

# Let's Go Pink Booty



**L'UNICO E-BOOK COMPLETO PER  
FARE IL SALTO DI QUALITA'**

@coachpinkbarbie

# PROGRAMMA FITNESS DI PINK BARBIE

## PINK BOOTY

ALLENATI CON ME PER 6 SETTIMANE - I TUOI GLUTEI ANDRANNO LETTERALMENTE A FUOCO



### CIAO SPLENDIDA GUERRIERA

ti ringrazio di aver deciso di scaricare questa piccola guida gratuita che ho voluto mettere a disposizione per tutte coloro che hanno il desiderio di capire, una volta per tutte, come poter arrivare alla migliore versione di sé stesse in maniera sana e, soprattutto, duratura.

Anzitutto mi presento, parlandoti un po' di come il fitness mi abbia letteralmente cambiato la vita.



### Mi chiamo Greta,

alias Pink Barbie, madre di 3 bimbi e da sempre convivente con uno stato di grande difficoltà nei confronti del proprio aspetto estetico, o almeno questo in maniera molto marcata fino a 4 anni fa.

Ho trascorso 3/4 della mia vita a sentirmi quella in carne, con perennemente qualche chilo da dover perdere, mai all'altezza del mondo che mi circondava e, soprattutto, in continua lotta con il cibo.

Ho un passato molto lungo di disturbi alimentari, che mi ha rovinato, se vogliamo, ancora di più il rapporto con l'alimentazione ... ogni mangiata che superava il limite che avevo in testa era occasione per sensi di colpa e per immagini distorte del mio corpo; associavo ai momenti di totale perdita di controllo convinzioni che quelle poi mi avrebbero portato ad esplodere di ciccia da un giorno all'altro, spingendomi quindi verso il baratro della compensazione.

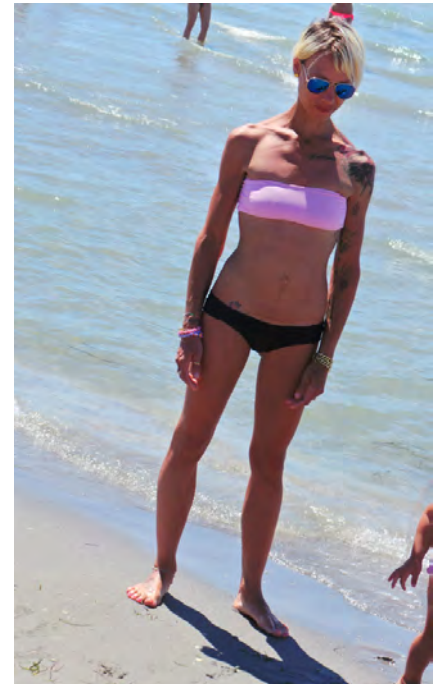
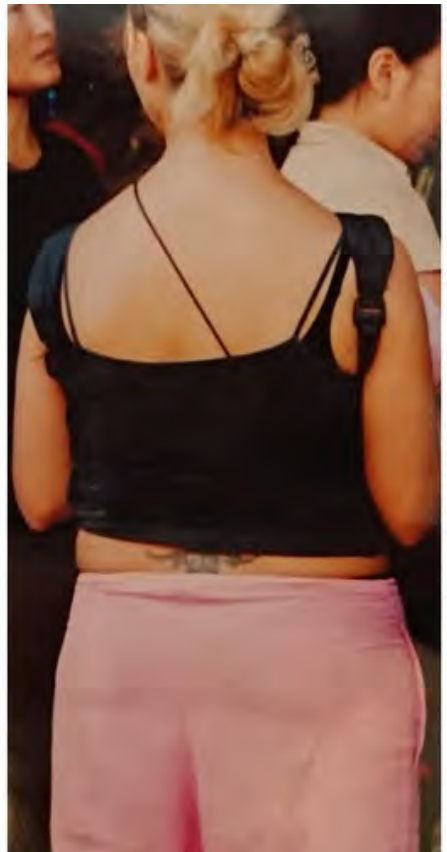
**Poi, un bel giorno,**

mi imbattei in una pagina di Fitness Femminile e cominciai a leggere, giorno dopo giorno, tutti i post che venivano pubblicati, sentendo che ciò che leggevo poteva realmente spiegare ogni dubbio fino a quel momento a me sconosciuto.

Ero convinta, infatti, che se un giorno avessi evitato di compensare a seguito di un'abbuffata, tutto quel cibo non sarebbe stato più eliminato e mi avrebbe portato inevitabilmente uno o due chili in più fissi sulla bilancia.

Ero convinta che per noi donne i pesi pesanti fossero off limit perché ci porterebbero a diventare grosse, quindi l'unica modalità di allenamento adatta a noi è solo di tipo aerobico, perché così si dimagrisce.

Invece, grazie alle continue letture, un nuovo mondo si palesò davanti ai miei occhi, fatto di nuove conferme (sta volta dettate da evidenze scientifiche, non campate per aria o per sentito dire) e di nuovi modi di vedere il cibo e l'allenamento.



Così, nel giro di un paio di mesi, cominciai anche ad applicare tutta quella nuova conoscenza appresa e che continuava ad essere coltivata, fino a ritrovarmi con totalmente un nuovo mindset.



## **NON ERO PIU' QUELLA RAGAZZA INSICURA**

che disprezzava il suo corpo perché il peso sulla bilancia non era basso come lo desiderava, ma ero diventata una ragazza che amava investire su sé stessa per costruire massa muscolare, che amava quel corpo nuovo, molto più roccioso e tonico, nonostante la magrezza tanto ricercata in passata non era ancora stata minimamente raggiunta.

E, soprattutto, dopo un grande lavoro durato anni su me stessa, smisi di compensare e di essere schiava dei dogmi legati all'alimentazione, di quelle paranoie che solo questa società mal sana è in grado di scaturire in noi donne, sentendomi finalmente libera e amante della mia immagine, nonostante la mia BodyFat non sia bassissima!

## Ovviamente non nego

che i fantasmi, tutt'ora, ogni tanto riemergano, è assai difficile allontanarli definitivamente, soprattutto quando una ci ha convissuto per più della metà della sua esistenza, ma anche quando tornano a farmi visita non sono nemmeno lontanamente quelli di un tempo ... e tutto questo lo devo solo ed esclusivamente a quella pagina ed a tutto ciò che i miei studi mi hanno portato a conoscere.

Ebbene sì, grazie a quello che ho provato sulla mia pelle, con il preciso desiderio di portare la verità nell'universo femminile, decisi di approfondire tutto ciò che ruota intorno ad allenamento ed alimentazione iscrivendomi, nell'agosto del 2018, all'Accademia di XWOMAN per studiare e certificarmi a tutti gli effetti come FITNESS COACH

(a questa poi seguirono molti altri percorsi di studi e certificazioni, come quella del Project Invictus e della scuola SBB, passando per ATS e la Sport & Science Academy, numerosi webinar e seminari, tutti ovviamente incentrati sull'allenamento femminile).

Non mi sono mai fermata a livello di formazione (e mai mi fermerò), perché il mio obiettivo, la mia missione,



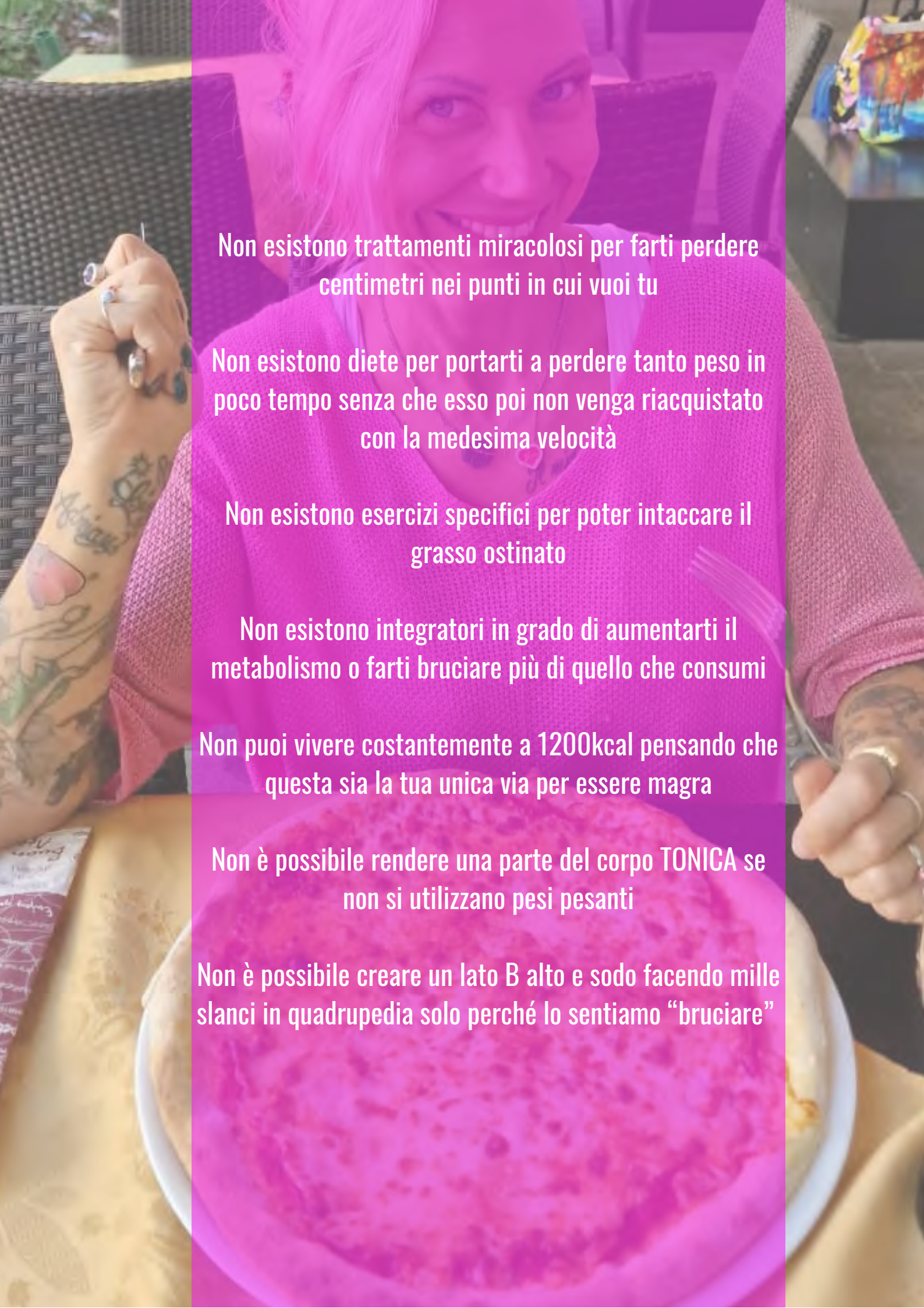
è quella di aiutare quante più donne possibili che sono esattamente come ero io prima, a trovare una nuova serenità, un nuovo corpo ed un nuovo mindset vincente, quello che una volta conquistato non te lo può levare nessuno! (e soprattutto quello con cui nessuno ti può più scalfire o farti soffrire, perché ormai sei diventata forte, dentro e fuori).



