INDICE

Introduzione: fitness e femminilità 9
Anatomia completa del corpo umano 12

ESERCIZI PER LA FLESSIBILITÀ 15
Flessione laterale del collo 16
Allungamento del tricipite 17
Presa posteriore con le mani 18
Allungamento del petto 20
Allungamento del grande dorsale con gym ball 21
Allungamento del grande dorsale 22
Flessione del busto in avanti 24
Allungamento del gatto e del cane 26
Allungamento del piriforme 28
Allungamento dell'anca 29
Allungamento anca-coscia 30
Allungamento della colonna 31
Torsione del bacino con gym ball 32
Ginocchio al petto 34
Allungamento della bandelletta ileo-tibiale 36
Allungamento del quadricipite 37
Allungamento degli ischiocrurali 38
Allungamento del polpaccio 39
Posizione del bambino 40

ESERCIZI PER LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO 43
Tricipiti su sedia 44
Crunch su sedia 46
Overhead press con banda elastica 48
Chest press alternato 50
Croci inverse in posizione eretta 52
Asse in posizione supina 54
Pull-over su gym ball 56

Estensioni dei tricipiti su gym ball 58
Croci inverse su gym ball 60
Piegamenti sulle braccia 62
Cobra 64
Tirate al petto con manubri 66
Curl alternato con manubri 68

ESERCIZI PER IL CORE 71
Crunch 72
Mezzo curl 74
Russian twist in posizione seduta 76
Torsione della colonna 78
Roll-down obliquo 80
Crunch bicicletta 82
Posizione della barca 84
V-Up 86
Allungamento all'indietro su gym ball 88
Asse 90
Asse su gym ball 92
Roll-out con gym ball 94
Floor dip 96
Crunch in diagonale su foam roller 98
Piccoli passi su foam roller 100
Piccoli passi 102
Double-leg abdominal press 104
Torsione 106
Knee crunch in stazione eretta 108
Power squat 110
Rotazione a ponte inverso su gym ball 112
Equilibrio su gym ball 114
Cerchi col bacino su gym ball 116
Rotolamento a ponte inverso su gym ball 118
Addominali con sollevamento del bacino 120
Sollevamento delle gambe 122

ESERCIZI PER LA PARTE INFERIORE DEL CORPO 125
Massaggio della bandelletta ileo-tibiale 126
Jack-knife a gambe flesse su gym ball 128
Ponte sulle spalle 130
Bicicletta su foam roller 132
Cerchi con una gamba 134
Forbici 136
Squat alla parete 138
Stacco da terra a gambe tese 140
Affondi frontali 142
Affondi laterali 144
Affondi con manubri 146
Sollevamento dei polpacci con manubri 148
Sollevamento laterale della gamba 150

Programmi di allenamento 153
Glossario 158
Crediti e ringraziamenti 160

ESERCIZI PER LA PARTE INFERIORE DEL CORPO

Se siete come la maggior parte delle donne, vi sta particolarmente a cuore l'allenamento della parte inferiore del corpo e cercate un rimedio per le cosce cellulitiche e il fondoschiena che tende a "lievitare". Ma lavorare sulla parte inferiore del corpo non significa solo riuscire a entrare in una gonna a tubino. Rafforzare le gambe permette anche di sciogliere le tensioni della parte inferiore della schiena: un vero e proprio valore aggiunto se passate intere giornate in piedi. I muscoli dei glutei controllano le gambe, le anche e la regione pelvica, perciò, quando sono tonici, aiutano a proteggere il corpo dalle lesioni del tratto lombare e degli arti inferiori. Cosce forti (i quadricipiti davanti e gli ischiocrurali dietro) vi consentono di camminare, correre, saltare e accovacciarvi. I principali muscoli del polpaccio sono il gastrocnemio e il soleo. Il gastrocnemio ha due capi di origine, che, quando sviluppati per intero, disegnano la caratteristica forma di un diamante (e vi permettono di mettere in mostra gambe perfette).

