
Esercizi Fitness

1. Esercizi Fitness

1.1. Corpo libero

addominali

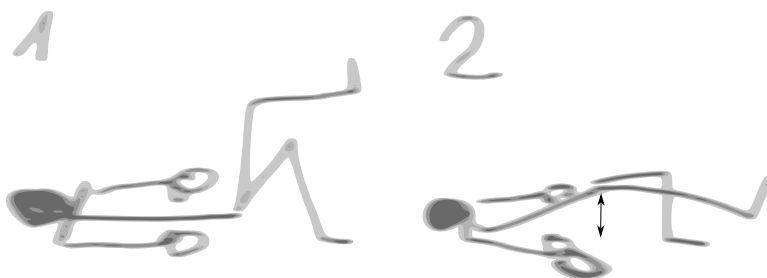
Sinonimi: crunch.

Esecuzione: Da supini flettere leggermente le gambe, portare le mani dietro la nuca e contrarre gli addominali, senza che le mani spingano sulla testa.

Effetti: 6 pack.



addominali bassi a ponte

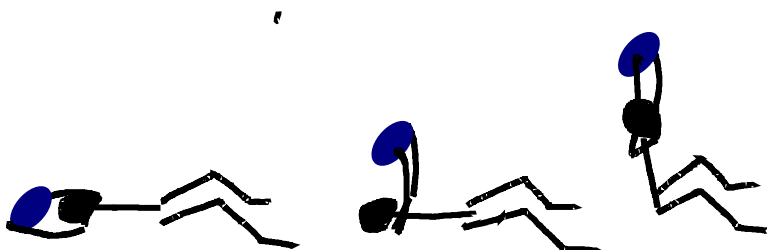


addominali con peso

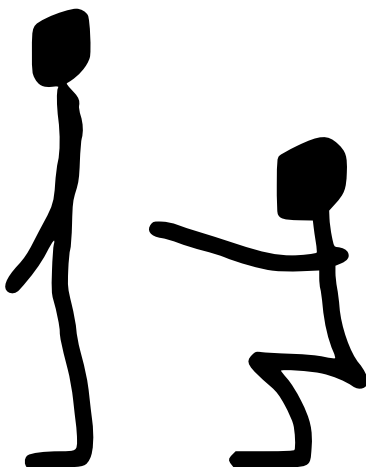
Sinonimi: addominali con peso.

Esecuzione: Da supini flettere leggermente le gambe, stendersi supini con il peso afferrato con entrambe le mani allineato alla testa, sollevare il peso ed alzarsi.

Effetti: 6 pack.



air squat



Sinonimi: accosciata, squat

Esecuzione: Esercizio che prevede il passaggio dalla posizione eretta a quella accosciata: gambe flesse oltre i 90°, schiena eretta, peso sulla pianta del piede. Le braccia possono essere parallele al terreno o più sollevate.

Effetti: migliora la flessibilità, e la muscolatura.

air squat, varianti

- squat jump: Esercizio adatto al rafforzamento delle gambe
- Squat press

- Squat side to side
 1. Scendo in squat con una delle due gambe in affondo laterale
 2. Salto nella direzione opposta alla gamba in affondo
 3. Atterro specularmente al punto 1

burpee

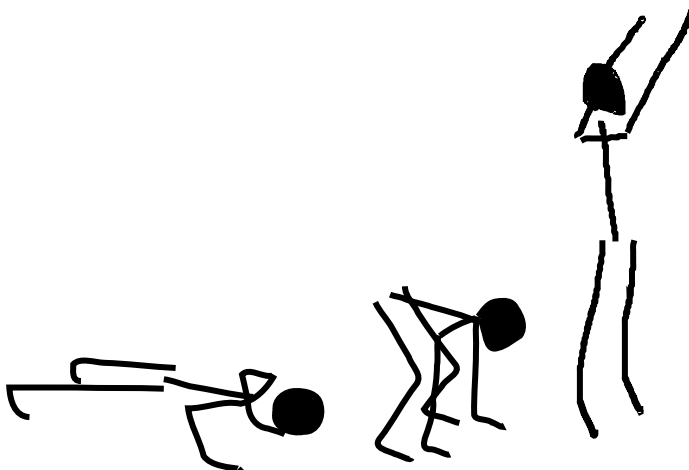
Sinonimi: burpee.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

Esecuzione

Il burpee è un esercizio full body¹. Il movimento base si divide in 4 passaggi:

1. Partenza in posizione eretta.
2. Si passa in posizione di squat con le mani a terra.
3. Si lanciano i piedi indietro tenendo le mani a terra.
4. Subito si riportano i piedi in posizione di Squat.
5. Si salta dalla posizione di squat verso l'alto



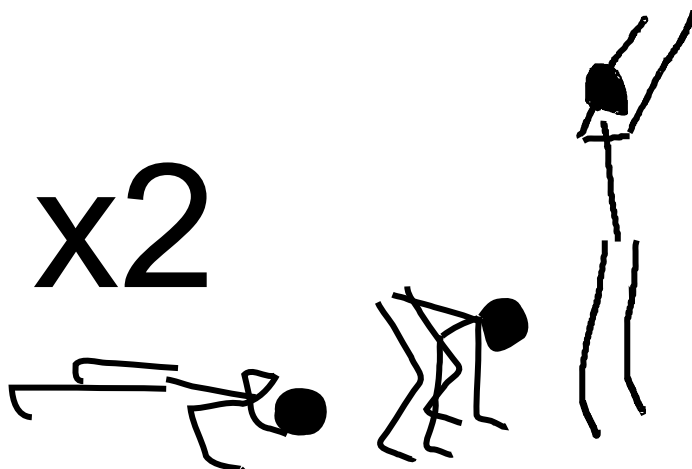
burpee bastardo

Sinonimi: burpee bastardo.

