

In forma

con la dottoressa
Amelia La Malfa



Esercizi per migliorare
addome e glutei

Prendersi cura del proprio corpo attraverso l'allenamento è un passo fondamentale per migliorare forza, equilibrio e benessere generale.

In questo libretto troverai una selezione di esercizi mirati per due delle aree più difficili e richieste dalle donne: **addome e glutei**.

Abbiamo scelto tre esercizi efficaci per ciascuna zona, ideali per stimolare i muscoli in modo mirato e funzionale. Che tu sia all'inizio del tuo percorso di allenamento o cerchi nuove idee per variare la tua routine, questi movimenti ti aiuteranno a lavorare in modo efficace e progressivo.

Esegui gli esercizi con attenzione alla tecnica e alla postura, concentrandoti sulla qualità del movimento. Con costanza e impegno, potrai ottenere miglioramenti significativi nella forza e nella definizione muscolare.

Sei pronto a iniziare? Buon allenamento!



Addome

L'allenamento dell'addome mira a potenziare il core, migliorando forza, resistenza, stabilità e coordinazione.

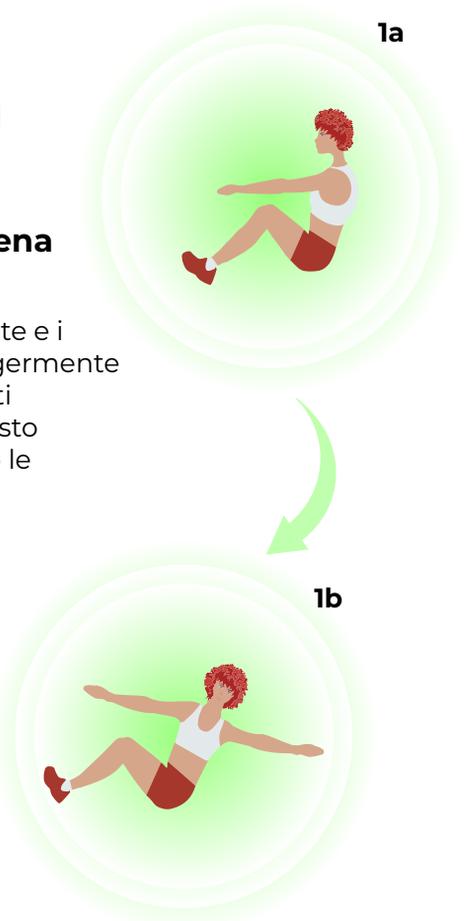
1. Addominali con torsioni del busto

Obiettivo: fianchi, pancia, schiena e addominali.

Sedetevi a terra con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati; Inclinate il busto leggermente all'indietro, stendete le braccia in avanti all'altezza delle spalle **(1a)**; ruotate il busto verso destra e verso sinistra allargando le braccia, senza muovere le gambe e mantenendo il movimento fluido **(1b)**.

1. Mantenete sempre l'addome contratto **2.** Tenete la schiena dritta durante tutto l'esercizio **3.** Inspirare al centro ed espirate mentre ruotate.

Fate 2-3 serie da 8-15 ripetizioni per lato; prima di ogni serie fate una breve pausa.



2. Plank con ginocchia al petto

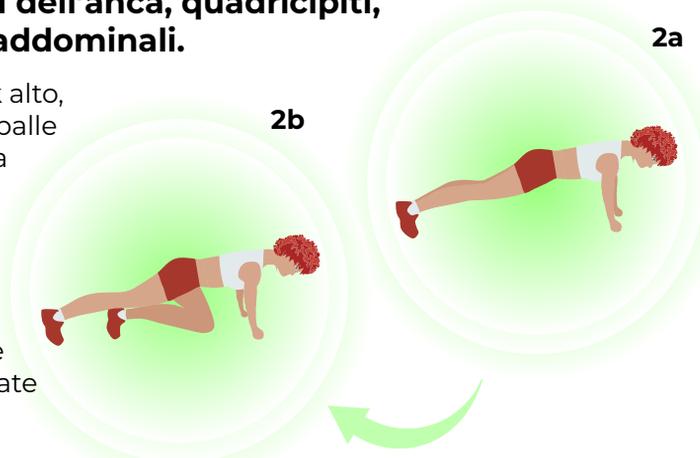
Obiettivo: flessori dell'anca, quadricipiti, braccia, spalle e addominali.