MASSAGGIO DELLA BANDELLETTA ILEO-TIBIALE

PARTE INFERIORE DEL CORPO

1. Distendetevi sul fianco sinistro, con il foam roller appoggiato sotto di voi, a metà coscia. Sorreggete il busto appoggiando l'avambraccio sinistro a terra.

2. Piegate la gamba destra e incrociatela sopra la sinistra, in modo che il ginocchio punti verso l'alto. Il piede destro appoggia completamente a terra.



OBIETTIVO
- Bandelletta ileo-tibiale
- Muscoli mediali della coscia
- Stabilizzatori della scapola

LIVELLO
- Intermedio

BENEFICI
- Scioglie la bandelletta ileo-tibiale; il movimento all'inizio può essere poco piacevole, ma diventa più facile con l'allenamento
- Rafforza gli stabilizzatori della scapola e i muscoli laterali del tronco

SCONSIGLIATO IN CASO DI
- Dolore alle spalle
- Dolore alla schiena

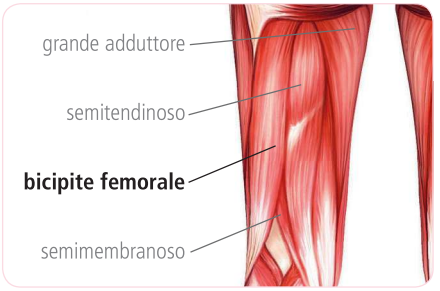
3. Tirando con la spalla e spingendo con la gamba di supporto, rotolate con la coscia sul foam roller avanti e indietro. Se l'arco del movimento dovesse risultare troppo ampio, aggiustate la posizione dell'avambraccio.

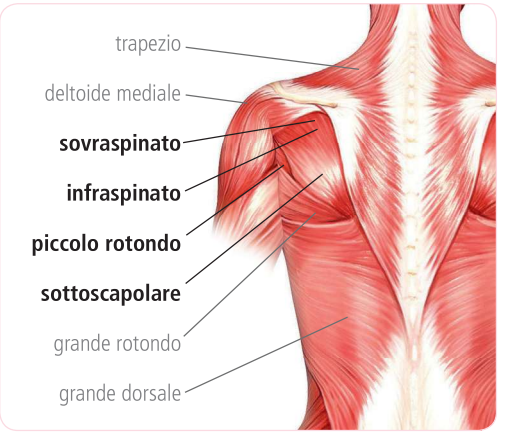
4. Ripetete quindici volte per lato.

CORRETTO
- Tenete le spalle rilassate per tutto l'esercizio.
- Mano e avambraccio sono ancorati a terra.



MASSAGGIO DELLA BANDELLETTA ILEO-TIBIALE • PARTE INFERIORE DEL CORPO





ERRATO

- Non lasciate che le spalle si alzino verso le orecchie.