Esecuzione: Come il burpee, ma con 2 flessioni.

¹ <https://it.wikipedia.org/wiki/Burpee>

Effetti: Phisico!.

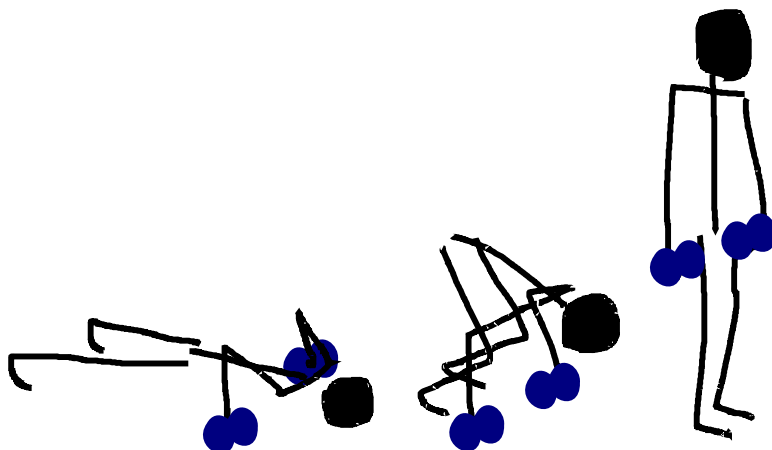


burpee con pesi

Sinonimi: burpee with dumbbells,

Esecuzione: Eseguire un burpee_with_dumbbells.

Strumenti : dumbbell x 2 *Effetti:* fa bene.

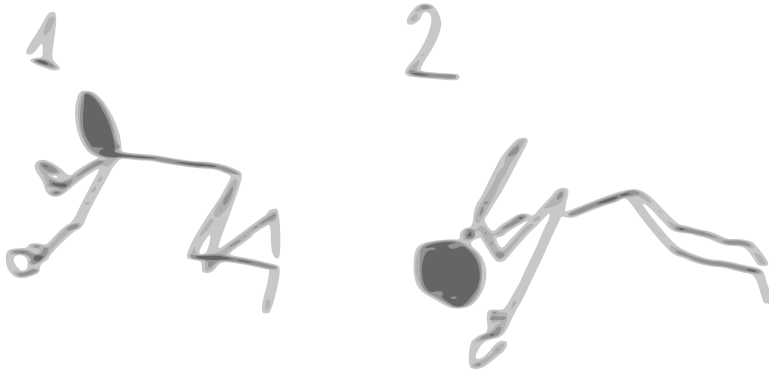


Camaleonte

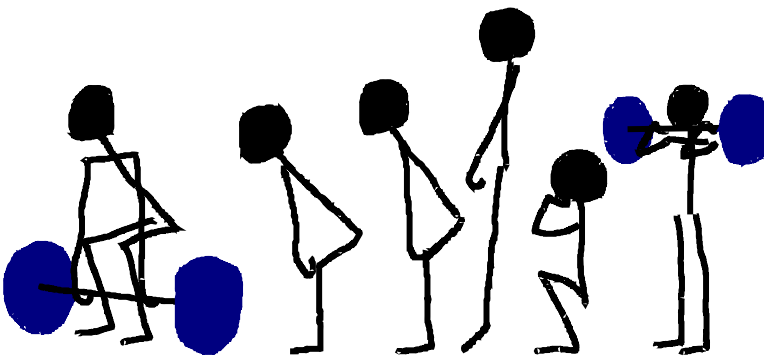
Sinonimi: mossa del camaleonte,

Esecuzione: Si parte in quadrupedia, poi si avanza il busto parallelamente al terreno fino a trovarsi in posizione di flessione. Poi ritorno.

Effetti: fa bene.



clean



Sinonimi: clean.

Effetti: Esercizio in 4 step.

Esecuzione: Istruzioni per l'esecuzione. Eventuali riferimenti.

1. Partenza

- chinati con le mani che afferrano il bilanciere
- schiena leggermente inarcata.
- peso bilanciato sotto i piedi.
- sguardo in alto
- testa allineata alla schiena
- bilanciere a contatto con gli stinchi

2. Stacco

- Spingi i piedi contro il terreno, tira indietro le ginocchia perchè il bilanciere muovendosi solo verso l'alto passi, sempre stando vicino al corpo..
- Lo stacco avviene lentamente e culmina in un movimento esplosivo con la piena estensione della schiena.
- Come la barra passa sopra le ginocchia, tieni il peso sui talloni il più possibile e comincia ad estendere le anche avanti
- Quando la barra arriva a mezza altezza, velocemente e con potenza estendi le anche, le ginocchia, le anche, i talloni.
Quando la barra prende inerzia solleva anche le spalle più velocemente possibile.
La barra dovrebbe raggiungere la parte alta dei fianchi o del torace.

