

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!


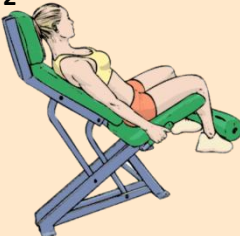



L'allenamento in palestra, sia con che senza carichi, è cruciale per migliorare lo stato muscolare e la salute generale per diverse ragioni. In primo luogo, l'allenamento con carichi migliora in modo importante la composizione corporea, aiuta a stimolare la crescita muscolare, aumentando la forza e la 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.**

<p><b>1</b></p> <p><b>RISCALDAMENTO AEROBICO</b> cyclette/camminata veloce 10'</p> <p>Migliora un po' la salute del tuo cuore!</p> 	<p><b>2</b></p> <p><b>LEG EXTENSION</b> 4 SET x 15 REP Riposo 1'</p> <p>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</p> 	<p><b>3</b></p> <p><b>PONTE GLUTEI</b> 4 SET x 20 REP Riposo 40''</p> <p>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!</p> 
<p><b>4</b></p> <p><b>BICIPITI</b> 3 SET x 15 REP insieme Riposo 40''</p> <p>Gomiti fermi lungo i fianchi, alzare gli avambracci in contemporanea. Contrarre forte l'addominale, tenere il petto aperto</p> 	<p><b>5</b></p> <p><b>SQUAT con Fit Ball al muro</b> 3 SET x 10 REP Riposo 40''</p> <p>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</p> 	<p><b>Dott. Magri Alberto +39 348 73 12 927</b> Chinesologo – Massoterapista MCB Personal Trainer ISSA CFT1 (advanced level) <a href="http://www.magrialberto.com">www.magrialberto.com</a> Allenamenti personalizzati Shop schede di allenamento pronte all'uso Programmi di allenamento 3-6-9 mesi Shop integratori - sostitutivi pasto - prodotti anticellulite - drenanti - proteine Trattamenti cervicali-lombalgie-ritenzione-cellulite-dolori muscolo scheletrici</p>

**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



Scansiona il QR e vedi tutta la lista prodotti



Scansiona il QR e vedi tutte le schede pronte

SHOP SCHEDE



Le schede di allenamento da fare a casa *Entry Level* sono studiate per tutte quelle persone che non vogliono rinunciare al piacere di un allenamento strutturato e pensato per avere dei risultati allenandosi nel confort di casa propria. Bisogna specificare che le schede sono tutte di livello e difficoltà incrementale quindi individua il tuo livello e parti da quello. Le prime schede dell'entry level sono pensate per chi si avvicina all'attività fisica per la prima volta o per chi è fermo da parecchio tempo. Ogni scheda è studiata per farti muovere a 360 gradi senza tralasciare nessun gruppo muscolare.

Per un efficace adattamento fisico muscolare che rispetta le tempistiche di tonificazione e modellamento delle forme è consigliato eseguire tutti i livelli prima di passare alle schede *Intermediate Level* che presentano esercizi e tipologie di sforzo fisico più complesse. In questo modo arriverai pronta/o alle nuove sfide che ti attendono!

Nel successivo step, con le schede *Intermediate Level* si incomincerà ad avere una attivazione muscolare e motoria molto più importante.

Nel caso ti accorgessi che la scheda scelta da te è troppo semplice/difficile, aumenta/diminuisci il numero di ripetizioni oppure il numero di esercizi da fare consecutivamente, in questo modo adeguerai l'intera scheda al tuo livello di preparazione fisica! Il consiglio è quello di non arrivare a cedimento o di affaticarsi troppo soprattutto le prime volte, ma di intendere la scheda come l'inizio di un percorso che seppur in crescendo con le difficoltà, ti porterà a grandi risultati!

Il lavoro di stretching alla fine di ogni sessione ti aiuterà ad aumentare l'allungamento muscolare e migliorare il tuo benessere articolare.



***Trova la scheda che fa per te, tantissime schede pronte all'uso di cui puoi usufruire per raggiungere i tuoi obbiettivi più velocemente!  
Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.***

**DISCLAIMER:** tutte le schede sono pensate per persone fisiologicamente sane e senza nessuna patologia posturale grave. Per qualsiasi dubbio o chiarimento consultare il proprio medico curante/specialista prima di iniziare il percorso di allenamento.

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



**Scansiona il QR e  
vedi tutte le  
schede di  
allenamento  
illustrate e  
spiegate pronte  
da scaricare**

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

- **dimagrimento con sostitutivi pasti**
- **drenanti**
- **programmi detox**
- **spuntini proteici – 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 liporiducenti***
- ***integratori drenanti***
- ***creme anticellulite***
- ***gel doccia dimagranti***
- ***...e molto altro!!***

**NB:** acquistabili anche in 3 comode rate senza interessi

**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.



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