MUSCOLI COINVOLTI

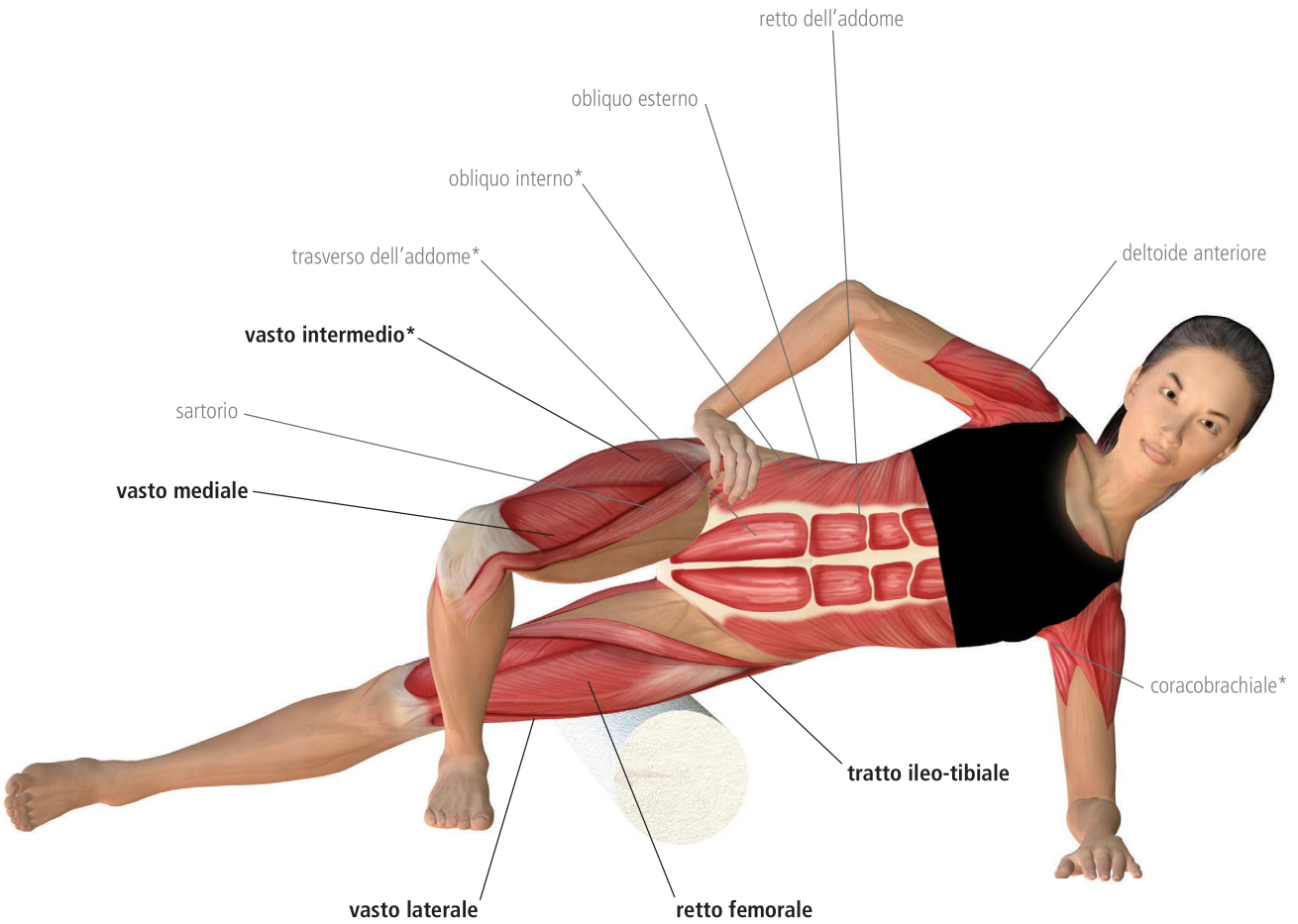
- **tratto ileo-tibiale**
- **retto femorale**
- **vasto mediale**
- **vasto intermedio**
- **vasto laterale**
- **bicipite femorale**
- **infraspinato**
- **sovraspinato**
- **piccolo rotondo**
- **sottoscapolare**

LEGENDA

In grassetto sono indicati i muscoli da attivare

In grigio sono indicati altri muscoli coinvolti

*Indica i muscoli profondi



JACK-KNIFE A GAMBE FLESSE SU GYM BALL

PARTE INFERIORE DEL CORPO

OBIETTIVO
- Addominali
- Flessori dell'anca

LIVELLO
- Avanzato

BENEFICI
- Stabilizza il core
- Tonifica gli addominali
- Rafforza i flessori dell'anca

SCONSIGLIATO IN CASO DI
- Problemi cervicali
- Dolore lombare

❶ Appoggiate le mani a terra e distendete le gambe su una gym ball, in modo che il dorso dei piedi sia a contatto con la palla; mantenete la colonna vertebrale in posizione neutra.



❷ Flettete le anche e portate le ginocchia verso il petto; al tempo stesso, spingete le anche verso l'alto e contraete gli addominali.



❸ Continuate il movimento fino ad appoggiare i glutei sui talloni.