3. Atterraggio

- Appena c'è la completa estensione delle anche, porta il corpo sotto la sbarra, atterrando solidamente in front squat con lo sguardo in avanti.
Mentre lo fai ruota i gomiti avanti e sotto la barra, mollando la presa e permettendo ai polsi di girarsi verso l'alto. Fai posare la barra di fronte alle spalle, tra il picco dei deltoidi e la gola

4. Finale

- una volta che la barra è stabile, lentamente alzati fino alla posizione eretta. Se il peso è molto forte può essere più facile "rimbalzare" dalla posizione di squat senza pausa nella posizione bassa

5. Abbassate o Mollate il peso in sicurezza

clean varianti

- *clean press*: come il clean ma si completa con un push press

criss_cross



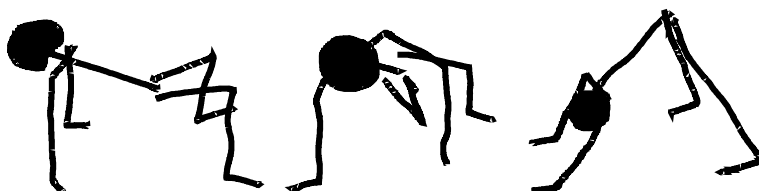
Sinonimi: posizione del criss cross.

Esecuzione: addominali fatti a ginocchia alte con le gambe a 90 gradi. Portare mani dietro la nuca. Si portano le ginocchia alternate al petto ruotando il busto per toccare le ginocchia con il gomito opposto.

Effetti: Rinforzo Core.

- *Criss Cross to Teaser:* 3 movimenti di criss cross e si sta per un secondo in posizione teaser

downdog to bridge

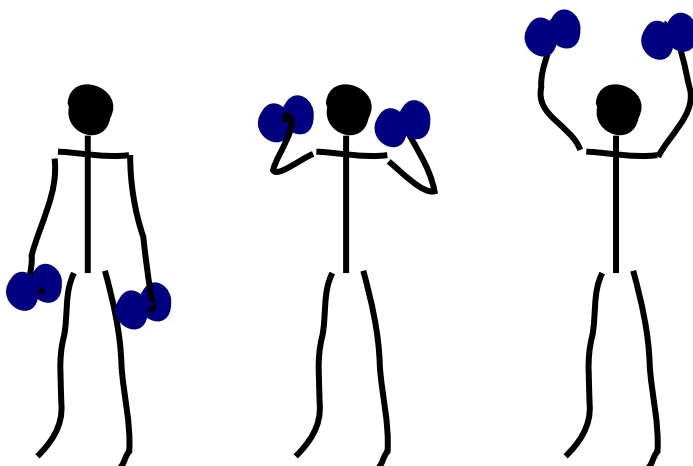


Sinonimi: movimento da cane a faccia in giù a ponte.

Esecuzione: Da Cane faccia in giù fino a ponte faccia all'aria.

Effetti: Esercizio che coinvolge più fasce.

double_dumbbell



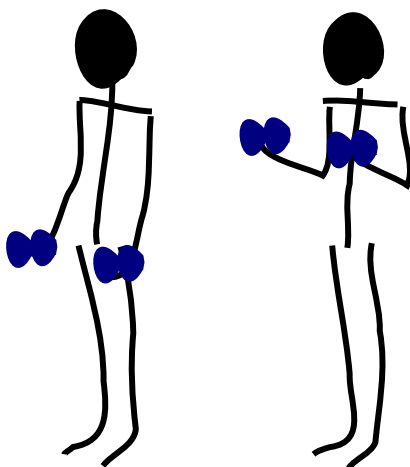
Sinomimi: double dumbbell,

Esecuzione: Eseguire un double dumbbell.

Strumenti : dumbbell x 2

Effetti: fa bene.

dumbbell_biceps_curl

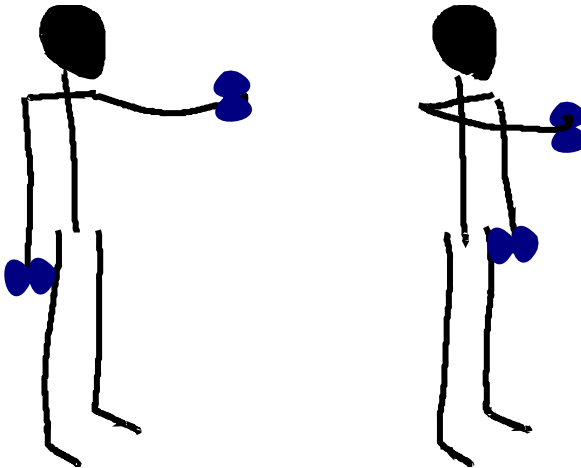


Sinomimi: dumbbell_biceps_curl,

Esecuzione: Eseguire un dumbbell_biceps_curl.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

dumbbell_front_raise

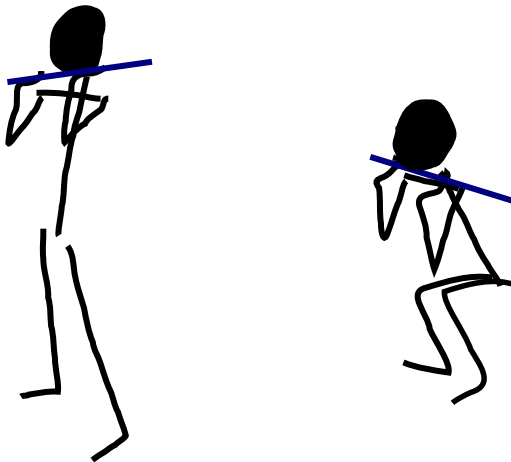


Sinonimi: dumbbell_front_raise,

Esecuzione: Eseguire un dumbbell_front_raise.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

front squat



Sinonimi: accosciata con il bilanciere appoggiato al petto,

Esecuzione: Accosciata con il bilanciere appoggiato al petto.