Posizionatevi in plank alto, con le mani sotto le spalle e il corpo in linea retta

(2a); portate un ginocchio verso il petto, mantenendo l'addome contratto, riportate la gamba indietro alla posizione di partenza, ed alternate il movimento **(2b)**.

1. Mantenete sempre l'addome contratto e il bacino stabile. **2.** Espirate quando portate il ginocchio al petto ed inspirate quando lo riportate indietro.

Fate 2-3 serie da 8-15 ripetizioni; prima di ogni serie fate una breve pausa.



3. Crunch Bicicletta

Obiettivo: flessori dell'anca, quadricipiti, schiena e addominali.

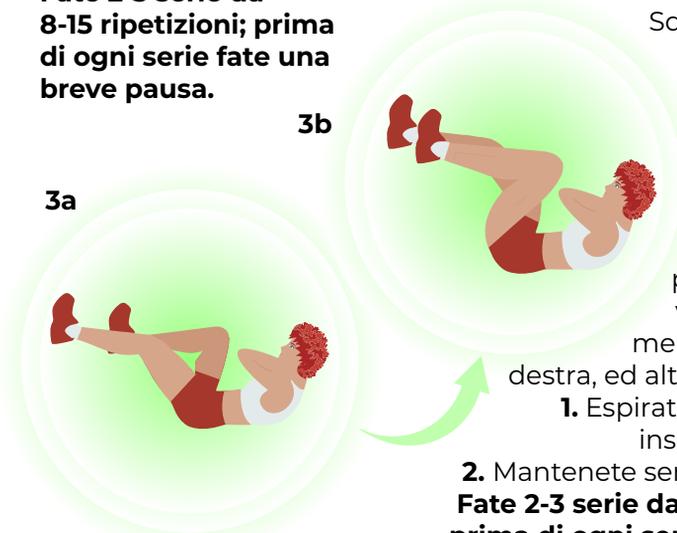
Sdraiatevi sulla schiena con le mani dietro la testa e i gomiti aperti, sollevate le gambe in aria piegando

le ginocchia a 90°, sollevate leggermente le spalle dal pavimento

(3a). Ruotate il busto portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro, mentre distendete la gamba destra, ed alternate il movimento **(3b)**.

1. Espirate mentre ruotate il busto, inspirate tornando al centro.

2. Mantenete sempre l'addome contratto. **Fate 2-3 serie da 8-10 ripetizioni per lato; prima di ogni serie fate una breve pausa.**



Glutei

Allenare i glutei migliora la postura, forza, equilibrio e metabolismo, prevenendo dolori e infortuni. Aiuta anche la circolazione e la performance sportiva.

1. Plank sugli avambracci

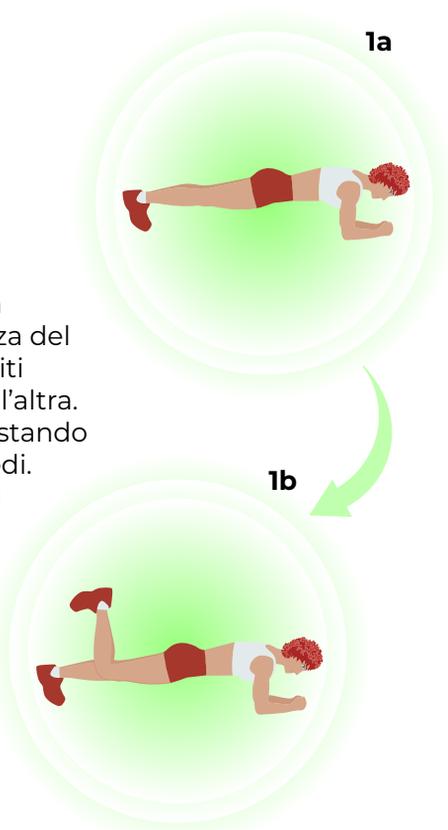
Obiettivo: glutei, posteriori e addominali.

