

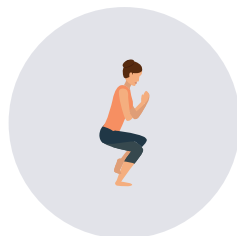
Tre esercizi fondamentali che ti aiuteranno a far lavorare il tuo gluteo e avere muscoli forti e attivi. Come nelle schede precedenti facciamo un circuito. Dovrai fare ogni esercizio per il numero di ripetizioni scritte sotto, uno di seguito all'altro. Tra una serie e l'altra riposa 2 minuti e poi riparti. Fai ogni esercizio lentamente e senti i muscoli che lavorano.

### 1 Ponte / Hip Thrust 10 ripetizioni



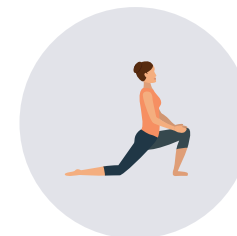
Come primo esercizio ho scelto il ponte, perché è quello in cui sentirai maggiormente la contrazione del gluteo. Contra i glutei per salire e lascialo andare lentamente per scendere. Se così lo senti troppo leggero, tieni a turno una gamba alzata e fai lo stesso movimento di prima contraendo il gluteo.

### 2 Squat 10 ripetizioni



Il più bel esercizio per i nostri glutei, se lo fai bene. Gambe aperte all'altezza delle anche, punte dei piedi verso l'esterno. Il sedere scende verso il basso e la schiena sta dritta. Scendi bene e porta il sedere all'altezza delle ginocchia. Quando sei lì, contra i glutei e lascia che sia quella contrazione a portarti su. Se non riesci ad andare molto in basso posiziona una sedia dietro di te, sfiorala come se volessi sederti e risalì.

### 3 Affondi 10 ripetizioni



Parti in piedi con le gambe chiuse. Porta una gamba all'indietro e scendi con il ginocchio verso il basso fino quasi a toccare. Quando sali contra i glutei e senti che sono quei muscoli a darti la spinta per tornare su. Prima scendi con una gamba e poi con l'altra, alternando.