Effetti: Effetti dell'asana.

geko

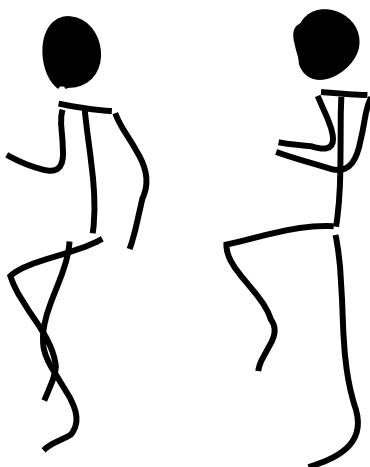


Sinonimi: posizione del geko

Esecuzione: Quadrupedia, le ginocchia non toccano terra. Estendi braccio sinistro e gamba destra e viceversa.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

high_knees

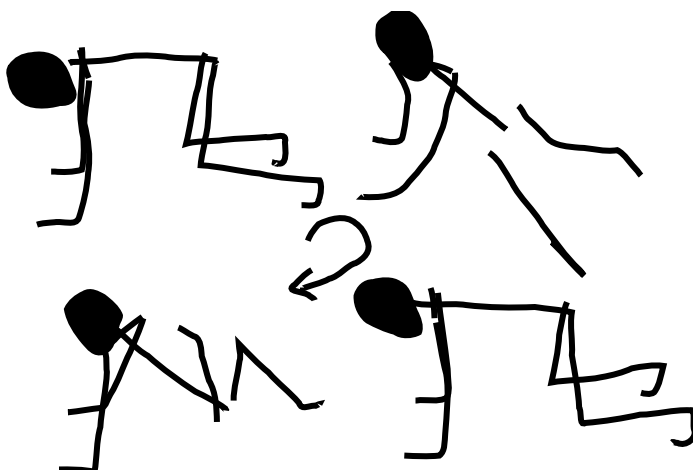


Sinomimi: high_knees,

Esecuzione: Eseguire una corsa sul posto con le ginocchia alte.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

hip escape

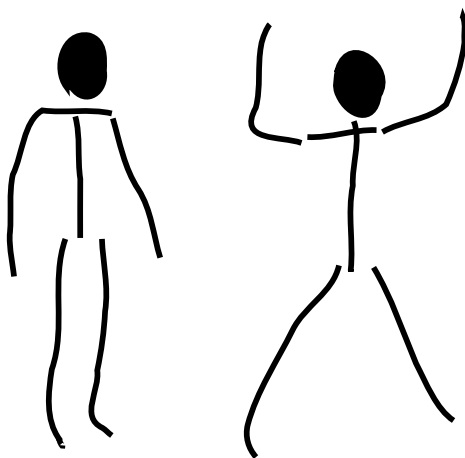


Sinonimi: anche in fuga.

Esecuzione: Quattro zampe, ginocchia vicine a terra. Far uscire la gamba sx dal lato destro vicina al terreno tenendo le ginocchia del dx vicine a terra.

Effetti: benefici al core e alla mobilitazione dell'anca.

jumping jack

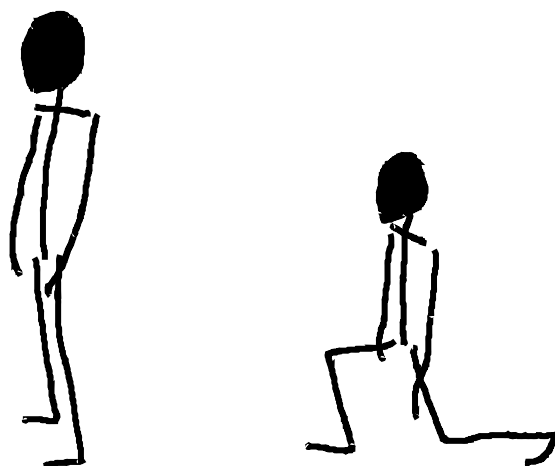


Sinonimi: posizione del,
posizione del

Esecuzione: Esercizio che coinvolge gambe e un pò tutto il resto.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

lunge



Sinonimi: affondo.

Esecuzione: Eseguire un affondo.

Effetti: Effetti dell'esercizio.

mountain climber



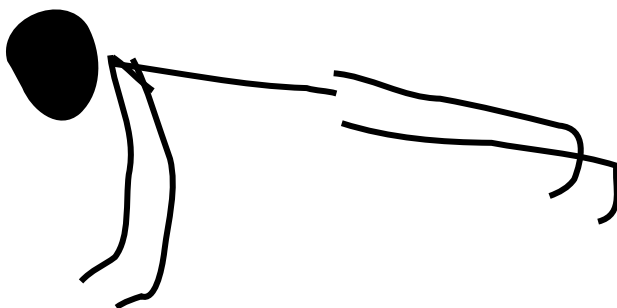
Sinonimi: arrampicatore.