## CON QUESTA MINI GUIDA VOGLIO FARTI IMMERGERE

in punta di piedi in quello che è il mio mondo, il mondo che mi ha permesso di rinascere e di migliorare la mia vita a 360°, nella speranza che possa portare anche te dentro di esso, perché ogni donna merita un'esistenza migliore, senza essere più schiava del cibo, delle paranoie e della sua immagine!

Voglio farti capire come non cadere in false illusioni che ti propinano in giro, che hanno come unico obiettivo quello di spillarti soldi e farti sentire ancora più frustrata perché i risultati non arrivano mai!

A woman with blonde hair, wearing a pink sweater, is sitting at a table eating a large pizza. She has several tattoos on her arms and is wearing multiple rings. The background shows a dining area with a table and chairs.

**Non esistono trattamenti miracolosi per farti perdere centimetri nei punti in cui vuoi tu**

**Non esistono diete per portarti a perdere tanto peso in poco tempo senza che esso poi non venga riacquistato con la medesima velocità**

**Non esistono esercizi specifici per poter intaccare il grasso ostinato**

**Non esistono integratori in grado di aumentarti il metabolismo o farti bruciare più di quello che consumi**

**Non puoi vivere costantemente a 1200kcal pensando che questa sia la tua unica via per essere magra**

**Non è possibile rendere una parte del corpo TONICA se non si utilizzano pesi pesanti**

**Non è possibile creare un lato B alto e sodo facendo mille slanci in quadrupedia solo perché lo sentiamo “bruciare”**

# QUINDI INIZIAMO, IO E TE, A TUFFARCI NEL MAGICO MONDO DEI NOSTRI **GLUTEI**

Con questo programma voglio darti gli strumenti per testare quanto potere abbia un protocollo studiato e redatto con logica, applicato con le dovute accortezze e con l'esatta consapevolezza di quello che serve per avere risultati.

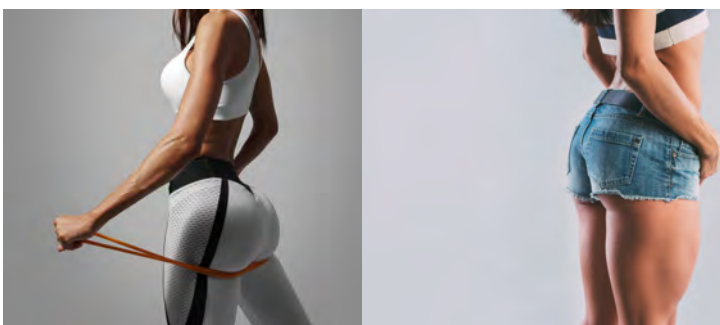


## IL GLUTEO, DEVI SAPERE E TENERE SEMPRE BENE A MENTE,

è il muscolo più forte che abbiamo, in grado di sollevare già nella quotidianità il nostro peso corporeo!

È formato da 3 distretti muscolari: il piccolo, il medio ed il grande gluteo.

A noi, principalmente, ci interessa il grande gluteo, che è quello più superficiale e che ricopre lo spazio maggiore, nonché il vero protagonista della forza espressa da questo complesso di muscoli.



Il piccolo e medio gluteo, al contrario, sono muscoli tendenzialmente coinvolti nella stabilizzazione del bacino (quando ci troviamo in uno stato di precario equilibrio in appoggio su una gamba sola), per abduire (allontanare la coscia lateralmente) o per intra ruotare il femore.

Ovviamente qui non ti voglio tediare con lezioni di anatomia o biomeccanica, anche perché basta digitare su Google "gluteo" e puoi leggere tutte le informazioni che vuoi su questo grande gruppo muscolare; qui il mio obiettivo è farti capire come deve essere allenato, quali sono gli esercizi principe per questo distretto e le accortezze che devi fare per ottimizzare i tuoi workout.

Non ti basterà, infatti, andare in palestra e relegarti alla Glute Machine facendo serie, ripetizioni e carichi a caso o, peggio ancora, metterti in quadrupedia e cominciare a fare quelle serie infinite di slanci con le gambe

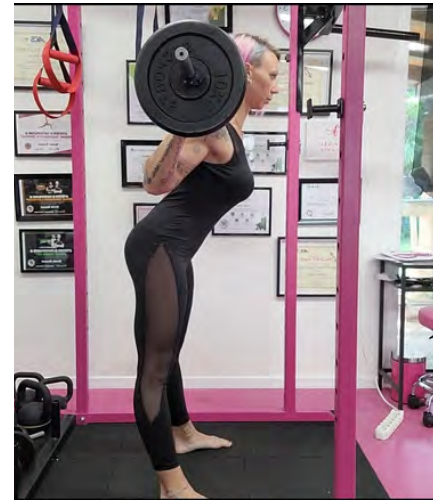
(magari con le cavaliere ai piedi pensando di ottenere chissà che sviluppo pauroso).

## PURTROPPO,

come detto, il gluteo è il muscolo più forte del nostro corpo, da solo è in grado di sollevare tranquillamente ben 2 volte e mezzo il nostro peso corporeo; puoi capire già da questa affermazione quanto le misere cavigliere possano scalfirlo!

Inoltre, a decretare il fallimento più totale di queste tipologie di esercizi fatti in appoggio sulle ginocchia, è il fatto che esiste un legame propriocettivo tra la pressione plantare e l'attivazione del grande gluteo (il che si traduce nel fatto che lo stimolo maggiore avviene solo ed esclusivamente quando ho i piedi ben piantati a terra).

Hai quindi capito, intanto, che tutti gli esercizi che NON vedono la tua pianta del piede ben ancorata a terra per lavorare sui glutei non servono praticamente a nulla, se non a farti buttare via il tempo (se il tuo obiettivo è quello di avere un sedere da urlo).



Un altro tassello fondamentale in tutto questo è il carico che utilizzi. I nostri muscoli (vale per ogni distretto questo discorso) per avviare la super compensazione ed aumentarne il volume e la forza hanno bisogno, ovviamente, di uno stimolo esterno che li metta in seria difficoltà, che li ponga nella situazione di non riuscire a sopperire alle richieste che gli stiamo facendo in quel momento (ovvero alzare ancora una volta un determinato peso).

Solo così avremmo dato alle fibre dei nostri muscoli lo stimolo a rinforzarsi per non ritrovarsi, la prossima volta, nella medesima difficoltà.

Se quindi non raggiungi mai questo tipo di sforzo, non darai mai nessun segnale ai tuoi muscoli che devono crescere, perché già nella dimensione in cui si trovano riescono a gestire tranquillamente ciò che li chiedi fare.

Ricorda che la massa magra, per il nostro organismo, è dispendiosa da mantenere, ed il nostro corpo ricerca SEMPRE l'economicità in tutto (quindi riuscire a fare ogni cosa con il minimo sforzo e dispendio energetico possibile); quindi figurati se il nostro sistema mette in atto tutta la serie di azioni ipertrofiche se non è realmente necessario farlo!

Ecco perché utilizzare sempre sovraccarichi che mettono i muscoli in stato di stress è fondamentale per avere una risposta anabolica.

