

ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

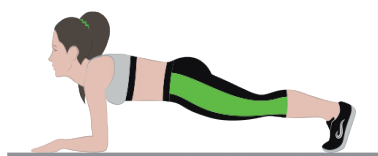
L'estate è ormai alle porte e, spesso, in questo periodo nasce in noi la voglia di un piccolo cambiamento di stile di vita.

Questo solitamente si focalizza principalmente su due componenti, l'alimentazione e l'attività fisica.

Per entrambe, Matt è sempre al tuo fianco con prodotti specifici di altissima qualità e con i consigli dei suoi esperti.

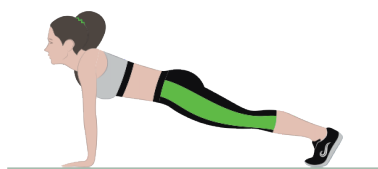
Qui di seguito una breve guida per un allenamento super-efficace, adatto a tutti, da fare senza attrezzi e in poco spazio.

**Esegui ciascun esercizio per 10"/15" e quindi riposati per 30"/60".
Ripeti l'intero ciclo per 3/4 volte con 5 minuti di stretching prima e dopo.**



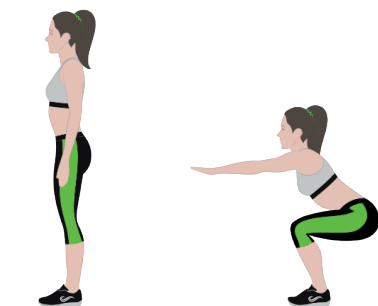
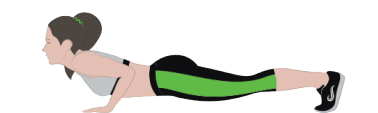
PLANK

Esercizio statico, specifico per gli addominali ma che coinvolge anche i muscoli della schiena, gambe, fianchi, glutei, spalle e petto.



PUSH UP

Esercizio a corpo libero utilizzato per il potenziamento degli arti superiori. Gli altri muscoli del tronco lavorano da stabilizzatori e dunque vengono attivati in maniera statica. Per renderlo più semplice può essere fatto appoggiando le ginocchia a terra.



SQUAT

Questo esercizio rappresenta sicuramente uno tra i migliori esercizi di potenziamento per gli arti inferiori, fa lavorare principalmente il quadricipite ma coinvolge anche glutei e tendini. Per renderlo più semplice puoi anche usare una sedia sedendoti e alzandoti.



SIT-UP

Esercizio specifico per rafforzare gli addominali. Sdraiati a terra con le mani dietro alla nuca contrai gli addominali e rimani in posizione per 10"/15". Porre attenzione a non sforzare sulla schiena.