Strumenti : nessuno

Esecuzione: dalla posizione di plank portare alternativamente le ginocchia al petto.

Effetti: rinforzo del core.

plank



Sinonimi: posizione a V.

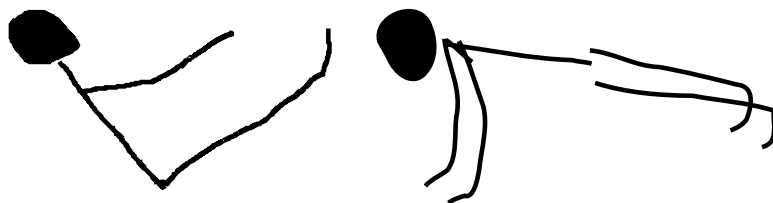
Esecuzione: Posizione della flessione con le braccia tese.

Strumenti : nessuno *Effetti:* ottimo esercizio per il core.

varianti

- plank walk
 1. Partenza in posizione plank
 2. Piego il braccio destro e appoggio il gomito destro al terreno
 3. Piego nello stesso modo il sinistro.
 4. Fletto il braccio sinistro e lo riporto in appoggio sulla mano
 5. Fletto come nel punto 4 anche il destro
 6. Ricomincio dal punto 1 ma inverte il braccio che per primo scende.
- side plank: Come il plank ma con il busto perpendicolare al terreno sorreggendosi su un braccio od un gomito.

plank to teaser

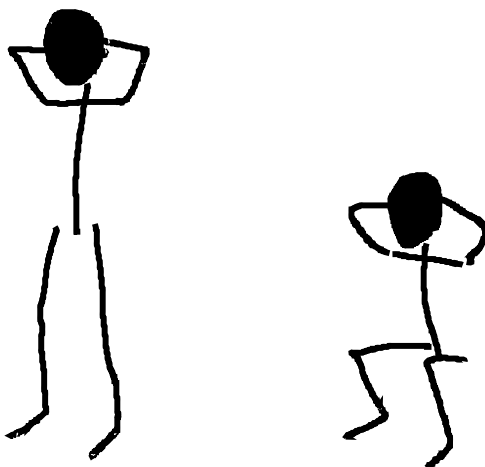


Sinomimi: posizione a V.

Esecuzione: Esercizio dinamico che si fa passando dalla posizione di [plank sui gomiti](#) a quella di teasef

Strumenti : nessuno *Effetti:* Fa benissimo.

prisoner_squat

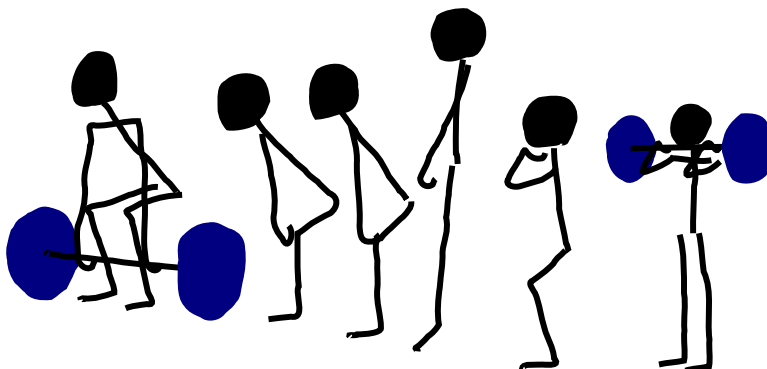


Sinomimi: prisoner_squat,

Esecuzione: Eseguire un prisoner_squat.

Strumenti : nessuno *Effetti:* fa bene.

power_clean



Sinonimi: power_clean,

Esecuzione: Eseguire un clean, ma con variazione del punto 3. ferma la barra a mezzo squat. Questa versione necessita che la barra sia lanciata più in alto.

Strumenti : bilanciere *Effetti:* fa bene.

power cobra

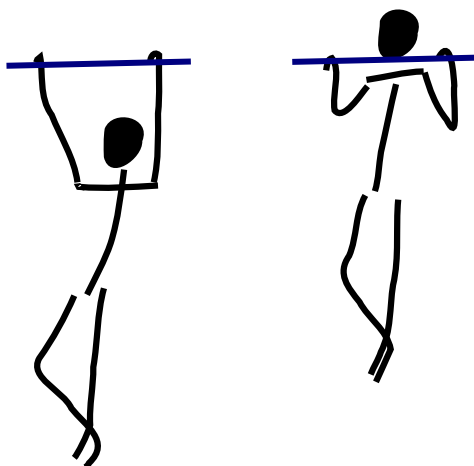


Sinonimi: ((posizione del cobra dinamico.

Esecuzione: Esercizio dinamico che comporta il passare in maniera alternata dalla posizione del cobra a quella accosciata.

Effetti: Rinforza Core e Spalle.

pull up

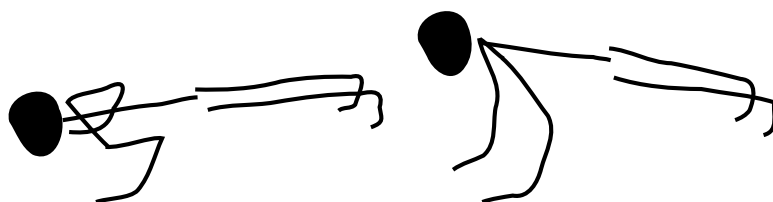


Sinonimi: trazioni.