Altro tassello fondamentale e che troppo spesso viene sottovalutato è la tecnica di esecuzione degli esercizi.

## COMPIERE UN GESTO CORRETTAMENTE,

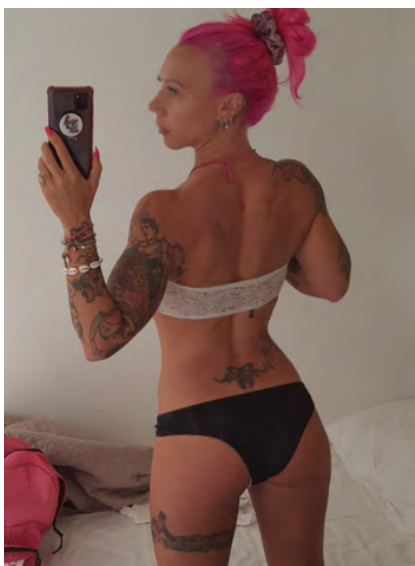
oltre a preservarci da infortuni sciocchi in sala pesi (se le cose vengono fatte a dovere è impossibile farsi male in una situazione dove sei tu che decidi i tempi di esecuzione del movimento, sei tu che controlli il bilanciere o i manubri, sei tu che comandi ogni singola parte del corpo), permette di isolare il muscolo target ed indirizzare tutto il carico su di esso.

Poco serve alzare molto peso se per farlo entrano in gioco distretti che non dovrebbero intervenire in alcun modo ... facendo così stiamo semplicemente togliendo il sovraccarico al muscolo che ci interessa, allenandolo, per assurdo, di meno!

Quindi è vero che il carico deve essere sempre allenante e portarci al quasi cedimento, ma MAI se questo va a discapito della tecnica di esecuzione.



Se ciò dovesse avvenire, abbassa il carico, metti da parte l'orgoglio, e rivedi la tecnica dalla A alla Z (un consiglio per essere sicura di effettuare il movimento correttamente è quello di filmarti per poi confrontarti con i tutorial che trovi sotto ai vari esercizi che ti propongo in scheda, oppure, su YouTube).



Nel calderone della tecnica è anche inserito il fatto di svolgere OGNI SINGOLO GESTO dell'esercizio in MASSIMO ALLUNGAMENTO ed in MASSIMO ACCORCIAMENTO, questo permette una maggiore ipertrofia del ventre muscolare ed una migliore risposta in termini di forza espressa.



VEDIAMO INSIEME LA PARTE DEDICATA

# ALL'ALIMENTAZIONE

Per quanto riguarda l'alimentazione devi tenere sempre bene a mente che essa va pari passo con il protocollo di allenamento, svolgendo un ruolo primario nel dare al tuo corpo l'ambiente anabolico perfetto se vuoi mettere massa muscolare (assumendo leggermente più calorie di quelle che consumi o almeno al pari di una normocalorica FISIOLÓGICA), o aiutandolo, grazie ad una più elevata quota proteica, nel periodo della definizione per preservare la massa magra.

Il discorso, come puoi ben capire, è lungo e complesso, di difficile trattazione in questo contesto.

La cosa che mi preme di più consigliarti per diventare davvero padrona di te stessa e della tua strategia alimentare, in qualsiasi fase dell'anno tu ti trovi, è di iscriverti al mio gruppo chiuso

[clicca qui per accedervi](#)

(mi raccomando solo di rispondere alle domande iniziali ed accettare il regolamento) e seguire le dirette che ho fatto e continuerò a fare sul tema.

Oggi però ti voglio lasciare tra le mani delle linee guida che ti permetteranno di dare già una svolta notevole alla tua figura, soprattutto se non hai mai fatto caso alla qualità del cibo che ingerisci e mangi un po' "a sentimento".

A volte nelle cose semplici sono racchiuse le più grandi strategie di vittoria!

Di seguito ti riporterò degli elenchi di alimenti suddivisi tra "fonti proteiche", "fonti di carboidrati" e "fonti di grassi" per ogni pasto principale, compreso gli spuntini.

Non dovrai fare altro che individuare per ogni pasto che consumi un alimento da ogni categoria creando i tuoi piatti salutari.

Se e solo se la tua BF attuale è superiore al 25% cercherai di rispettare anche le seguenti indicazioni:

- per prima cosa assumerai verdure a sazietà
- poi proteine a sazietà
- ed infine carboidrati, soprattutto nei giorni in cui ti alleni per partizionare meglio le calorie provenienti da essi

Tale prospetto alimentare non costituisce una dieta. Esso si limita a fornire delle indicazioni generali a cui ispirarsi per condurre un'alimentazione sana ed equilibrata. Si suggerisce di interpellare il proprio medico prima di intraprendere questa alimentazione ed è necessario consultarlo per l'elaborazione di diete a scopi terapeutici. È consigliabile non seguire il presente prospetto per più di un mese.



15%



18%



20%



25%



30%

## COLAZIONE

### Fonti proteiche:

Albumi d'uovo, uova intere, yogurt greco, yogurt di latte vaccino neutro senza zuccheri, latte di mandorla, cocco, riso, ecc neutrali (attenzione alla quantità di grassi e presenza di additivi/vitamine e minerali aggiunti per questa tipologia di bevanda), proteine in polvere whey isolate, bresaola ed affettati magri (attenzione al sale e con moderazione)

### Fonte di carboidrati:

Farina di grano saraceno, farina di riso, farina di castagne, farina di kamut, farina di farro, farina d'avena, fiocchi d'avena, pane di kamut, pane azimo, fruttosio, agavé, frutta di stagione, cacao amaro in polvere, crusca d'avena, muesli al naturale, miele, cracker di farro/avena/kamut, Wasa, biscotti senza zucchero e preferibilmente senza farina di frumento.

Attenzione agli zuccheri eventualmente contenuti.



### Fonte di grassi:

Mandorle, noci, tutta la frutta secca, cocco, olio di lino, olio di cocco, olio evo, burro di mandorle/arachidi/cocco/mix di frutta secca, cioccolato extra fondente 85%, integratori e residui di altri alimenti



## SPUNTINI

### Fonti proteiche:

Albumi d'uovo, uova intere, yogurt greco, yogurt di latte vaccino neutro senza zuccheri, latte di mandorla, cocco, riso, ecc neutrali (attenzione alla quantità di grassi e presenza di additivi/vitamine e minerali aggiunti per questa tipologia di bevanda), proteine in polvere whey isolate, bresaola, prosciutto cotto magro, tonno al naturale, barrette proteiche (ovviamente tener conto anche di carboidrati e grassi, e presenza di agenti chimici, zuccheri e senza eccedere).

### Fonti di carboidrati:

Frutta (possibilmente di stagione), gallette (varia la tipologia), pane di kamut, pane azimo, cracker di kamut/farro/riso, riso, Wasa, pasta, carboidrati in polvere a lento rilascio.

### Fonte di grassi:

Mandorle, noci, tutta la frutta secca, cocco, olio di lino, olio di cocco, olio evo, burro di mandorle/arachidi/cocco/mix di frutta secca, cioccolato extra fondente 85%, integratori e residui di altri alimenti

# PRANZO E CENA

## Fonti proteiche:

Uova, ceci, lenticchie, piselli, fagioli e legumi in generale (non in scatola possibilmente), carne bianca, carne rossa, affettati magri freschi, pesce fresco o surgelato (limita possibilmente), tonno al naturale, tutte le fonti proteiche vegetali (tofu, seitan, tempeh, quinoa, semi di canapa, ...)

## Fonte di carboidrati:

Riso (basmati, integrale, thay, venere, rosso, ...), pasta (di riso, kamut, farro, integrale, ...), gallette (varia la tipologia), patate, zucca, tutte le verdure, polenta, orzo, farro, pane di kamut, pane nero, Wasa, cracker di kamut, diverse tipologie di farine (evita/limita il frumento e la soia), gnocchi



## Fonte di grassi:

Mandorle, noci, tutta la frutta secca, cocco, olio di lino, olio di cocco, olio evo, burro di mandorle/arachidi/cocco/mix di frutta secca, cioccolato extra fondente 85%, integratori e residui di altri alimenti



## NOTE IPORTANTI

No succhi di frutta e bibite gassate. No alcool.

Limita Tè e Caffè (max 2/3 al giorno)

Non mescolare/limita tra di loro le fonti proteiche (es. carne con uova o carne con pesce)

Per la pasta, pane e gallette evita/limita farine di grano duro/frumento. Utilizza cottura al dente

Evita/limita cereali raffinati, ma prediligi quelli integrali

Combina ad ogni pasto carboidrati/grassi/proteine

Alterna tra carni bianche e rosse

Pesce: attenzione ai pesci molto grassi quando e se i grassi diminuiranno

Acqua dai 2.5 ai 4 litri al giorno (basati molto sul colore e sull'odore dell'urina ... se trasparente e inodore ti stai idratando bene)

Evita/limita prodotti che hanno subito processi industriali e presentano molti conservanti e agenti chimici

Preferenza di alimenti freschi, di origine certa e che non abbiano subito fasi di lavorazione industriale.

Gli alimenti conservati/stagionati tipo affettati magri limitati.