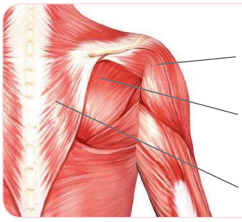
❹ Mantenete la posizione per cinque secondi, poi distendete le anche per allungare le gambe e tornare alla posizione iniziale.

❺ Ripetete l'intera sequenza tre volte.

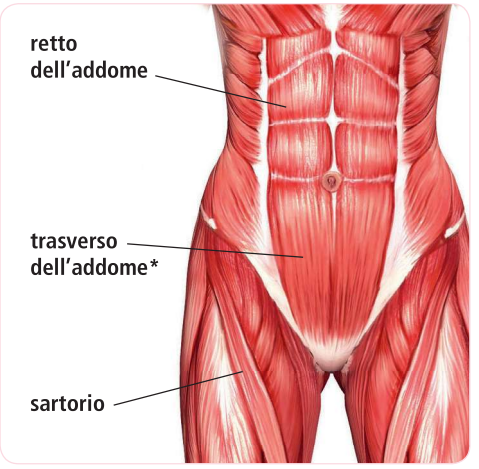


CORRETTO
- Tirate il petto in dentro e verso l'alto.
- Allungate il collo e distendete i gomiti durante tutto il movimento.
- Posizionate le mani a terra in modo che si trovino direttamente sotto le spalle.

JACK-KNIFE A GAMBE FLESSE SU GYM BALL
• PARTE INFERIORE DEL CORPO



ERRATO
- Non flettete i gomiti.
- Fate in modo che le spalle non si alzino verso le orecchie.



MUSCOLI COINVOLTI

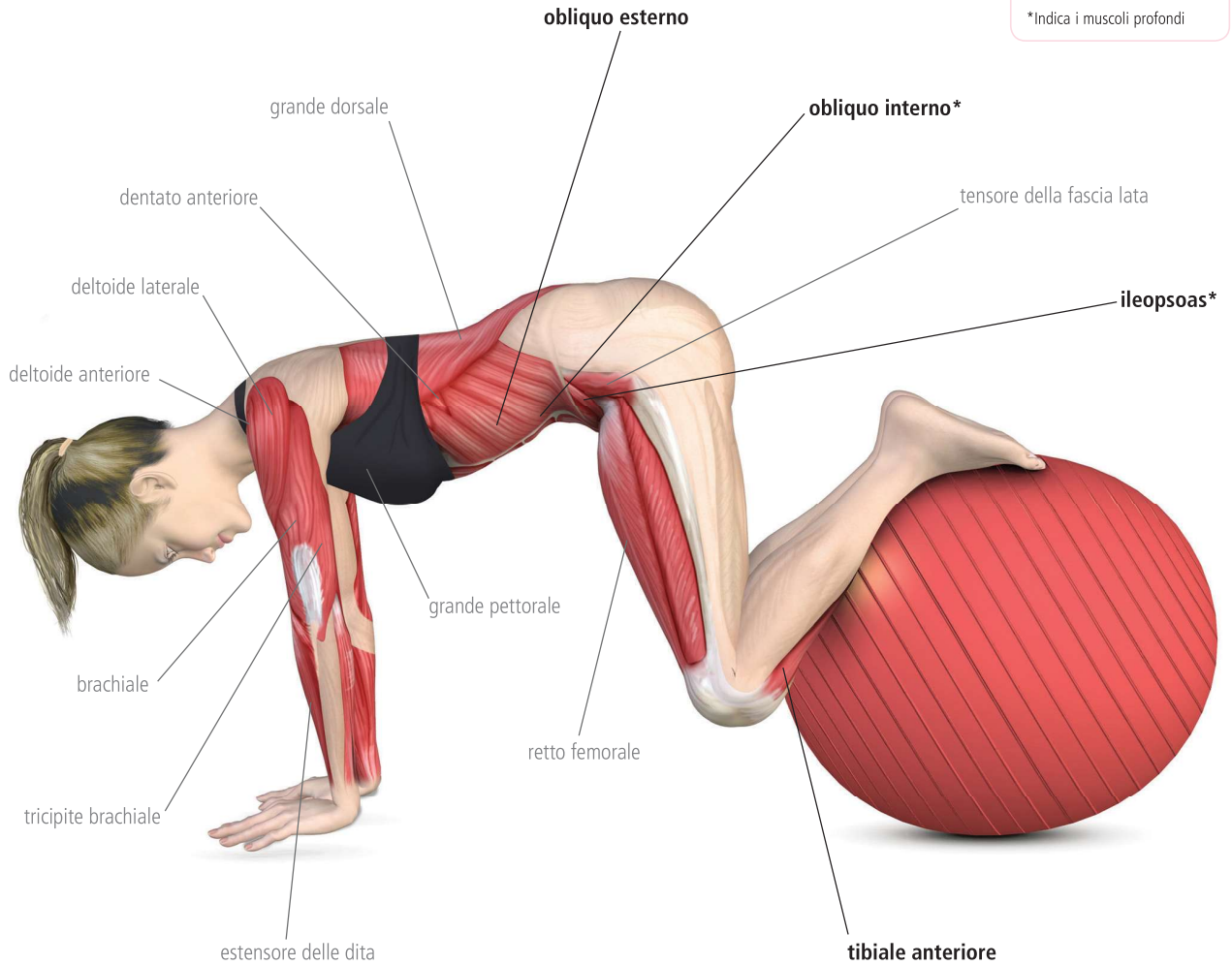
- **ileopsoas**
- **obliquo esterno**
- **obliquo interno**
- **retto dell'addome**
- **sartorio**
- **tibiale anteriore**
- **trasverso dell'addome**

LEGENDA

In grassetto sono indicati i muscoli da attivare

In grigio sono indicati altri muscoli coinvolti

*Indica i muscoli profondi



PONTE SULLE SPALLE

PARTE INFERIORE DEL CORPO

OBIETTIVO
- Glutei
- Ischiocrurali
- Quadricipiti
- Zona lombare
- Anche

LIVELLO
- Principiante

BENEFICI
- Potenzia i glutei, i quadricipiti e gli ischiocrurali
- Stabilizza il core

SCONSIGLIATO IN CASO DI
- Lesioni alle spalle
- Lesioni al collo
- Lesioni alla schiena

1. Distendetevi a terra supine con le gambe piegate, i piedi completamente appoggiati sul pavimento e le braccia stese lungo i fianchi, leggermente distaccate dal corpo.

CORRETTO
- Spingete sui talloni, non sulla punta dei piedi.
- Mantenete le ginocchia e i piedi allineati.
- Tenete le braccia e i piedi a terra.



2. Spingendo sui talloni, sollevate i glutei da terra. Tenendo i piedi e le cosce paralleli, fate pressione con le braccia sul pavimento. Queste dovranno essere completamente stese, fino alla punta delle dita.

3. Allungate il collo allontanandolo dalle spalle. Sollevate ulteriormente i fianchi verso l'alto, formando una linea retta che parta dalle spalle e arrivi alle ginocchia.

4. Mantenete la posizione da un minimo di 30 secondi a un massimo di 1 minuto. Espirate e sciogliete, portando lentamente la colonna vertebrale verso il pavimento. Ripetete l'esercizio tre volte.



PONTE SULLE SPALLE
• PARTE INFERIORE DEL CORPO

VARIANTE

Più difficile: eseguite i punti 1, 2 e 3, poi, tenendo le gambe piegate, portate il ginocchio sinistro verso il petto. Mantenete la posizione per 15 secondi, quindi ripetete l'esercizio cambiando gamba.



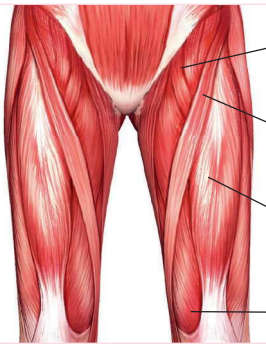
ERRATO

- Quando vi trovate nella posizione finale, fate attenzione a non allungare troppo gli addominali oltre le cosce.
- Non inarcate la schiena.

