



Volersi Benessere

SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

**Potenziamo e allunghiamo
i muscoli del bacino insieme**



**Dario Fattorini,
Personal Trainer**

GLUTEI

Potenziamento: 3/5 serie da 12 ripetizioni, 60/90 sec pausa

Difficoltà base

Sdraiati sulla schiena con le braccia distese lungo i fianchi. Porta i **piedi a circa 50 cm dai glutei**, mantenendoli alla larghezza delle spalle e con le punte rivolte in avanti. **Inspira e spingi in alto il bacino contraendo i glutei.** Espira mantenendo la tensione e abbassa i glutei lentamente **fino a sfiorare il pavimento.**

Difficoltà media

Simile all'esercizio di prima, ma tenete **una gamba distesa** mentre l'altra lavora.



Difficoltà alta

Solleva il bacino verso l'alto e, mantenendo la posizione, **esegui una sorta di "marcia"** sollevando e distendendo una gamba alla volta.

STRETCHING

3 serie da 6 respiri profondi per gamba

Difficoltà base

Sedetevi su una sedia e **accavallate una gamba sull'altra**, formando un angolo di 90 gradi. Inspirate e, con ogni respiro, avvicinate delicatamente **il petto al ginocchio**, cercando di scendere un po' di più ogni volta.



MUSCOLI ISCHIOCRURALI

Potenziamento: 3/5 serie da 9/12 ripetizioni, 60 sec pausa

Difficoltà base

Iniziate con **pesi leggeri**. Sollevate un piede da terra, **incline il busto in avanti** e contemporaneamente portate indietro la **gamba sollevata**, cercando di toccare con le mani la punta del piede che resta a terra.



STRETCHING

2 serie da 30 passi, 90 sec pausa

Difficoltà base

In piedi, con **i piedi paralleli** e leggermente divaricati, **piegate un ginocchio** mentre mantenete l'altra gamba estesa.



RETTO FEMORALE

Potenziamento: 3 serie da 20/30 ripetizioni

Difficoltà base

Trovate un **gradino** e sollevate **un ginocchio** il più in alto possibile, mantenendo fermo il resto del corpo e muovendo solo la coscia.



STRETCHING

2 serie da 5/6 respiri profondi

Difficoltà base

Mettetevi di **spalle** a un divano e appoggiate il collo del piede su di esso. **Scendete in un affondo**, mantenendo la schiena dritta e il controllo del movimento.

