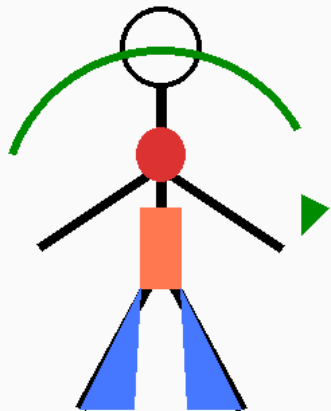


Guida Professionale di Mobilità Pre■Workout

Questa guida è pensata per preparare articolazioni, muscoli e sistema nervoso prima dell'allenamento. Ogni esercizio include: Muscoli coinvolti Posizione corretta del busto Indicazioni tecniche Errori da evitare

Leg Day

Squat Profondo Assistito



Muscoli coinvolti:

Quadricipiti, glutei, adduttori, caviglie

Posizione corretta:

Petto aperto.

Schiena neutra.

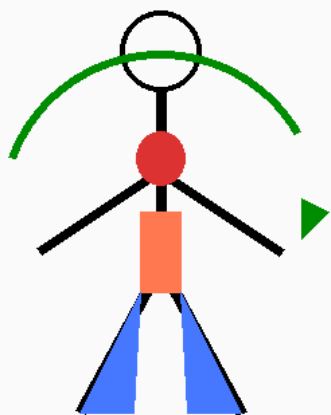
Talloni ben appoggiati.

Movimento:

Scendi lentamente mantenendo le ginocchia in linea coi piedi.

Respira in basso e risali controllato.

Affondo Dinamico Psoas



Muscoli coinvolti:

Psoas, quadricipiti, glutei

Posizione corretta:

Bacino leggermente retroverso.

Core attivo.

Busto verticale.

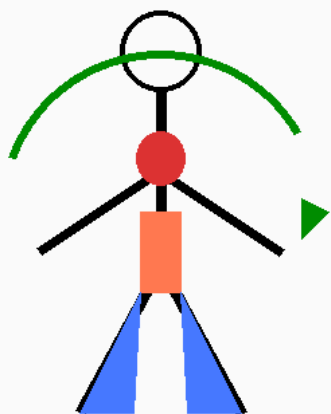
Movimento:

Spingi delicatamente il bacino avanti.

Alterna i lati senza perdere equilibrio.

Petto e Spalle

Wall Slides



Muscoli coinvolti:

Cuffia rotatori, trapezio, deltoidi

Posizione corretta:

Schiena appoggiata al muro.

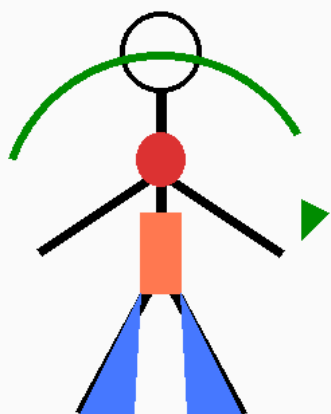
Coste basse.

Collo rilassato.

Movimento:

Fai scorrere lentamente le braccia verso l'alto senza staccare i gomiti.

Band Pull Apart



Muscoli coinvolti:

Deltoidi posteriori, romboidi

Posizione corretta:

Petto alto.

Spalle basse.

Gomiti morbidi.

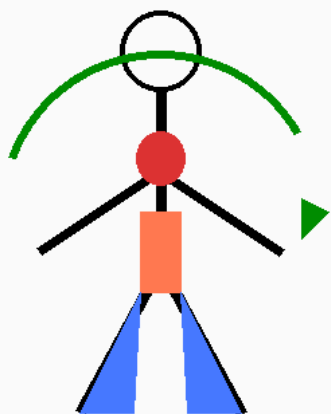
Movimento:

Apri lentamente l'elastico.

Stringi le scapole senza inarcare la schiena.

Dorsali

Thoracic Rotation



Muscoli coinvolti:

Colonna toracica, dorsali, obliqui

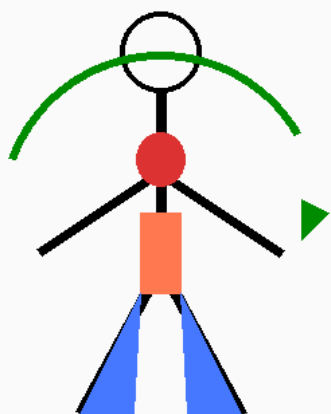
Posizione corretta:

Bacino fermo.
Mano dietro la testa.
Core attivo.

Movimento:

Ruota il gomito verso l'alto
seguendo il movimento con lo sguardo.

Straight Arm Pulldown



Muscoli coinvolti:

Gran dorsale, gran rotondo

Posizione corretta:

Torace aperto.
Spalle depresse.
Leggera inclinazione avanti.

Movimento:

Tira l'elastico verso le cosce
mantenendo le braccia quasi tese.

Come usare questa guida

- Esegui 4■6 esercizi totali prima dell'allenamento.
- Mantieni i movimenti controllati: la mobilità non deve essere "cardio".
- Non cercare dolore o stretching aggressivo prima dei pesi.
- Concentrati su respirazione, controllo e fluidità.

Durata ideale: 8■12 minuti.