VARIANTE

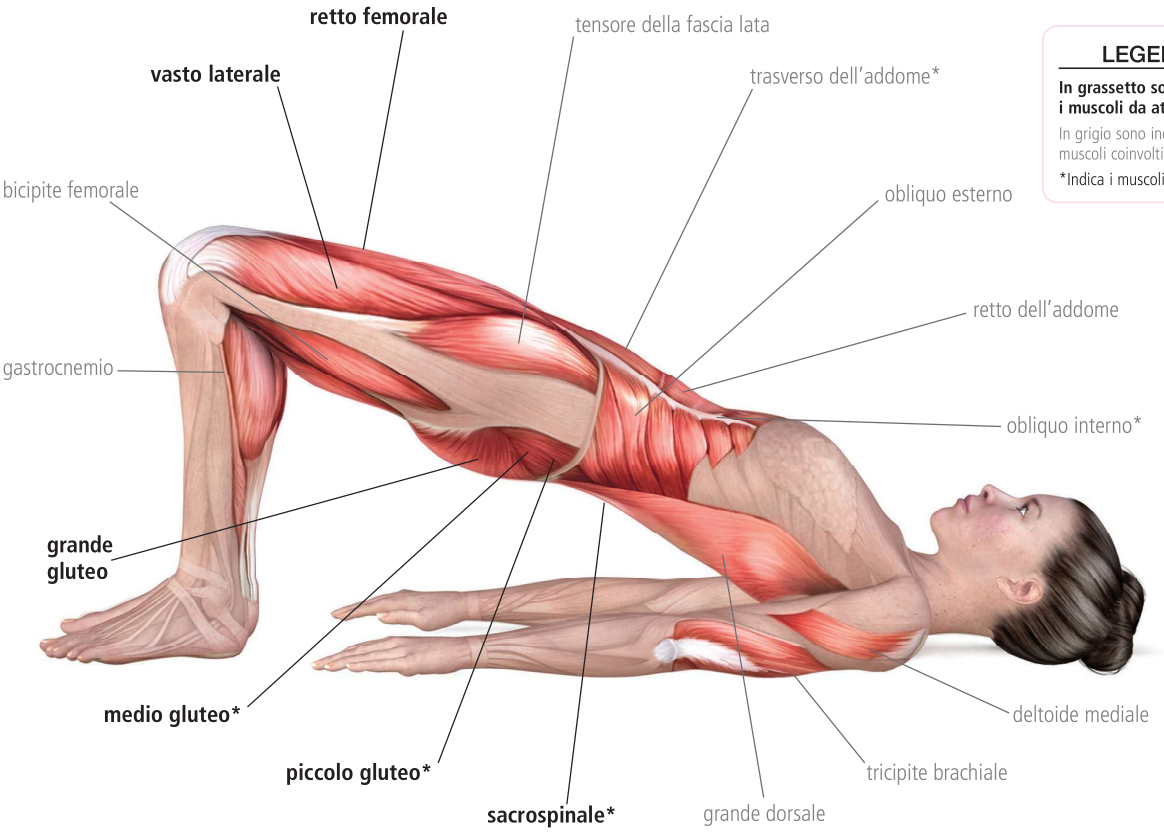
Più difficile: con i piedi appoggiati su un foam roller, eseguite i punti 2 e 3, poi sollevate la gamba destra. Mantenete la posizione per 15 secondi, quindi ripetete l'esercizio cambiando gamba.





MUSCOLI COINVOLTI

- sacrospinale
- ileopsoas
- sartorio
- retto femorale
- grande gluteo
- medio gluteo
- piccolo gluteo
- vasto laterale
- vasto intermedio
- vasto mediale



LEGENDA

In grassetto sono indicati i muscoli da attivare

In grigio sono indicati altri muscoli coinvolti

*Indica i muscoli profondi