

Julipet, Canotta

A. Boccuni, Redattori/Stylist



Gambe d'acciaio

Per potenziare i glutei e le gambe più in fretta, l'esercizio perfetto è l'affondo in avanti con i manubri. Ma fatto così

di **Giuseppe A. Boccuni**
Foto: **Roberto Civardi**

Tra i 10 esercizi basilari di qualsiasi piano di allenamento, ci sono gli affondi. Sviluppano glutei, quadricipiti e bicipiti femorali. In un'ottimo rapporto con i muscoli del core, migliorano l'equilibrio. Più utili del fitness, questi esercizi rafforzano le gambe in modo completo. Il vantaggio è che migliorano la stabilità di tutto il corpo. Li puoi fare ovunque, come in questo caso, ma anche all'indietro. Oppure, se vuoi avere muscoli più esplosivi, in avanzamento. Se sei fuori forma, comincia con 3 serie da 10 ripetizioni per gamba due volte alla settimana. Aumenta gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a 30 tre volte alla settimana... E metti in pratica le nostre dritte per una tecnica perfetta.



1. Collo

Per mantenere la testa dritta e il collo allineato con la schiena, punta gli occhi in avanti, aggrappati ai manubri, e assicurati che spalle e collo siano sempre in linea con i busti.

Il consiglio di MH: nell'affondo, immagina di sollevare la testa e di bucare verso l'alto.



2. Lombi

Per assicurarti la corretta postura dell'azione, ambolizza il tuo esercizio davanti a un muro: mantieni sempre i talloni appoggiati ai bastoncelli.

Il consiglio di MH: a ogni cambio di passo o di direzione, assicurandoti di non scendere in balzo.



3. Mano

Impugna i manubri con le braccia distese lungo i fianchi e le mani perpendicolari alle spalle anche nella fase di affondo.

Il consiglio di MH: tieni la presa morbida per evitare di creare tensione nella braccia.



4. Glutei

Tieni i fianchi dritti e, mentre scendi in affondo, contrae progressivamente i glutei.

Il consiglio di MH: quando sei il passo in avanti, immagina che la tua testa sia appesa a un filo.



5. Ginocchio

Per la gamba d'oggi, assicurati che il ginocchio sia sempre in linea con la caviglia.

Il consiglio di MH: il ginocchio non deve collassare e il piede appoggiarsi sui talloni.



6. Piede

Appoggia a terra tutta la pianta, senza sollevare il tallone.

Il consiglio di MH: assicurati che il piede sia appoggiato sui talloni.



Canotta: Julipet. Short: Adidas. Scarpe: Paddy.

MHCLUB

Fitness