Non eccedere i 30/25 grammi per le proteine in polvere al giorno

Non eccedere i 20/25 grammi per la frutta secca

Varia sempre la tua alimentazione e le fonti da cui attingi

Limita gli alimenti conservati/stagionati a 2 o 3 pasti alla settimana

Fibre circa 20/30 gr come media settimanale

Zuccheri non oltre i 30/35 gr come media settimanale

**SPECIFICO CHE LE FONTI SONO GENERICHE, IN CASO DI PROBLEMATICHE, FASTIDI E/O INTOLLERANZE EVITARE CIO' CHE CAUSA DISAGI**

# NORME DI COMPORTAMENTO ALIMENTARE

## AL RISTORANTE

Abbinare sempre, per quanto possibile, carboidrati-grassi-proteine, prendendo a riferimento le fonti dei macro scritte sopra e ragionare a porzioni.

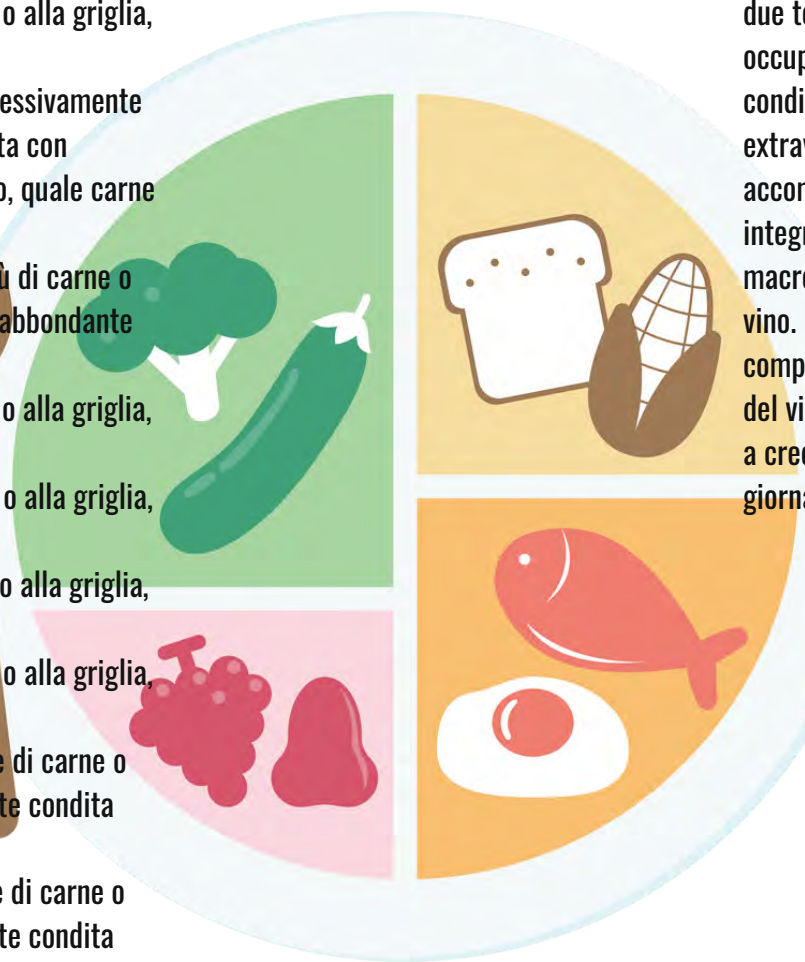
Cercare di non mischiare le fonti proteiche.

Esempio:

Ovvero, fuori casa, si compone il piatto come segue.

Un terzo del piatto dovrà essere occupato da una fonte proteica MAGRA come carne bianca o bovina, pesce, affettato magro. I restanti due terzi del piatto, invece, verranno occupati da verdura cotta o cruda condita con un filo di olio extravergine d'oliva. Inoltre accompagnare il piatto con pane integrale (stimando in base ai macro) e, se gradito, un bicchiere di vino. L'eventuale scelta del dolce comporterà la rimozione del pane e del vino. Si consiglia di stare un po' a credito negli spuntini durante la giornata

1. Pesce, verdure cotte o alla griglia, e/o patate
2. Carne, verdure cotte o alla griglia, e/o patate
3. Primo piatto non eccessivamente condito, quale riso o pasta con verdure, e secondo piatto, quale carne o pesce
4. Primo piatto con ragù di carne o pesce. Se porzione poco abbondante aggiungere della frutta.
5. Pesce, verdure cotte o alla griglia, e/o pane integrale
6. Carne, verdure cotte o alla griglia, e/o pane integrale
7. Pesce, verdure cotte o alla griglia, e/o frutta
8. Carne, verdure cotte o alla griglia, e/o frutta
9. Insalata mista a base di carne o pesce non eccessivamente condita e/o pane integrale
10. Insalata mista a base di carne o pesce non eccessivamente condita e/o frutta



## NORME DI COMPORTAMENTO ALIMENTARE

# IL PASTO UN PO' FUORI DAGLI SCHEMI

Il pasto "libero" è un pasto dove si dovrà ugualmente utilizzare il buonsenso. Stare un po' a credito il giorno che si decide di farlo negli altri pasti.

Evitare quindi porzioni abbondanti o abbinamenti primo e secondo estremamente elaborati; meglio in tal caso scegliere tra un primo o un secondo elaborati (è pur sempre un pasto libero) ed un contorno di verdure.

La pizza può andare bene (dimensioni normali da 350 gr e non doppi impasti o similari), ma si eviti quelle estremamente elaborate e si prediliga quelle con farine integrali, meglio sempre con delle verdure. Concessa una birra piccola se gradita.

Il dolce meglio evitarlo se si sceglie la pizza o un primo elaborato come "pasto libero". Concesso invece se si decide per un secondo. Fare un aperitivo seguito da un pasto libero corrisponde a fare un doppio sgarro, a meno che nell'aperitivo non ci si conceda un cocktail analcolico o un bicchiere di vino che NON dovrà essere poi assunto nel pasto seguente.

Il giorno dopo il pasto diverso dal solito si riprenderà la normale routine alimentare, privilegiando quindi le fonti poco trattate e naturali come da indicazioni, rimanendo più leggera se ci si sente gonfie e piene



# ENTRIAMO ORA NEL VIVO DEL MINI PROTOCOLLO CHE HO PREPARATO PER TE, TUTTO INCENTRATO SUL LATO B.

Avrai da svolgere, prima di ogni inizio scheda, degli esercizi che hanno come scopo quello di pré attivare il lavoro sul gluteo, richiamando sangue nel distretto e cominciando a fartelo percepire; questo ti aiuterà molto successivamente nel riuscire a reclutarlo in maniera ottimale fin da subito, anche in quegli esercizi in cui normalmente fai difficoltà a sentirlo

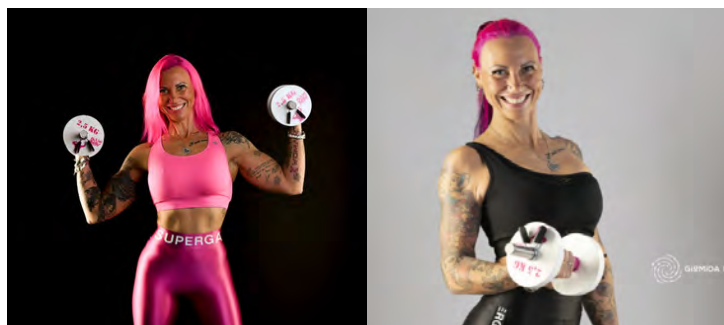


Il carico dovrà rispettare i parametri del "carico allenante", ovvero farti arrivare all'ultima ripetizione di OGNI SINGOLA SERIE con la sensazione di NON riuscire a farne nemmeno mezza in più (ricorda sempre che se lo stimolo che stiamo dando al nostro muscolo non è sufficientemente pesante lui non avrà alcun motivo per crescere).

## IL VOLUME E' PROGRESSIVO PER I PRIMI 2 ESERCIZI IN SCHEDA,

per poi avere un abbassamento (chiamato in gergo "scarico attivo") durante l'ultima settimana di lavoro.

La tecnica, come detto, dovrà essere perfetta, con un range di movimento completo (ovvero massima contrazione e massimo allungamento) laddove non vi sia indicato espressamente il contrario, ed un assoluto controllo del gesto motorio.



I tempi di recupero sono indicati a fianco di ogni esercizio (vanno rispettati alla lettera); tra un esercizio e l'altro, invece, può passare tranquillamente il tempo che ti serve per preparare la nuova postazione.

Come potrai notare, gli stessi esercizi si ripeteranno lungo tutto l'arco della programmazione delle 6 settimane, questo per due motivazioni principali:

- gli esercizi vanno imparati, interiorizzati e continuamente migliorati (credimi che non si raggiunge mai la tecnica perfetta, qualcosa sarà sempre da poter affinare) e l'unico modo per farlo è ripeterli all'infinito (si dice che per apprendere un nuovo gesto lo si dovrebbe ripetere almeno 2000 volte!)
- solo migliorando le nostre capacità neuro motorie potremmo cominciare a progredire nel carico, tassello fondamentale per aumentare l'ipertrofia

## DEVI SAPERE CHE

quando ci si approccia per la prima volta ad un nuovo gesto (vale anche se lo facevi sbagliato e ti ritrovi a riaggiustare tutto il pattern motorio) tutto il nostro sistema neurale è implicato nell'apprendimento motorio, pertanto la fatica percepita è tanta, ma è solo fatica sistemica (ovvero del nostro cervello che deve coordinare tutto), non fatica direttamente correlata al peso.

