

Nome Cognome: \_\_\_\_\_

Data Inizio: \_\_\_\_\_

SETTIMANE

## Scheda di prova per uomo

X 2 3 4 5 6 Durata 30'

### Vuoi migliorare forma fisica e benessere? Scopri il potere dell'allenamento completo!

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!



SCHEDA DI PROVA: 5 ESERCIZI

**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> andatura veloce 15'</p> <p>Migliora un po' la salute del tuo cuore!</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>AFFONDI</b> sul posto 3 SET x 10 REP (per gamba) Riposo 90''</p> <p>Scendere cercando di formare angoli di 90° con le ginocchia, contrarre l'addome, tenere il busto dritto inclinandolo a livello dell'anca leggermente in avanti senza perdere la curva lombare</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>DISTENSIONI panca piana</b> 4 SET x 15 rep Riposo 90''</p> <p>Schiena ben appoggiata, adduci le scapole, piedi ben piantati a terra. Inarca leggermente il tratto lombare e contrai forte l'addome. Il bilanciere deve salire e scendere verticalmente ad altezza petto</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>PRESSA mono podalica</b> 3 SET x 20 REP Riposo 90''</p> <p>Schiena ben appoggiata, contrai l'addome e spingi! Piedi leggermente più larghi delle spalle. Attenzione a non scivolare in avanti con il bacino, fare movimento completo di discesa, extra ruotare il femore in fase di accosciata non perdere tensione muscolare</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>LENTO AVANTI</b> 4 SET x 20 REP Riposo 90''</p> <p>Contrai l'addome, non inarcare eccessivamente la schiena in fase di spinta, arriva con i manubri sopra la testa a larghezza spalle. Piega il gomito in discesa arrivando con i manubri ad altezza spalle</p>	<p><b>Dott. Magri Alberto +39 348 73 12 927</b> Chinesiologo – 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!**

Trova la scheda che fa per te, tantissime schede pronte all'uso di cui puoi usufruire per raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente! Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello. Ti ricordo che le schede sono di difficoltà incrementale al progredire del numero e del livello! Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.

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

- aumento massa muscolare; proteine - pasta proteica - spuntini proteici
- dimagrimento con sostitutivi pasto
- pre-workout, post-workout
- programmi detox
- ...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



SHOP SCHEDE



Scansiona il QR e vedi tutte le schede pronte



