti con il ginocchio che arriva perpendicolare alla caviglia, mentre il ginocchio posteriore sfiora il pavimento poi ritornare in posizione eretta e ripetere l'esercizio portando avanti l'altra gamba. Mantenere sempre una posizione eretta del busto durante l'esecuzione



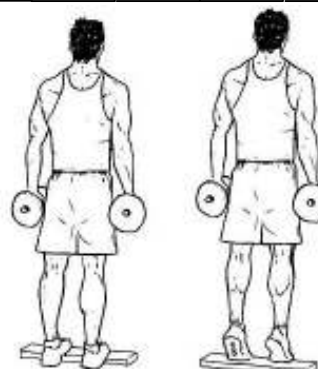
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
3	gambe	affondi laterali	0	5	20	0	0	0	0

Stare in piedi in posizione eretta con i piedi e le anche allineati e le mani sui fianchi poi fare un passo verso l'esterno a 180°, tirando indietro le anche e mantenendo la spina dorsale neutra. Mentre il petto si muove in avanti e le anche si spostano indietro, stendere le braccia per mantenere l'equilibrio. Bisogna fermarsi quando la coscia della gamba che si è spostata è parallela al pavimento. Il ginocchio opposto dovrebbe essere teso, le anche dietro al piede che si è spostato, il ginocchio allineato al piede senza superare la linea dell'alluce, le braccia parallele al pavimento. Spingendo con la gamba che si è spostata ritornare alla posizione iniziale. Ci si sposta lateralmente, con le braccia in avanti e le anche indietro, il tronco si abbassa, mentre le anche vanno indietro. Il piede di appoggio serve per mantenere l'equilibrio



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	gambe	standing calf	0	4	25	0	0	0	0

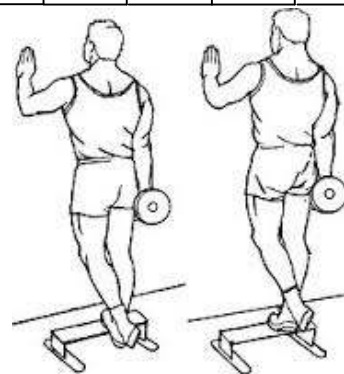
Afferrare 2 manubri e distendere le braccia lungo i fianchi. Mantenere le gambe aperte quanto le spalle. Sollevare i talloni il più possibile e poi riabbassarli



**casa gambe-spalle :**

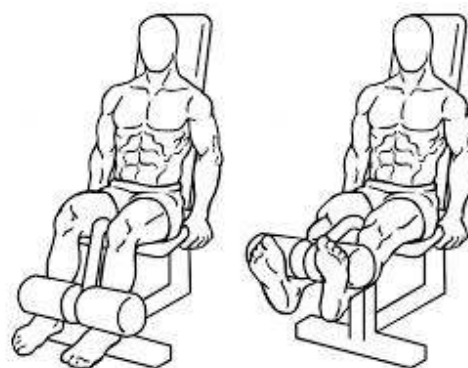
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	gambe	standing calf a una gamba	0	4	25	0	0	0	0

Afferrare un manubrio e distendere il braccio lungo il fianco. Appoggiare la mano libera ad una parete in modo da che possa fare da sostegno. Sollevare da terra una gamba ed appoggiare il piede sulla caviglia della gamba che corrisponde al lato in cui si è afferrato il manubrio. Sollevare il tallone il più possibile e poi riabbassarlo



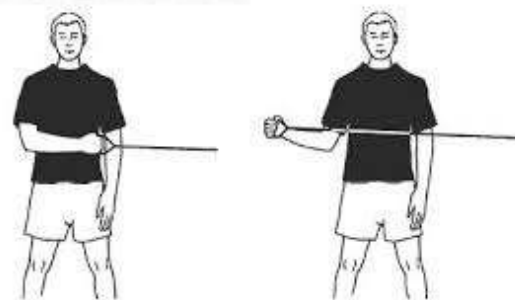
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	gambe	leg extension	10	5	20	0	0	0	0

Sedersi e distendere le gambe (se non si dispone di un macchinario professionale munirsi di cavigliere ed effettuare l'esercizio seduti su un tavolo) poi tornare nella posizione iniziale



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	spalle	extrarotatori con elastico	0	2	25	0	0	0	0

Afferrare l'elastico con la mano destra e tirarlo da destra a sinistra fino a raggiungere la massima estensione in maniera continuata. Ripetere l'esercizio cambiando braccio



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
8	spalle	extrarotatori con manubri	0	3	12	0	0	0	0

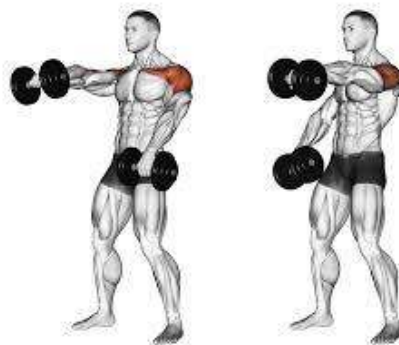
Partire in piedi in posizione eretta con la schiena nella sua posizione di forza, le ginocchia leggermente flesse, i polsi dritti e la distanza tra i piedi pari o leggermente superiore a quella delle spalle. Ciascuna mano impugna un manubrio. Piegare i go