Quando finalmente il cervello non deve più pensare al gesto perché ormai lo ha interiorizzato, ecco allora che ci si riesce a concentrare finalmente sulla tensione meccanica, ovvero sul carico esterno, vero protagonista (assieme al volume di allenamento) dell'ipertrofia.

Direi che ora hai tutti i mezzi per partire con cognizione di causa in queste 6 settimane di full immersion sul lato B.

Se vorrai poi includere delle altre giornate di workout, magari dedicando un po' di volume anche alla parte alta, puoi visitare il mio sito ed andare nella sezione

### [“Alleniamoci insieme”](#)

Troverai tanti altri allenamenti da svolgere in mia compagnia!



Ti consiglio anche di seguirmi su Instagram [clicca qui](#) perché troverai molti altri workout, tips ed esercizi utili per attivare e reclutare meglio i nostri muscoli (ed ogni domenica mattina ci sarà un allenamento LIVE insieme a me!)

Visita il mio sito! [clicca qui](#)

Strumenti necessari:

- manubri o bottiglie d'acqua
- bande elastiche con diverse resistenze
- loop band da 10 a 25 kg almeno

Prima di lasciarti con lo studio del tuo protocollo e ricordarti di visionare prima tutti i video che ho registrato apposta per te, durante i quali ti spiego anche a voce le cose a cui tengo particolarmente tu faccia attenzione, ti lascio un mio ultimo regalo (oltre ovviamente ai 2 inserti speciali che troverai qui di seguito e che sono sicura ti aiuteranno tantissimo a fare il salto di qualità) .....



# I MESE GRATIS SU QUALSIASI PROTOCOLLO A TUA SCELTA del PINK LADY TRAINING

Il PinkLady Training racchiude **diversi percorsi di allenamento ed esercizio fisico** pensati da una donna per una donna con l'unico obiettivo di esaudire ogni esigenza ed adattarsi perfettamente ad ogni stile di vita.

**Qualunque sia il tuo stato fisico di partenza**, la tua disponibilità di tempo nell'allenarti o nell'investire in attrezzature, potrai trovare una soluzione all'interno dei diversi tipi di percorso creati appositamente per te!


Ognuno di questi, anche se molto diversi tra loro, hanno l'obiettivo comune di **migliorare il tuo aspetto estetico, la tua performance e la tua mente**, anche grazie ai tantissimi contenuti didattici che troverai nell'area riservata, compresa anch'essa in ogni pacchetto.

Non ti resta che entrare nel mondo del PinkLady Training e scoprire cosa c'è dietro e, ti assicuro, **non sarai più la stessa!**



*dove forgiare te stessa*

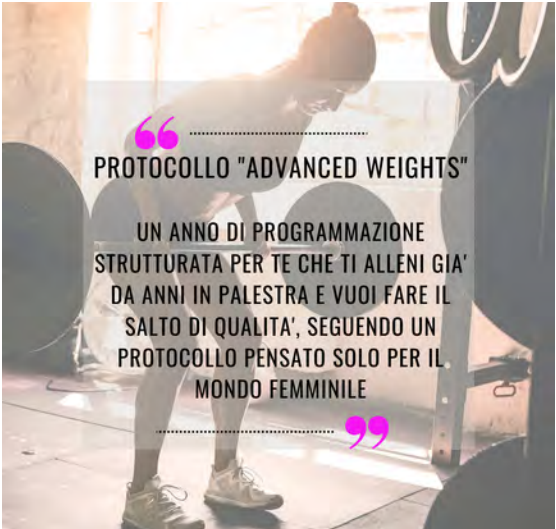




“  
.....  
**PROTOCOLLO "BEGINNER WEIGHTS"**  
.....

PER TE CHE VUOI INIZIARE AD ALLENARTI CON I PESI, 12 MESI CHE TI PORTERANNO A DIVENTARE FORTE, TONICA E PADRONA DEL TUO CORPO, PASSO DOPO PASSO


”



“  
.....  
**PROTOCOLLO "ADVANCED WEIGHTS"**  
.....

UN ANNO DI PROGRAMMAZIONE STRUTTURATA PER TE CHE TI ALLENI GIA' DA ANNI IN PALESTRA E VUOI FARE IL SALTO DI QUALITA', SEGUENDO UN PROTOCOLLO PENSATO SOLO PER IL MONDO FEMMINILE


”



“  
.....  
**PROTOCOLLO "LOOP BAND"**  
.....

OTTIENI UN CORPO TONICO CON LA COMODITA' DI UTILIZZARE SOLO ELASTICI E NULLA DI PIU' ... POCA SPESA MASSIMA RESA!

”



“  
.....  
**PROTOCOLLO "NO TIME"**  
.....

SE SEI UNA DONNA SUPER IMPEGNATA QUESTO PROTOCOLLO FA PER TE! 3 ALLENAMENTI A SETTIMANA DA SOLI 20 MINUTI DA SVOLGERE INTERAMENTE CON ME, TUTTO RIGOROSAMENTE A CORPO LIBERO!

”

**PROTOCOLLO**  
**BEGINNER WEIGHTS**

[clicca qui](#)

**PROTOCOLLO**  
**ADVANCED WEIGHTS**

[clicca qui](#)

**PROTOCOLLO**  
**LOOP BAND**

[clicca qui](#)

**PROTOCOLLO**  
**NO TIME**

[clicca qui](#)

# GIORNATA A

## GIORNATA A

### PREATTIVAZIONE

Abduzioni con banda elastica	15	x 3 giri
Frog pump con banda elastica	15	
Ponte glutei + 3 abduzioni	15	
Squat pulsato con banda elastica	15	



ESERCIZIO	Rec	settimana 1		settimana 2		settimana 3		settimana 4		settimana 5		settimana 6	
		Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep	Serie	Rep
Sumo Squat	1'30"	3	8	4	6	5	5	6	5	7	4	4	3
BHT (10-6-10)			10		più carico				più carico				più carico
10 rep full range + 6 secondi di rest + 10 rep 1/4 di movimento	1'30"	3	6	4	6	5	6	6	6	7	6	4	6
SS. Estensione d'anca con elastico + Sumo deadlift con elastico	40"	4	15	4	15	4	10	4	15	4	15	4	15
SS. Goog morning con elastico + Squat +1/4 con banda elastica	1'30"	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
Step Up	1'	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12	3	12
Swing	1'	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
<b>FINISHER</b>													
Abduzione con fascia busto avanti	25												
Abduzione con fascia busto dritto	25	x 3 giri											
Abduzione con fascia busto indietro	25												

# ***I TUTORIAL DEGLI ESERCIZI***

SCHEDA A - clicca su ogni nome per visionare il video

**Pré attivazione**

**Sumo Squat**

**BHT 10-6-10**

**SS. Estensione d'anca  
con elastico + Sumo Deadlift con elastico**

**SS. Good Morning con elastico + Squat  
+ 1/4  
con banda elastica**

**Step up**

**Swing**

**Finisher**

# GIORNATA B



GIORNATA B													
PREATTIVAZIONE													
Idrante dx	15												
Idrante sx	15												
Kick back con banda elastica dx	15									x 3 giri			
Kick back con banda elastica sx	15												
settimana 1													
ESERCIZIO	Rec	Serie	Rep	Carico	Serie	Rep	Carico	Serie	Rep	Carico	Serie	Rep	Carico
Squat + Pulse con fascia	1'30"	3	8		4	8		5	6	più carico	6	4	più carico
Romanian Deadlift singolo	1'30"	3	8		4	8		5	10		6	10	più carico
SS. Affondo indietro/incrociato + Goblet squat con abduzione	1'	4	10		4	10		4	10		4	10	
SS. Wall sit con estensione gamba alternato + Lateral Kick con banda	40"	3	12 + 15		3	12 + 15		3	12 + 15		3	12 + 15	
Bulgarian Squat con Romanian deadlift	1'	3	10		3	10		3	10		3	10	
Reverse Hyper con banda elastica alle ginocchia	1'	3	20		3	20		3	20		3	20	
FINISHER													
Good Morning doppia fascia	25												
Abduzioni in posizione di squat	20											x 3	
Ponte singolo su rialzo sx	15												giri
Ponte singolo su rialzo dx	15												
settimana 2													
settimana 3													
settimana 4													
settimana 5													
settimana 6													

# ***I TUTORIAL DEGLI ESERCIZI***

SCHEDA B - clicca su ogni nome per visionare il video

**Pré attivazione**

**Squat + Pulse con fascia**

**Romanian Deadlift singolo**

**SS. Affondo indietro/incrociato + Goblet**

**Squatn con abduzione**

**SS. Wall Sit con estensione gamba alternato**  
**+ Lateral Kick con banda**

**Bulgarian Squat con Romanian Deadlift**

**Reverse Hyper con banda elastica alle**  
**ginocchia**

**Finisher**

# COME ATTIVARE IL GLUTEO

c'è una parte del nostro corpo che troppo spesso viene dimenticata e riveste, invece, un ruolo **FONDAMENTALE** in quello che è il reclutamento del nostro lato B: il piede!