Inginocchiatevi a terra con le ginocchia distanziate, corrispondenti alla larghezza del bacino, avambracci distesi a terra, gomiti allineati con le spalle, mani una dentro l'altra. Adesso estendete le gambe indietro restando in equilibrio su avambracci ed avampiedi.

Col bacino orizzontale, e gli addominali contratti, piegate un ginocchio abbassandolo fino a terra (**1a**).

Mantenendo il ginocchio sollevato, sollevate la gamba fino a portarla all'altezza del bacino (**1b**).

Fate 2-3 serie da 8-10 ripetizioni per gamba; prima di ogni serie fate una breve pausa.



2. Squat su una gamba

Obiettivo: i glutei ed i muscoli dell'anca.

Mettetevi in piedi, con le mani sui fianchi; sollevate il ginocchio sinistro e portate la caviglia sinistra sulla coscia destra in modo che il ginocchio stesso sia rivolto verso l'esterno. Il peso del corpo è sul piede destro. Addome contratto per mantenere la posizione eretta e l'equilibrio **(2a)**.

Ora piegate il ginocchio destro per abbassarvi in uno squat su una gamba sola **(2b)**.

Contraete i glutei per tornare alla posizione iniziale.

Fate 2-3 serie da 8-15 ripetizioni per gamba; prima di ogni serie fate una breve pausa.



3. Alzate laterali delle gambe

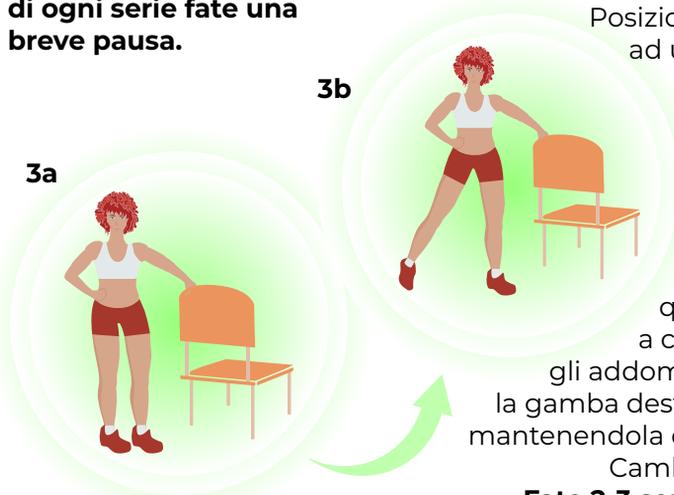
Obiettivo: glutei, posteriori e muscoli superiori dell'anca.

Posizionatevi in piedi accanto ad una sedia poggiando la mano sinistra sullo schienale per mantenere l'equilibrio e la mano destra sul fianco. Con le gambe dritte, volgete il piede sinistro in avanti e quella del destro in fuori a circa 45 gradi, contraete gli addominali **(3a)**.

Ora sollevate la gamba destra portandola indietro, mantenendola dritta in diagonale **(3b)**.

Cambiate gamba e ripetete.

Fate 2-3 serie da 16-20 ripetizioni; prima di ogni serie fate una breve pausa.



Quattro consigli in più per fare “moto perpetuo”

1. Contrazioni continue

Contraete i glutei ogni volta che potete: mentre camminate, state sedute, in auto, in piedi, nessuno se ne accorgerà.

2. Affondi telefonici

Ogni volta che siete al telefono, camminate facendo affondi invece di stare ferme.

3. Videotonificazione

Fate dei piccoli squat davanti alla TV, aggiungendovi 20 brevi pulsazioni (piccole contrazioni dei glutei) alla fine di ogni esercizio.

4. Semaforo fitness

Se sei in macchina fermo al semaforo, sfrutta il tempo per contrarre glutei e addominali, mantenendo la tensione per qualche secondo prima di rilassare.



*Dott.ssa Amelia
La Malfa
Biologa nutrizionista*

Via Guglielmo Marconi 29 - 50131 Firenze (FI)

Tel. 348 6936286

info@studionutrizionelamalfa.it

www.studionutrizionalelamalfa.it



Centro Italiano Fertilità e Sessualità

Via della Fortezza 6 - 50129 Firenze (FI)

Tel. 055 470521