

GUIDA RAPIDA ALL'ALLENAMENTO CASALINGO



**Come ottenere il massimo dei risultati
portando la palestra in casa propria**

1. L'ATTREZZATURA NECESSARIA



Pur non potendo mirare agli stessi risultati che si otterrebbero allenandosi in palestra, è possibile comunque allenarsi a casa a patto di aver la base delle attrezzature necessarie per allenare tutto il corpo. Il minimo indispensabile è composta da:

- Un bilancere
- I dischi da piu pezzature (dischi grandi e anche dischi piccoli per l'aumento graduale del peso negli esercizi)
- Una panca inclinabile
- Un rack per fare squat

PS. Avere anche una sbarra sarebbe consigliabile. Ma già con le cose elencate sopra possiamo allenare tutto il corpo.

2. ALLENAMENTO PER LA PARTE BASSA DEL CORPO

Con gli elementi elencati in precedenza è possibile eseguire i seguenti esercizi per la parte bassa del corpo:

1. Squat libero
2. Squat Frontale (maggiore enfasi sul quadricipite)
3. Stacchi a gambe tese (per colpire i femorali)
4. Alzate sulle punte per i polpacci, eseguiti con un rialzo sotto i piedi.

3. ALLENAMENTO PER LA SCHIENA

I seguenti esercizi servono per far lavorare i muscoli della schiena:

1. Stacco da terra classico
2. Stacco sumo
3. Rematore
4. Rematore inverso
5. Power Clean
6. Dorsy bar (se si riesce a bloccare un'estremità del bilancere e caricare i pesi solo in una delle estremità)
7. Scrollate
8. Good Morning
9. Sbarra se posseduta

4. ALLENAMENTO PER IL PETTO

I seguenti esercizi servono per far lavorare il petto:

1. Panca Piana
2. Panca inclinata
3. Panca inclinata presa inversa
4. Panca declinata (se la panca può scendere sotto gli 0 gradi)
5. Panca presa stretta
6. Pullover con bilancere

5. ALLENAMENTO SPALLE

Per le spalle è possibile eseguire i seguenti esercizi:

1. Push Press
2. Lento Avanti
3. Tirate al mento
4. Tirate al mento su panca inclinata
5. Lento dietro

6. ALLENAMENTO BICIPITI

Per i bicipiti abbiamo:

1. Curl con bilancere
2. Curl inverso con bilancere

7. ALLENAMENTO TRICIPITI

Infine per i tricipiti abbiamo:

1. Panca presa stretta
2. French press bilancere dritto
3. French press seduto su panca inclinata

8. ALLENAMENTO ADDOME

1. Crunch
2. Raccolta gambe su panca
3. Obliqui alternati

9. ESEMPIO DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

SCHEDA A	SCHEDA B	SCHEDA C
SQUAT 6*4	STACCO DA TERRA 6*3	PANCA PIANA 6*3
STACCO GAMBE TESE 10 *4	REMATORE 6*3	PANCA INCLINATA 6*3
POLPACCI 12* 5	PUSH PRESS 6*3	CURL BILANCERE 8*4
CRUNCH 12 * 3	TIRATE AL MENTO 10* 3 / TIRATE AL MENTO SU PANCA INCLINATA (alternare una	FRENCH PRESS 8 *4

	volta a settimana il tipo di tirate)	
RACCOLTA GAMBE SU PANCA 10*3		

**Primo numero ripetizioni, secondo le serie. 4minuti di pausa
in Squat, Stacco, Panca, Rematore, Push Press. 3 negli altri.**