Se tu non sei in grado di attivare il piede correttamente, stai pur certa che anche il tuo gluteo non risponderà agli stimoli in maniera ottimale.

Questi due distretti anatomici, seppur lontani tra loro, sono direttamente collegati da una fitta rete neurale ... se manca l'input da una parte, mancherà sicuramente anche dall'altra!



In questo inserto speciale ti voglio far vedere degli esercizi che io stessa utilizzo e faccio fare alle mie Pink Ladies che seguo in coaching.

L'obiettivo sarà quello di farti percepire un'attivazione maggiore del tuo lato B, che poi dovrai ovviamente replicare in tutti gli esercizi che farai in sala pesi, dallo squat al bulgarian passando per il barbell hip thrust.

Credimi che già solo iniziando a porre attenzione alla presa che ha il tuo piede sul terreno, i tuoi feedback propriocettivi faranno un salto di qualità, e con loro ovviamente il tuo gluteo!

## ATTIVAZIONE PLANTARE

Piedi larghezza anche leggermente extra ruotati, inizia attivando bene la pianta del piede, prima sollevando tutte le dita facendo aderire al terreno i 3 punti cardine: tallone, avampiede altezza alluce e mignolo, e creando la volta plantare

Poi fai aderire le dita al terreno cercando di mantenere l'arco che hai formato in precedenza

Ora fai delle accosciate fino al parallelo mantenendo il piede attivo (10 rep)



## RINFORZO PRESA PLANTARE

Fai passare una banda elastica intorno all'alluce e dietro il ginocchio della gamba opposta attivando anche qui l'arco plantare come fatto in precedenza



Solleva poi la gamba dietro e, schiacciando l'alluce a terra con forza, fai dei piccoli stacchi monopodali (10 per gamba, movimento molto controllato)



## RINFORZO GLUTEO MEDIO ED APPOGGIO DEL PIEDE

Posizionati di fianco al muro, una gamba a 90° ed adesa alla parete, l'altra leggermente piegata; piede attivo e braccio sollevato.

Da questa posizione cerca con il piede ben piantato a terra di spingere contro il muro e sentire attivare il gluteo (5 ripetizioni con 10 secondi di contrazione statica)



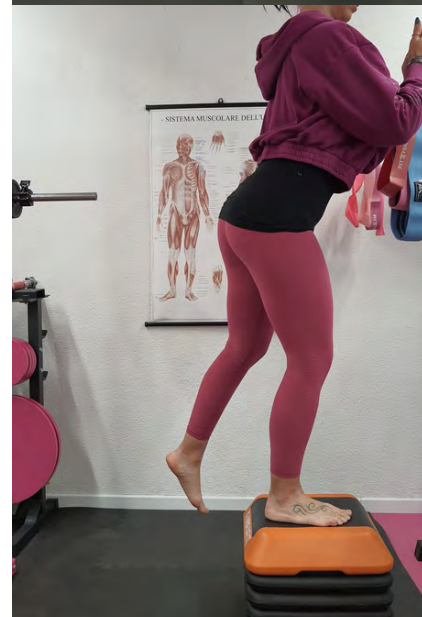
## RINFORZO ATTIVAZIONE GLUTEO GAMBA A 90°

Spalle al muro, piego la gamba a 90° e cerco di spingere il piede contro di esso attivando bene il gluteo **SENZA** inarcare la schiena (5 ripetizioni per gamba con 10 secondi di spinta attiva)



## ATTIVAZIONE GLUTEO GAMBA A 90° IN SPINTA VERTICALE

Quando inizierai ad attivare e sentire bene il gluteo con la gamba a 90° potrai effettuare lo step up. In fase di attivazione posizionerai il piede sullo step e, prima di sollevarti, penserai a spingerlo verso il basso quasi a voler rompere l'appoggio ... tieni la contrazione 10 secondi e poi ti sollevi (5 ripetizioni per gamba)



## CLAM SHELL

Ti posizioni sul fianco, gambe piegate e pianta dei piedi altezza gluteo (schiena in linea con il gluteo ed i piedi), testa in appoggio sul braccio disteso. Porti leggermente avanti il bacino (l'obiettivo, infatti, sarà quello di aprire la gamba **SENZA COMPENSARE** con il bacino) e da qui apri la gamba sopra cercando di concentrarti in maniera esclusiva sul medio gluteo (ovvero la parte esterna del nostro sedere).

Esegui prima 1 serie da 5 ripetizioni con 10 secondi di contrazione statica e poi 1 serie da 15 ripetizioni fluide, contraendo però sempre il gluteo.





# ATTIVAZIONE GLUTEO IN AFFONDO

Posizionati in modalità affondo (non serve arretrare tanto con il piede dietro) ... con la gamba avanti attiva il piede come abbiamo imparato nel primo esercizio, sollevando quindi le dita, facendo ben aderire al terreno i 3 punti e poi riportando le dita sul terreno mantenendo l'arco plantare formato.



Da qui devi pensare a far scivolare il piede in avanti e ruotare in fuori la tibia ... questo ti porterà in automatico a sentire il gluteo che si attiva.

Tieni questa posizione per circa 10 secondi e ripeti per 5 volte.

# LO SQUAT

Questo documento vuole essere una guida per poter effettuare uno squat quanto più corretto possibile, proprio perché questo esercizio riveste un ruolo determinante nello sviluppo del nostro lato B e, pertanto, non dovrebbe mai mancare nella programmazione in sala pesi.

Purtroppo alcune ragazze tendono a non sviluppare in maniera proporzionale il grande gluteo rispetto ai quadricipiti e femorali, e questo è principalmente dovuto ad una mancanza di attivazione di questo distretto muscolare rispetto agli altri due.

Sicuramente la vita sedentaria che oramai ci contraddistingue non ci aiuta nell'impresa e, nel lungo periodo, se non facciamo alcun lavoro propriocettivo sul lato B, questo tenderà a perdere l'attività dei motoneuroni e creare una vera e propria amnesia glutea nel nostro sistema neurale.

Ecco il motivo per il quale tante ragazze, pur facendo moltissimi esercizi che sulla carta sono utilissimi per sviluppare i glutei, nella pratica poi non riescono ad avere alcun riscontro ipertrofico.

Qui, ora, voglio analizzare l'esercizio principe per l'ipertrofia del grande gluteo, vedendo dapprima i punti chiave per effettuare una corretta esecuzione e poi, in base alle diverse aree di difficoltà che si riscontrano, capire quali sono le propedeutiche per migliorare i punti deboli.



## ESECUZIONE

- Partenza in posizione eretta con entrambe le ginocchia estese
- Piedi portati alla larghezza delle anche e peso distribuito tra il tallone e l'esterno del piede (questo permetterà un maggiore coinvolgimento del lato B)
- Punte dei piedi leggermente extra ruotate (le famose 10 e 10 dell'orologio)
- Sguardo rivolto in avanti o leggermente in alto (un'eccessiva flessione della testa, per esempio, potrebbe causare un aumento delle forze di compressione della zona lombare)



- Bilanciere appoggiato sotto l'ultima vertebra cervicale, all'altezza dei trapezi, tenuto in maniera comoda (la presa dovrà essere leggermente più ampia delle spalle, trovando una posizione che permetta di mantenere il bilanciere senza alcuna fatica)

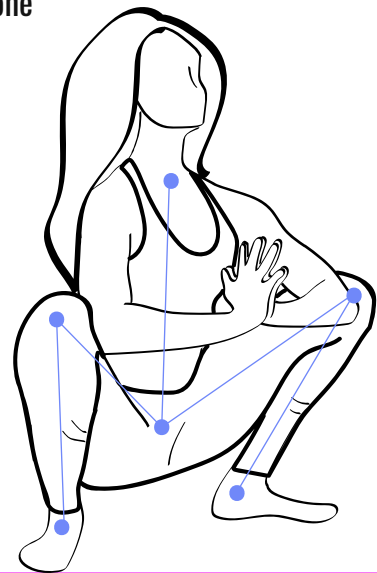
- Spalle addotte

- Da questa posizione, bisogna effettuare un triplice piegamento delle tre articolazioni protagoniste dell'esercizio: caviglia, ginocchio ed anca, in maniera molto controllata e coordinata

- La schiena va mantenuta neutra e con le sue normali curve fisiologiche (possiamo subito capire quali siano posizionandoci in piedi e pensando di avere un filo che ci tira dalla testa e noi ci alziamo quanto più possibile ... le curve della spina dorsale che si formano sono quelle che dovranno essere mantenute praticamente in ogni esercizio)

- L'accosciata va effettuata almeno fintanto che la parte superiore delle cosce è parallela al pavimento

- Dalla posizione accovacciata bisogna rialzarsi effettuando nuovamente una triplice estensione contemporanea di caviglia, ginocchio ed anca



Visti questi punti che, se soddisfatti, rendono uno squat perfetto, vediamo nel dettaglio le possibili problematiche che possiamo riscontrare e quali sono gli esercizi per migliorarle.