Esecuzione: Esercizio di trazioni alla sbarra. Nel crossfit ha un'esecuzione con slancio che permette la realizzazione di più serie.

Effetti: Riforno spalle, resistenza alla presa, core.

push up



Sinonimi: flessione

Esecuzione: Esercizio che si esegue partendo dalla posizione di plank, flettendo e distendendo le braccia

Effetti: Pettorali.

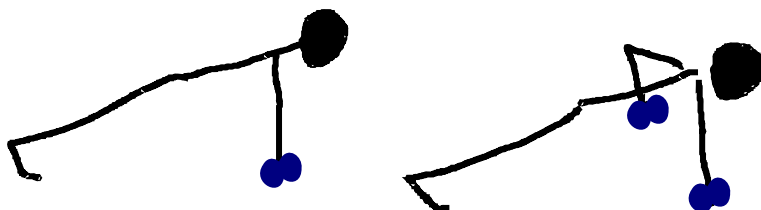
Varianti

- **Around the clock push up**

- **HandStand push up:** Forget shoulder presses. If you want a killer shoulder workout, look no further than the handstand push-up. To perform the handstand push-up, assume a handstand position. Slowly bend your elbows and lower your inverted body towards the ground. In order to maintain balance, you're going to have to call on your core and other smaller stabilizing muscles. If you can't do a stand-alone handstand, use a wall to assist you.
- **Hindu push up:** ² This is a dynamic full-body movement that will build strength and flexibility in your chest, shoulders, back, hips, and triceps. Get in position by standing with your feet slightly wider than shoulder-width apart. Bend down and place your hands on the floor while keeping your arms and legs straight. You should look like an upside down human "v" with your butt being the point of the "v" and your head pointing down to the ground. To perform the Hindu push-up, you're going to make sort of a swooping motion with your body. Bring your head down and forward by bending your elbows. When your head gets close to the ground, continue moving your torso forward by arching your back and lowering your hips. Your hips will now be near your hands. Make sure to get a good stretch in your back. Return to the starting position and repeat.
- **Cobra Push up:** dalla posizione bassa della flessione portare il busto tutto a destra e tutto a sinistra e riflettere le braccia.
- **Push up and rotation**
- **Spiderman push up:** Push up con apertura alternata della gamba destra e della gamba sinistra nella fase di discesa. Il ginocchio della gamba divaricata cerca il gomito.
- **Stella marina:** Dalla posizione di push up bassa a mani strette passare a quella a mani e piedi larghe con tre o quattro balzelli

²<http://www.artofmanliness.com/2015/08/05/the-prisoner-workout/>

renegade

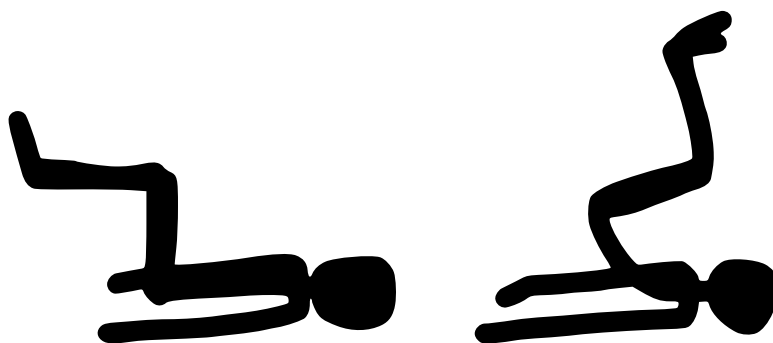


Sinonimi: remata in plank

Esecuzione: plank remando con due pesi

Strumenti : dumbbells *Effetti:* Muscoli.

reverse crunch



Sinonimi: addominale inverso.

Esecuzione: Eseguire un addominale inverso.

Effetti: Resistenza, core.

rollata

Sinonimi: Roll up

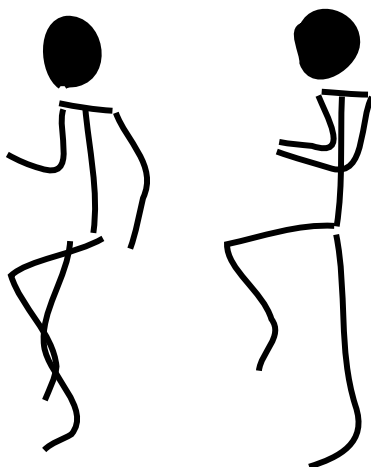
Varianti

- Rollata e jump: Rollata su tappetino e jump

rollè alto

Quadrupedia, le ginocchia non toccano terra. Rolle su braccio sinistro e gamba destra. Ruotare fino ad avere il torso in alto e toccare il piede in alto con la mano libera.

run in place



Sinomimi: corsa sul posto.

Esecuzione: Eseguire una corsa sul posto.

Effetti: Resistenza.

single up



Sinomimi: salto della corda

Strumenti : corda *Esecuzione:* Saltare la corda.

