

Nome Cognome:

Data Inizio:

SETTIMANE

Scheda di prova per donna

X 2 3 4 5 6 Durata 30'



SCHEDA DI PROVA: 5 ESERCIZI

Scopri come l'allenamento in palestra può trasformare il tuo corpo e migliorare la tua salute!

L'allenamento in palestra, sia con che senza carichi, è cruciale per migliorare lo stato muscolare e la salute generale per diverse ragioni. In primo luogo, l'allenamento con carichi migliora in modo importante la composizione corporea, aiuta a stimolare la crescita muscolare, aumentando la forza e la resistenza. Allo stesso tempo, l'allenamento senza carichi, come il lavoro con il proprio peso corporeo o l'uso di attrezzature leggere, migliora la stabilità, la flessibilità e la coordinazione, riducendo il rischio di infortuni nella vita quotidiana, migliorando la funzionalità muscolare. Inoltre, entrambi i tipi di allenamento contribuiscono a ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete, le malattie cardiache e l'obesità, migliorando la composizione corporea e il metabolismo per un dimagrimento efficace. Infine, l'allenamento in palestra può anche favorire il benessere mentale, riducendo lo stress, migliorando l'umore e promuovendo un sonno migliore.

Nella scheda completa tante spiegazioni ed allenamenti incrementali fino a 4 volte a settimana.

Ottieni la tua scheda completa adesso!

ATTENZIONE: un regime alimentare equilibrato e corretto garantisce ed amplifica l'effetto dell'allenamento, non dimenticarlo!

5 esercizi: scegliere un carico che ti permetta di completare tutte le serie e le ripetizioni senza scomporsi e mantenendo una tecnica di esecuzione corretta.

1 RISCALDAMENTO AEROBICO cyclette/camminata veloce 10' Migliora un po' la salute del tuo cuore!  	2 LEG EXTENSION 4 SET x 15 REP Riposo 1' Petto in fuori, schiena ben appoggiata, spalle basse ed addome contratto, distendi la gamba senza arrivare ad iper estensione. Eviterai in questo modo di sollecitare troppo il legamento crociato anteriore 	3 PONTE GLUTEI 4 SET x 20 REP Riposo 40" Distenditi a terra, piega le ginocchia, contrai forte l'addome. Adesso spingi con il gluteo il bacino verso l'alto. ATTENZIONE a non inarcare la schiena! È il gluteo che spinge, non la schiena che si inarca! 
4 BICIPITI 3 SET x 15 REP insieme Riposo 40" Gomiti fermi lungo i fianchi, alzare gli avambracci in contemporanea. Contrarre forte l'addominale, tenere il petto aperto 	5 SQUAT con Fit Ball al muro 3 SET x 10 REP Riposo 40" Scendere con il bacino ad altezza ginocchio, non piegare il busto in avanti e non invertire la curva lombare, tieni la schiena ben appoggiata alla fitball, la discesa e la salita sono lente e controllate 	Magri Alberto +39 348 73 12 927 Chinesiologo - Massoterapista MCB Personal Trainer ISSA CFT1 (advanced level) www.magrialberto.com Allenamenti personalizzati Shop schede di allenamento pronte all'uso Programmi di allenamento 3-6-9 mesi Shop integratori: sostitutivi pasto, prodotti anticellulite, drenanti, proteine Massaggi / Trattamenti Massoterapici: cervicali, lombalgie, ritenzione, cellulite, dolori muscolo scheletrici

QUESTA È SOLO UN'ANTEPRIMA DELLA TUA SCHEDA DI ALLENAMENTO, NELLO SHOP PUOI TROVARE TUTTE LE SCHEDE COMPLETE DI CUI HAI BISOGNO, COMPLETAMENTE ILLUSTRATE E SPIEGATE CON TANTISSIMI ESERCIZI DA FARE, DAI PIÙ SEMPLICI AI PIÙ COMPLESSI!

CON QUESTE SCHEDE DI ALLENAMENTO SARAI IN GRADO DI OTTENERE IN AUTONOMIA I RISULTATI CHE NON HAI MAI OTTENUTO PRIMA!

COMINCIA ANCHE TU LA TUA TRASFORMAZIONE!

E se vuoi un ulteriore aiuto nel tuo percorso di trasformazione qui puoi trovare anche molti prodotti per:

- dimagrimento ed attivazione metabolismo
- sostitutivi pasto
- drenanti
- programmi detox
- spuntini proteici - proteine - pasta proteica
- ...e molto altro!

Inoltre puoi trovare tutta una sezione di prodotti specifici dedicati alla prevenzione ed al trattamento di ritenzione e cellulite come:

- bendaggi liporiducanti
- integratori drenanti
- creme anticellulite
- gel doccia dimagranti
- ...e molto altro!!

SHOP PRODOTTI



SCAN o CLICK
il QR e vedi
tutta la lista
prodotti



SHOP SCHEDE



SCAN o CLICK
il QR e vedi
tutta la lista
schede

● COPYRIGHT

© MAGRI ALBERTO

- IMPAGINAZIONE E GRAFICA
 - ORGANIZZAZIONE DEGLI ESERCIZI DELLA SCHEDA
- SONO PROTETTI DA COPYRIGHT.
LE ILLUSTRAZIONI SONO GENERATE TRAMITE IA, PRIVE DI COPYRIGHT
PIENI DIRITTI DI UTILIZZO, MODIFICA E SFRUTTAMENTO COMMERCIALE DETENUTI DA
MAGRI ALBERTO

Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.

NB: i prodotti digitali come la scheda che hai acquistato e scaricato non sono soggetti a rimborso.



**SCAN o CLICK il QR e
vedi tutte le schede
di allenamento
illustrate e spiegate
pronte da scaricare**

- **dimagrimento con sostitutivi pasti**
- **drenanti**
- **programmi detox**
- **spuntini proteici – pasta proteica**
- **...e molto altro!**

- ***bendaggi liporiducenti***
- ***integratori drenanti***
- ***creme anticellulite***
- ***gel doccia dimagranti***
- ***...e molto altro!!***

DISCLAIMER: tutti gli integratori ed i prodotti proposti sono di libera vendita e riconosciuti dal Ministero della Salute Italiano. Per qualsiasi dubbio sul prodotto consulta il medico.

**SCAN o CLICK il
QR e vedi tutta la
lista dei prodotti
che puoi ricevere
comodamente a
casa tua**