# SULLA POSIZIONE DEL TORACE

Il torace, nello squat, dovrebbe essere tenuto sempre “aperto”, quindi con il petto in fuori in modo da portare il busto in posizione più verticale, da mantenere lungo tutto l’arco del movimento.

Le scapole, al tempo stesso, vanno tenute addotte e depresse, con le spalle ruotate indietro.

Mantenere questa posizione ha lo scopo ben preciso di prevenire infortuni e salvaguardare la schiena. Se quindi hai la tendenza a chiudere il petto e, quasi, incurvarti quando scendi in accosciata, potresti giovare nell’introdurre questi esercizi:

## GOOD MORNING

In posizione iniziale dello squat, metti il bilanciere scarico o un bastone dietro la schiena e fletti il busto in avanti mantenendo il petto più aperto possibile. La schiena deve rimanere rigida durante tutta l’esecuzione e, in fase di discesa, le ginocchia vanno piegate leggermente per poi essere nuovamente estese in fase di risalita.



## OVERHEAD SQUAT

Dalla posizione eretta, impugnare un bastone o il bilanciere scarico, e portarlo sopra la testa con le braccia tese. Cercare ora di scendere in accosciata mantenendo quanto più possibile le braccia nella medesima posizione, sia in discesa che in risalita.



## APERTURA DELLE BRACCIA CON BANDA ELASTICA

Afferrare una banda elastica di media durezza portando le braccia tese in avanti con le mani leggermente più larghe delle spalle.

Da questa posizione allargare le braccia più possibile, cercando di portarle in linea con le spalle sul piano frontale, per poi ritornare nella posizione iniziale.



## SCIVOLAMENTO AL MURO

Posizionarsi contro il muro, con spalle e testa contro di esso. Da questa posizione portare le braccia a formare un angolo di 90° tra avambraccio e braccio e, senza mai staccarsi dal muro, estenderle verso l'alto.

Mantenere la posizione per circa 10-15 secondi e tornare poi a quella iniziale. Ripetere almeno 3 o 4 volte.



## PROBLEMATICHE

# SULLA POSIZIONE DEL TRONCO

Il tronco è l'anello di congiunzione tra la parte alta e la parte bassa del nostro corpo, se questo è debole ogni esercizio eseguito a pesi liberi risulterebbe compromesso.

Pertanto risulta fondamentale una sua stabilità ed un suo rafforzamento per evitare di compromettere l'esecuzione ed il rischio di infortuni.

La stabilità nello squat dovrebbe essere garantita dalla forza del core, che va a protezione anche e soprattutto della colonna vertebrale, in particolar modo della bassa schiena; evitare quindi nella maniera più assoluta il rilassamento dei muscoli del tronco.

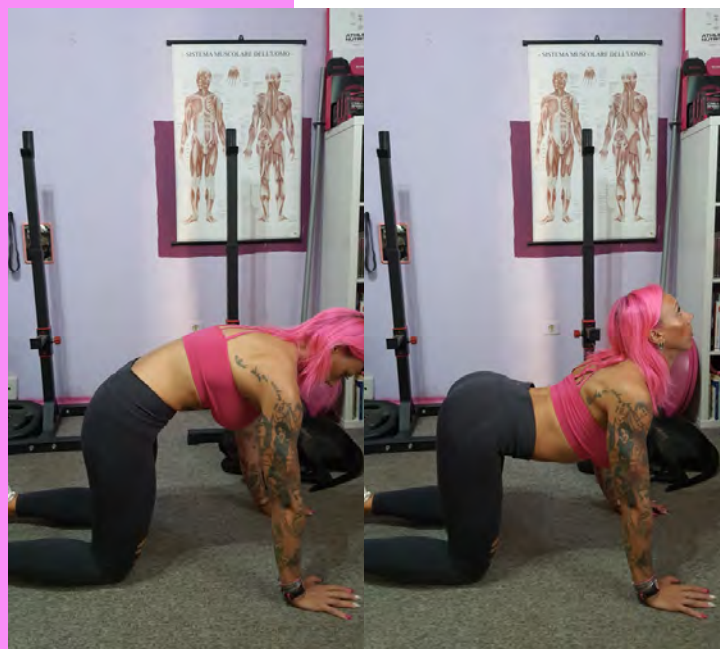
Risulta perciò importante sia il mantenimento della rigidità del busto (dovrebbe rimanere in posizione neutra lungo tutto l'arco di esecuzione dell'accosciata e parallelo rispetto alle tibie, visto lateralmente), che delle normali curve fisiologiche della colonna vertebrale.

Gli esercizi per migliorare tale aspetto sono i seguenti:

## LA POSIZIONE DEL GATTO

Partendo da una posizione in quadrupedia, cercare di allontanare le spalle dalle orecchie il più possibile, cifotizzando la schiena per poi portarla in lordosi il più possibile.

Lo sguardo segue il movimento della schiena.



## PALLA AL MURO

In posizione eretta, mettere una palla tra la bassa schiena ed il muro. Da questa posizione effettuare uno squat facendo scivolare la palla lungo la colonna vertebrale fino a portarla all'altezza delle scapole.

Ritornare quindi nella posizione iniziale.



## SQUAT IN APPOGGIO AD UN PALO

In appoggio con entrambe le mani ad un palo o ad una qualsiasi presa che consenta questo tipo di esercizio, eseguire uno squat profondo mantenendo la posizione della schiena in maniera corretta fino a raggiungere la massima accosciata. Non chiudersi come nella figura a sinistra, ma aprire il petto e scendere come mostrato nella figura a destra.



## SUPERMAN

Questo ottimo esercizio per il rafforzamento dei muscoli lombari prevede la partenza in posizione prona con braccia e gambe distese rispettivamente verso l'alto e verso il basso. Da qui si devono sollevare contemporaneamente gli arti superiori ed inferiori cercando di controllare il movimento dall'inizio alla fine.



## PLANK

Esercizio principe per migliorare la forza statica del core e, di conseguenza, la corretta posizione della colonna nel tratto lombare.

In posizione prona, con le punte dei piedi ben salde al pavimento ed in appoggio sui gomiti (tenuti ad altezza spalle), mantenere per quanto più si riesce questa figura in maniera statica, cercando in questo caso di assumere una leggera lordosi nella zona lombare.



## COBRA

Distesa a terra a pancia in giù, gambe dritte e mani appoggiate ad una larghezza poco superiore alle spalle; estendere le braccia e sollevare il busto mantenendo le scapole addotte e le spalle ruotate indietro.

Le anche rimangono ben salde al suolo. Mantieni la posizione 10 secondi circa e ripeti per 3 o 4 volte.





## OVERHEAD SQUAT SU BOX

Partendo da una posizione seduta con un bastone (o un asciugamano) sopra la testa sollevarsi in posizione eretta. Da qui effettuare nuovamente l'accosciata arrivando al box dietro di noi cercando di mantenere quanto più possibile la schiena eretta



## MOBILITA' DELLA ZONA LOMBARE

Dalla posizione eretta, portare le mani sui fianchi ed il pollice sulla bassa schiena. Da qui spingere l'addome in avanti ed estendere i fianchi, cercando di formare un arco posteriore. Rimanere in questa posizione per circa 10 secondi e ritornare poi nella posizione iniziale. Ripetere 3 o 4 volte questi due movimenti



## PROBLEMATICHE

# SULLA POSIZIONE DELL'ANCA

L'articolazione dell'anca riveste un ruolo molto importante nell'esecuzione dello squat; essa infatti permette o meno di scendere sotto al parallelo.

Se manca una buona mobilità non avremmo mai la possibilità di fare un'accosciata come si deve.

Ma questo non ci deve spaventare in quanto recenti studi condotti da Contreras hanno dimostrato che non vi sono grosse differenze nell'attivazione dei glutei lungo le varie profondità.

La cosa fondamentale è e rimarrà sempre quella di mantenere quanto più possibile invariata la normale curvatura fisiologica della schiena.

Un altro grande errore che si può commettere in fase di accosciata è quello di creare asimmetrie tra la parte sinistra e quella destra, dove una anticipa la discesa o la risalita rispetto l'altra.

Gli esercizi per migliorare la posizione dell'anca sono i seguenti:

## FLESSIONE DEL TRONCO MONOPODALICO

Partire da una posizione eretta in equilibrio su una sola gamba. Da qui flettere il tronco da un lato, ritornare nella posizione iniziale, e fletterlo dall'altro. L'obiettivo in questo esercizio è quello di percepire la posizione dell'anca.



## SQUAT SU BALANCE BOARD

Eeguire uno squat completo su una superficie instabile come può essere quella di una balance board, cercando di mantenere la posizione corretta del bacino lungo tutto l'arco di movimento.



## CAMMINATA A PAPERA

Posizionarsi in accosciata con i piedi alla larghezza del bacino. Da questa posizione camminare avanti tenendo la punta dei piedi leggermente verso l'esterno, fermandosi ad ogni passo. Avanzare prima con il piede sinistro, poi con il destro e successivamente ritornare indietro nella posizione iniziale.