Effetti: agilità, polpacci.

sit up

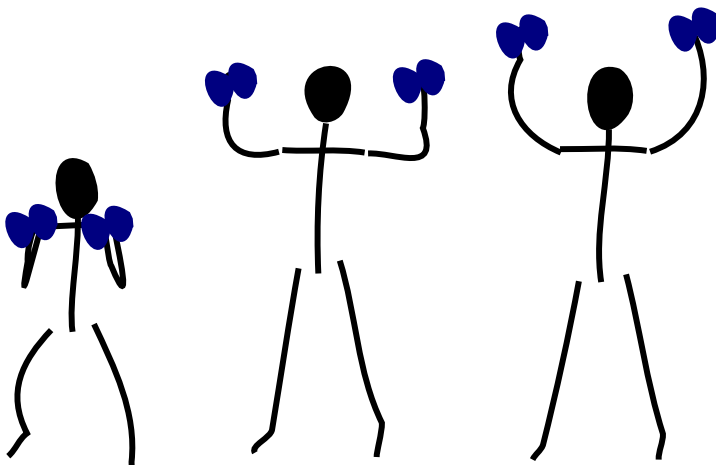


Sinonimi: addominale da steso a seduto.

Esecuzione: Si parte dalla posizione base dell'addominale con le braccia alzate e gambe stese (parallele al terreno) e si esegue raccogliendo le gambe e le braccia, portandosi in posizione seduta.

Effetti: 6 pack.

squat and press with dumbbells



Sinonimi: squat_and_press_with_dumbbells,

Esecuzione: Eseguire un squat_and_press_with_dumbbells.

Strumenti : dumbbells *Effetti:* fa bene.

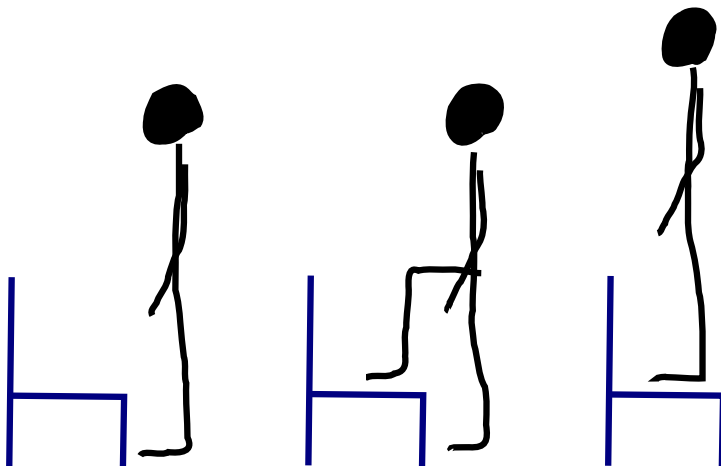
switch

Esercizio adatto al rafforzamento delle gambe. Si parte dalla posizione dell'affondo e con un balzo ci si porta nella posizione opposta.

Varianti

- *Switch Jump*: Come lo switch ma ogni 3 switch un jump.
- *Switch Squat*: Come lo switch ma ogni 3 switch uno squat.

step up onto chair



Sinonimi: salita e discesa da una sedia.

Esecuzione: salire e scendere da una sedia.

Strumenti: sedia

Effetti: Effetti dell'esercizio.

Superman

Sinonimi: posizione di superman.

Esecuzione: Da stesi pancia in giù, contrarre braccia e gambe per ottenere la posizione tipica di superman.

Strumenti: nessuno

Effetti: Rinforza core e dorsali.

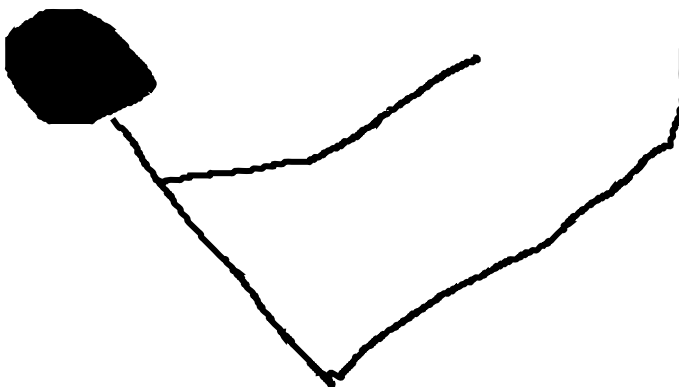


Teaser

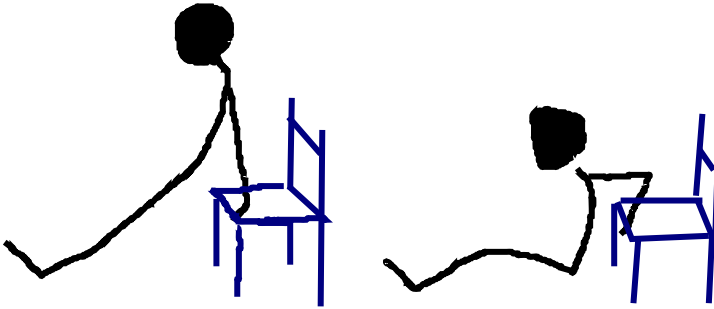
Sinonimi: posizione a V.

Esecuzione: da seduti, rimanere in equilibrio sul sedere tenendo la posine a 'V'.

