

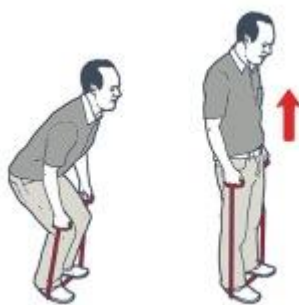
## Esercizi da fare comodamente anche a casa



### Sollevamento laterale

Alzati, posiziona entrambi i piedi al centro della fascia di resistenza e tieni le estremità con le mani.

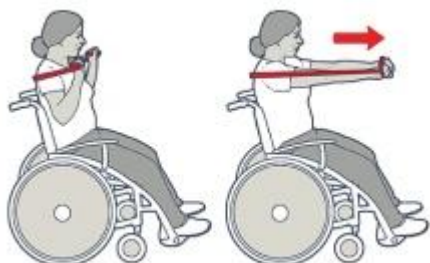
Solleva entrambe le braccia lateralmente, fino a quando raggiungono l'altezza delle spalle, quindi torna alla posizione iniziale e ripeti dieci volte.



### Squat

Posiziona entrambi i piedi al centro della fascia di resistenza e tieni le estremità con le mani.

Piega lentamente le ginocchia in posizione accovacciata, quindi torna alla posizione iniziale e ripeti dieci volte.



### Allungamento al petto

Siediti o stai in piedi e metti la fascia di resistenza dietro la schiena e tieni ciascuna estremità.

Allunga entrambe le braccia davanti al petto, quindi torna alla posizione iniziale e ripeti dieci volte.



### **Allungamento gambe**

Siediti su una sedia con la schiena dritta. Metti un piede nel mezzo della fascia di resistenza e tieni entrambe le estremità con le mani.

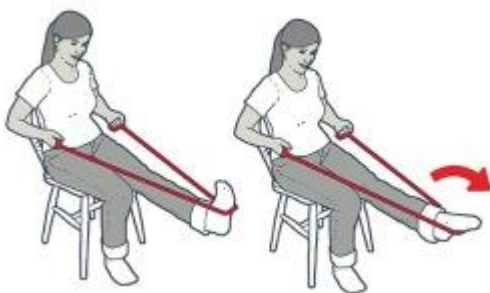
Piega il ginocchio verso di te, quindi raddrizzalo di nuovo davanti a te prima di tornare alla posizione di partenza e ripetere dieci volte con ciascuna gamba.



### **Allenamento bicipiti**

Siediti o stai in piedi, posiziona entrambi i piedi al centro della fascia di resistenza e tieni le estremità con le mani.

Solleva le braccia davanti a te all'altezza del torace, quindi torna alla posizione iniziale e ripeti dieci volte.

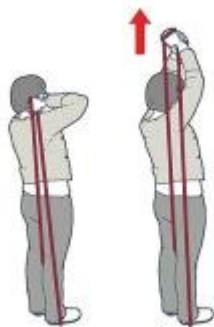


### **Potenziamento polpacci**

Siediti su una sedia con la schiena dritta. Metti un piede nel mezzo della fascia di resistenza e tieni entrambe le estremità con le mani.

Allunga la gamba e punta le dita dei piedi verso il soffitto, quindi punta le dita dei piedi in avanti verso il suolo.

Ritorna alla posizione iniziale e ripeti per ogni gamba dieci volte.



### Allungamento per tricipiti

Alzati e posiziona un'estremità della fascia di resistenza sotto il tallone di uno dei tuoi piedi. Tieni l'altra estremità del cinturino con entrambe le mani, allunga il cinturino in modo che scorra dietro il corpo e tiralo sopra la testa, quindi torna alla posizione di partenza e ripeti dieci volte su ciascun lato.

[Condividi](#)

### **Fascia Elastica Fitness, Gritin [Confezione da 3] Fascia di Resistenza in...**

- 3 diverse intensità: giallo (1,5 m / 0,35 mm / 15 libbre), blu...
- 100% Alta qualità: questi cinturini fitness in lattice di alta qualità...
- Facile da trasportare: piccolo e facile da trasportare. Egli è...

**17,99 €**