**casa gambe-spalle :**

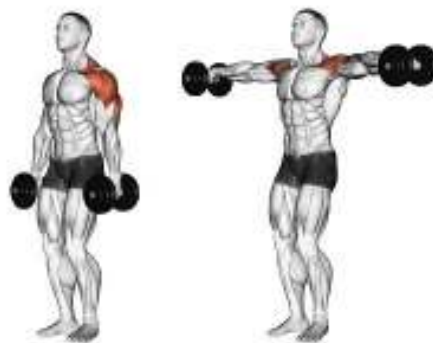
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	spalle	alzate frontali alternate con manubri	0	3	12	0	0	0	0

Partire in piedi in posizione eretta con la schiena nella sua posizione di forza, le ginocchia leggermente flesse, i polsi dritti e la distanza tra i piedi pari o leggermente superiore a quella delle spalle. Le spalle non sono completamente estese anche se le braccia si possono comunque considerare lungo i fianchi. I gomiti sono quasi completamente estesi. Ciascuna mano impugna un manubrio con presa prona. L'esecuzione consiste nel flettere le spalle o fletterle/addurle, sollevando così i manubri finché l'omero non arriva ad essere parallelo al terreno. Flettere i gomiti è considerato errato e sposta il carico di lavoro sulla porzione anteriore delle spalle. L'ausilio della spinta degli arti inferiori e l'eccessiva iperestensione della colonna vertebrale è considerato errato. Nonostante questo sia un esercizio che viene inserito per allenare la porzione anteriore del deltoide, è possibile aumentare progressivamente il contributo della porzione laterale del deltoide man mano che si abducono le spalle. Un'eccessiva intrarotazione della spalla è sempre sconsigliabile. La posizione verticale del corpo tende a rendere più difficile l'esercizio nella seconda metà della flessione o flessione/abduzione della spalla. Esiste anche una variante da seduti su panche a diverse inclinazioni di questo esercizio, per spostare progressivamente più in basso il punto critico del movimento man mano che l'inclinazione della panca si avvicina a 180°



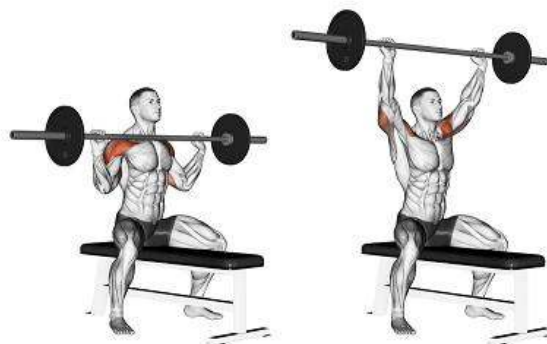
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
10	spalle	alzate laterali con manubri	0	3	12	0	0	0	0

Partire in piedi in posizione eretta con la schiena nella sua posizione di forza, le ginocchia leggermente flesse, i polsi dritti e la distanza tra i piedi pari o leggermente superiore a quella delle spalle. Le spalle non sono completamente addotte anche se le braccia si possono comunque considerare lungo i fianchi. I gomiti sono quasi completamente estesi. Ciascuna mano impugna un manubrio. L'esecuzione consiste nell'abduzione/flettere le spalle, sollevando così i manubri fino a che l'omero non arriva ad essere parallelo al terreno. Flettere i gomiti è considerato errato e sposta il carico di lavoro sulla porzione anteriore delle spalle. L'ausilio della spinta degli arti inferiori e l'eccessiva iperestensione della colonna vertebrale è considerato errato. Nonostante questo sia un esercizio che viene inserito per allenare la porzione laterale del deltoide, è possibile aumentare il contributo della porzione anteriore del deltoide se si extraruota la spalla. Un'eccessiva intrarotazione della spalla è sempre sconsigliabile. Esiste anche una variante da seduti di questo esercizio



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
11	spalle	lento avanti	20	3	12	0	0	0	0

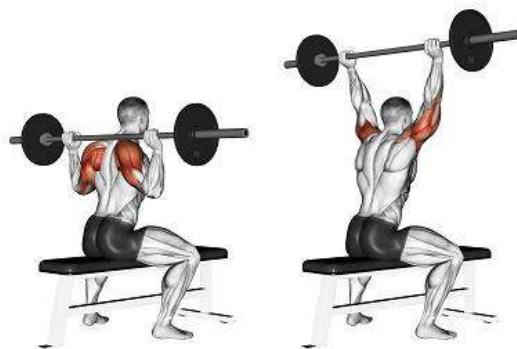
Seduti su una panca con le gambe leggermente divaricate per dare stabilità al busto, si afferra il bilanciere con impugnatura prona e lo si porta davanti al collo all'altezza delle clavicole. I palmi sono rivolti in avanti. La schiena è dritta e contratta con la sua naturale curvatura. Le gambe sono leggermente divaricate con i piedi dietro le ginocchia per scaricare parte del carico durante il sollevamento e stabilizzare il corpo. Spingere il bilanciere verso l'alto facendolo passare davanti al mento fino a sollevarlo sopra la testa, ma senza distendere completamente i gomiti per non compromettere le articolazioni e mantenere più alta la tensione muscolare. Con un movimento fluido e controllato si torna poi nella posizione iniziale