## IDRANTE

In posizione di quadrupedia, sollevare la gamba e la coscia mentre forma un angolo di 90° e portarla all'altezza del bacino. Una variante a questo esercizio è poi quella di tracciare un cerchio con il ginocchio cercando di tenere la schiena con la normali curve fisiologiche.



PROBLEMATICHE

# SULLA POSIZIONE DELLE GINOCCHIA

Le ginocchia, durante un'accosciata, qualsiasi essa sia, dovrebbero sempre seguire la punta dei piedi, mai chiudersi verso l'interno o, al contrario, eccessivamente verso l'esterno.

Quando questo accade, molto spesso è ricondotto ad uno scarso controllo neuromuscolare o ad una bassa ipertrofia dei muscoli degli arti inferiori, in particolar modo della catena cinetica posteriore.

Per evitare soprattutto situazioni di valgismo sarebbe auspicabile rafforzare molto i glutei, soprattutto grande e medio gluteo ed osservare se vi è una predominanza dei quadricipiti rispetto ai femorali (in tal caso inserire nella propria scheda di allenamento degli esercizi extra per il rafforzamento di questi muscoli posteriori).

I seguenti esercizi possono essere utili nel rafforzamento del ginocchio e della sua posizione nello squat:

## SQUAT CON ELASTICO

Effettuare degli squat utilizzando una banda elastica intorno alle gambe, appena sotto alle ginocchia, in modo da avere una resistenza che porti a spingerle verso l'esterno.



## ROMANIAN DEADLIFT MONOPODALICO

Partendo da una posizione eretta con i piedi all'altezza delle spalle, portare lentamente una gamba dietro mentre contemporaneamente si scende con il busto verso i piedi.

L'obiettivo è quello di portare la gamba dietro in posizione orizzontale in perfetta linea con il busto.

Spingere poi dai talloni per ritornare in posizione di partenza e ripetere dall'altro lato.



## SLANCI LATERALI

Da una posizione eretta, mani ai fianchi, far oscillare la gamba da una parte all'altra per migliorare la mobilità degli adduttori dell'anca



## AFFONDI LATERALI

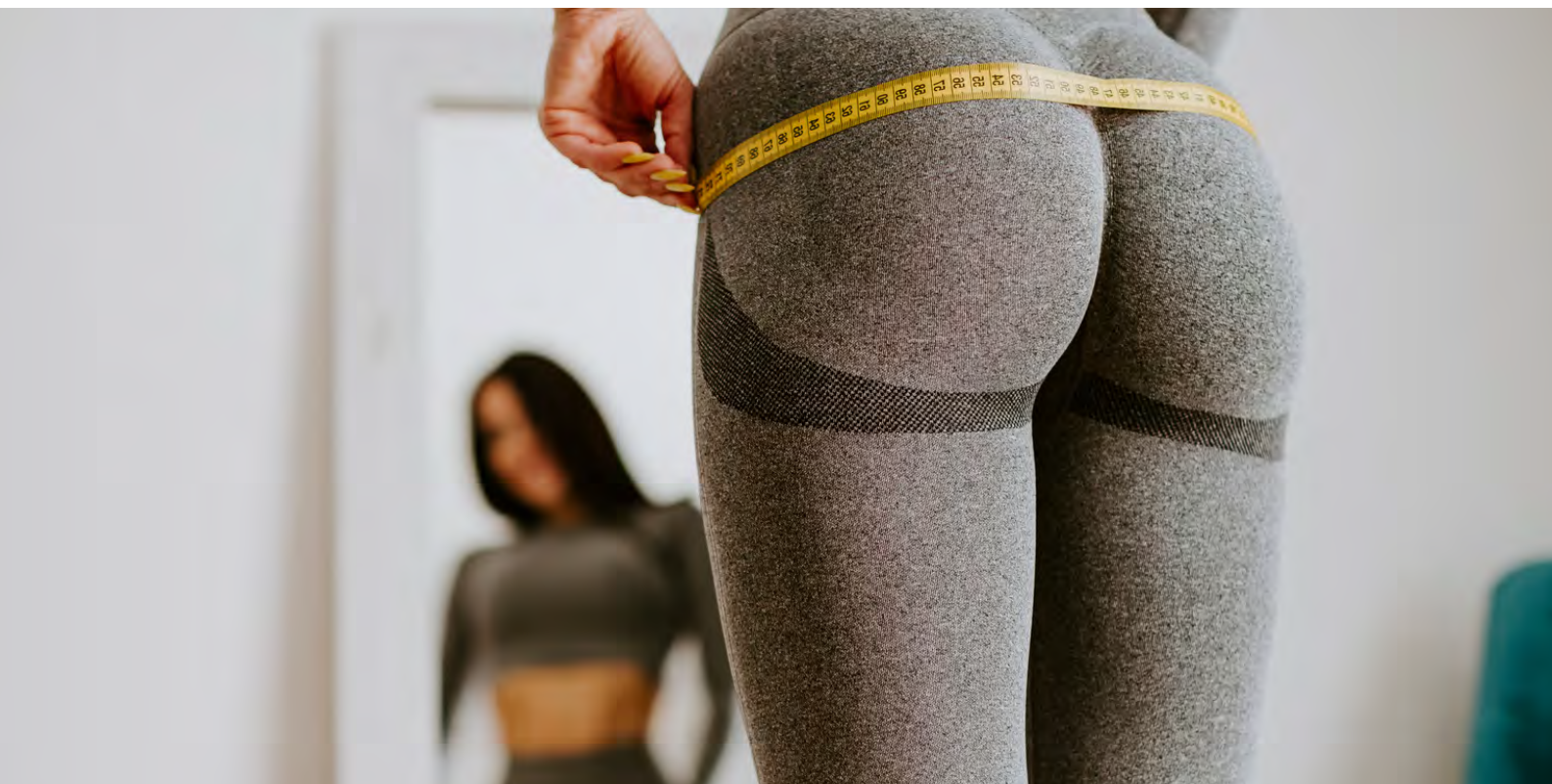
Partendo sempre da una posizione eretta, flettere una gamba lateralmente ed allungare l'altra. Anche in questo caso porre molta attenzione al ginocchio della gamba flessa, che deve sempre seguire la punta del piede.



MA TU, ALLA FINE,

# IL GLUTEO LO RIESCI AD ATTIVARE?

Alla fine della fiera, questa è la cosa fondamentale per riuscire ad ottenere un lato B da paura.



Perché si può utilizzare la tecnica migliore del mondo (vista dall'esterno), avere la flessibilità necessaria per effettuare uno squat da manuale, possedere un'ottima mobilità articolare ma, alla fine, non riuscire ugualmente a sviluppare i glutei nella maniera che si vorrebbe.

Come può accadere una cosa del genere?

Semplice, avendo dimenticato come si attiva e si utilizza il sedere per alzarsi da una sedia, fare gli scalini, saltare o camminare in salita; anche qui, ancora una volta, la vita sedentaria che abbiamo ci porta addirittura a creare un'amnesia glutea, a scollegare il cervello dal lato B, e questo non ci aiuta poi in sala pesi.

Ora, la prima cosa da fare, è capire se almeno da in piedi riesci a contrarre un singolo gluteo alla volta, senza muovere assolutamente nulla.

Se ci riesci partiamo con il piede giusto, altrimenti significa che davvero il tuo sistema nervoso si è scollegato dal lato B e bisogna fare un lavoro ancora più certosino per riportare le cose a lavorare bene prima di pensare a fare uno squat o qualsiasi altro esercizio per sviluppare questo distretto.

Appurato ciò, ti propongo due esercizi rieducativi per ricollegare il cervello al tuo gluteo:

## POSIZIONE DELLA CONCHIGLIA

Sdraiati sul fianco con il braccio piegato e tenuto sotto la testa, in modo che il collo rimanga ben allineato con la colonna vertebrale, zona lombare neutrale e ginocchia piegate.

Pensa di avere dietro di te un muro, dove appoggerai la nuca, le scapole, l'osso sacro e la pianta dei piedi.

Con l'altra mano toccherai il gluteo per sentirne l'attivazione o meno quando proverai a portare il ginocchio più in alto possibile senza muovere il bacino, tenendo poi la posizione per 3 secondi. (fare questi movimenti 10 volte per parte 3 volte)

Il movimento è fatto dall'anca, non dalla zona lombare.



## PONTE CON ELASTICO

In posizione supina, con una banda elastica intorno le ginocchia, mani lungo i fianchi, ginocchia piegate, solleva il sedere fino ad avere le cosce in linea con la schiena.

Cerca di sentire nuovamente con le mani il tuo gluteo che si attiva, che si contrae, mantenendo invece rilassati i muscoli dei quadricipiti e dei femorali.

Se fai fatica a percepire la contrazione in questa maniera, puoi provare a sollevare le punte dei piedi spingendo solo dal tallone.

Esegui 3 serie da 10 ripetizioni tenendo 3 secondi il punto di massima contrazione glutea.



*Questi due esercizi, se eseguiti anche prima di una scheda per il lower, ti aiuteranno a percepire maggiormente il gluteo ed a reclutarlo sicuramente di più.*

*Così facendo sarai sicura che il lavoro diverrà molto più mirato e porterà a dei risultati decisamente superiori per il tuo lato B.*



*La donna è fatta per  
risplendere di luce  
propria*