Effetti: Effetti dell'esercizio.



triceps dip on chair



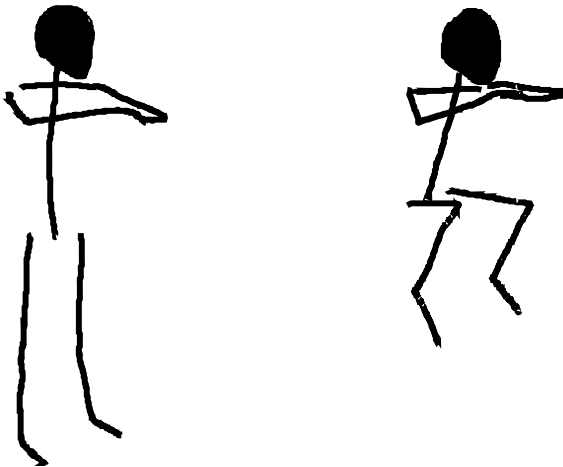
Sinonimi: flessioni sui tricipiti con una sedia.

Esecuzione: fare i tricipiti appoggiandosi ad una sedia.

Strumenti : sedia

Effetti: Rinforza i tricipiti.

tuck jump



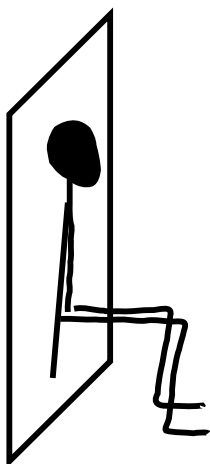
Sinonimi: tuck jump,

Esecuzione: Eseguire un tuck jump.

Strumenti : nessuno

Effetti: fa bene.

wall sit



Sinomimi: seduta con schiena al muro

Esecuzione: schiena appoggiata al muro, femori paralleli al terreno.

Strumenti : muro

Effetti: benefici quadricipiti.

Mancano ToDo jumping jack x 10, tuck jumps x 10) (prisoner squat x 10, squat and press with dumbbells x 10, triceps press x 10, dumbbell front raise x 10, dumbbell buceps curl x 10) 1 minute stop AMRAP(spide-man plank x 20, abdominal sping up x 10, bycycle crunches x 10, hip thrust x 10, side plank thrusts x 10)

1.2. Con Strumenti

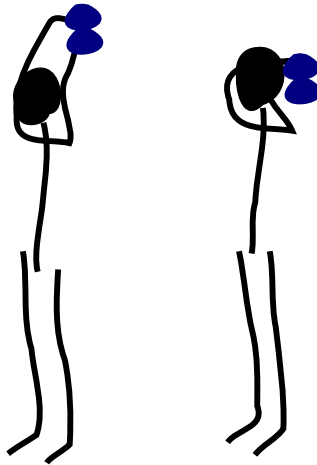
triceps_press

Sinomimi: triceps_press

Esecuzione: Eseguire un triceps_press

Strumenti : nessuno

Effetti: fa bene.



Modello Esercizio

Sinomimi: nome,

Esecuzione: Eseguire un nome.

Strumenti : nessuno

Effetti: fa bene.

1.3. Sequenze varie

Circuito MMA

Durata: 30'

Necessari: barra, corda, dumbbell x 2

```
PAUSE 30
AMRAP 300(push ups x 20, dips X 10, pullups x 5, single up x 50)
PAUSE 60
AMRAP 300(double dumbbell x 10, burpees with dumbbell x 10, burpees, x 10)
PAUSE 60
AMRAP 300(high knees x 10, mountain climber x 10, jumping jack x 10, tuck jumps x
  10)
PAUSE 60
AMRAP(prisoner squat x 10, squat and press with dumbbells x 10, triceps press x 10,
  dumbbell front raise x 10, dumbbell buceps curl x 10)
PAUSE 60
AMRAP 300(spide-man plank x 20, abdominal sping up x 10, bycycle crunches x 10, hip
  thrust x 10, side plank thrusts x 10)
```

1.4. Crossfit

Esercizi proposti

Angie

For time:

- pull-up X 100
- push-up X 100
- sit-up X 100
- squat X 100

Cap time 20 minutes ³.

Barbara

5 rounds for time, 3 minutes rest between rounds:

- 20 pull-ups
- 30 push-ups
- 40 sit-ups
- 50 squats

³ CrossFit Journal Issue 13 - September 2003: [link](http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf) [http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf]

Cap time 3*3*5 < 45 minutes ³

Chelsea

Each round on the minute for 30 minutes ³:

- Pull up X 5
- Push up X 10
- Squat X 15

40 seconds and 20 rest.

Diane

21-15-9 reps. 3 round for time ³.

For rookies 7-5-3

- Deadlift 100 kg
- Handstand push- ups

Elizabeth

21-15-9 reps. 3 round for time ³.

For rookies 7-5-3

- Clean 60 kg
- Ring Dips

Fran

21-15-9 reps. 3 round for time ³.

For rookies 7-5-3

- Thruster 45 kg
- Pull-ups

Sidio

150929 10 minuti snatch per 2 ripetizioni

5 reps: 20 Sit up 10 Deadlift 5 Weighted toes to bar

16052016 full body Buy in X3:

10 indu push up
10 reverse crunch
10 air squat

Then:

Every 4' for 20':
5 handstand push up
10 toes to bar
20 alternate pistol squat