**casa gambe-spalle :**

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
12	spalle	lento dietro	20	3	12	0	0	0	0

Seduti su una panca con le gambe leggermente divaricate per dare stabilità al busto, si afferra il bilanciere con impugnatura prona e lo si porta dietro il collo in appoggio sul trapezio. La testa per questo è leggermente protesa in avanti. La presa è larga più delle spalle in modo che gli avambracci siano in posizione verticale. La schiena è contratta, quindi leggermente inarcata con la sua naturale curvatura. Si spinge il bilanciere in alto raddrizzando contemporaneamente la testa fino a distendere quasi completamente le braccia seguendo una traiettoria verticale, quindi si torna nella posizione iniziale sempre con un movimento lento e controllato senza muovere altre parti del corpo



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
13	stretching	stretching bicipiti femorali 2	0	1	0	1	0	0	0

Sedersi a terra e divaricare le gambe il più possibile. Appoggiare le mani a terra in mezzo alle gambe. Abbassare la schiena e restare il più possibile vicino al suolo. Se si riesce è possibile cercare di piegare gli avambracci cercando di toccare il suolo coi gomiti. Mantenere la posizione



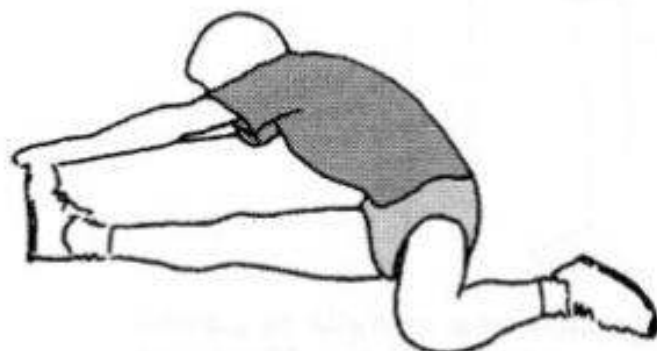
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
14	stretching	stretching bicipiti femorali laterale	0	1	0	1	0	0	0

Sedersi a terra e divaricare le gambe il più possibile. Cercare di afferrare con le mani una caviglia. Abbassare la schiena e restare il più possibile vicino al suolo. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
15	stretching	stretching bicipiti femorali con posizione ostacolista	0	1	0	1	0	0	0

Sedersi a terra e distendere una gamba in avanti. Piegare l'altra gamba cercando di appoggiare il ginocchio verso l'esterno del proprio corpo e mantenendo la coscia a terra. Cercare di afferrare con le mani la caviglia della gamba tesa. Abbassare la schiena e restare il più possibile vicino al suolo. Mantenere la posizione



**casa gambe-spalle :**

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
16	stretching	stretching bicipiti femorali	0	1	0	1	0	0	0

Sedersi a terra e distendere una gamba poi piegare l'altra gamba andando ad appoggiare il piede verso l'interno coscia della gamba distesa. Abbassare la schiena e cercare di afferrare un punto più lontano possibile della gamba tesa. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
17	stretching	stretching femorali 2	0	1	0	1	0	0	0

Sedersi a terra e distendere entrambe le gambe poi abbassare la schiena e cercare di afferrare un punto più lontano possibile delle gambe tese. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
18	stretching	stretching femorali 2	0	1	0	1	0	0	0

Sedersi a terra e distendere entrambe le gambe poi abbassare la schiena e cercare di afferrare un punto più lontano possibile delle gambe tese. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
19	stretching	stretching lombari 2	0	1	0	1	0	0	0

Stendersi a terra in posizione supina con le ginocchia piegate sopra al petto. Afferrare con le mani le cosce dietro le ginocchia e portare i talloni verso i glutei. Portarsi le ginocchia al petto



**casa gambe-spalle :**

<b>Nr °</b>	<b>Gruppo</b>	<b>Esercizio</b>	<b>Kg</b>	<b>Serie</b>	<b>Ripeti zioni</b>	<b>Minuti</b>	<b>Secondi</b>	<b>Pausa Minuti</b>	<b>Pausa Secondi</b>
<b>20</b>	stretching	stretching femorali	0	1	0	1	0	0	0

Da in piedi mantenere le gambe aperte quanto le spalle ed abbassare la schiena il più possibile cercando di raggiungere terra con le mani. Le gambe devono restare tese. Mantenere la posizione. Se si vuole è anche possibile continuamente abbassarsi ed effettuare delle piccole risalite

