

ANGELO FALZONE PERSONAL TRAINER & FITNESS COACH

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



Nome:

Obiettivo: Rieducazione posturale – Ipercifosi

Livello: Principiante/intermedio

Durata: 8 settimane

Data:

Raccomandazioni: Al fine di migliorare l'assetto posturale è consigliato eseguire 2/3 volte a settimane gli esercizi.



1 - Stretching
ALLUNGAMENTO ALLA SPALLIERA

3 x 30 "

Rest 30"



2 - Stretching
FLESSIONE DEL CORPO IN APPOGGIO

3 x 30 "

Rest 30"



3 - Stretching
POSIZIONE DEL GATTO

3 x 10 rep

Rest 30"



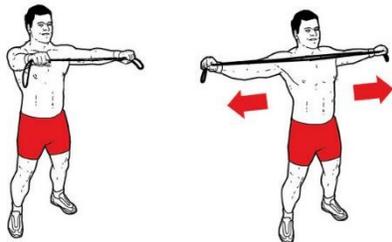
Appoggia la testa, la parte superiore della schiena e il sedere contro il muro.
Posiziona le mani e le braccia contro il muro, i gomiti piegati di 90 gradi e la parte superiore delle braccia all'altezza delle spalle.

Tenendo i gomiti, i polsi e le mani premuti contro il muro, fai scivolare i gomiti verso i lati il più lontano possibile. Stringi le scapole insieme.

3 x 15 rep

Rest: 40"

POTENZIAMENTO:



APERTURE AL PETTO CON ELASTICO

3 x 10 - Isometria 2" alla massima contrazione

Rest 30"



TRAZIONI TRX / ELASTICO

3 x 10 - Isometria 2" alla massima contrazione

Rest 60"



LOMBARI A TERRA

3 x 20" + 10 Aperture laterali rimanendo in posizione statica.

Rest: 30"

Note: Nelle aperture laterali chiudere bene le scapole simulando di volare

ATTENZIONE:

L'ipercifosi è dovuta:

- Da una eccessiva lunghezza o debolezza dei muscoli erettori spinali toracici e di muscoli come romboidi e il muscolo trapezio medio (Potenziare con gli esercizi proposti "ARTI SUPERIORI").
- Da una eccessiva rigidità e dominanza del muscolo retto dell'addome;(Allungare addome ed evitare il crunch).
- Da una eccessiva rigidità di muscoli come gran dorsale e gran pettorale (Allungare con gli esercizi proposti).

AVVERTENZE: le informazioni contenute in questo programma non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica.