IL BODY FITNESS E LA PREATLETICA DEL CAVALIERE

di Roberto Eusebio

(campione nazionale assoluto di body fitness - professionista fitness)

http://www.robertoeusebio.it

Lo sport che deve precedere tutti gli sport e' il "bodyfitness".
Lo sviluppo della forza, della resistenza e dell'elasticita': "...le tre qualita' dell'atleta perfetto..." migliorano l'armonia, l'estetica del corpo e la mente della persona, traendo benefici psico-fisici a 360°.
L'allenamento del cavaliere di " dressage", al fine di raggiungere una perfetta complicita' col cavallo e una migliore resistenza, dovra' avere come finalita' un'ottima stabilizzazione muscolo-scheletrica, una perfetta postura e una ottima elasticita'.

Annette Pangerl, atleta di Roberto Eusebio, si allena quotidianamente sia a livello isotonico che aerobico senza escludere dalla sua attivita' lo stretching e il pilates: lo stretching per allungare muscoli congestionati con il lavoro isotonico; mentre col pilates distende contratture muscolari causate da tensioni di vario genere.
Roberto Eusebio crea un allenamento su misura per Annette Pangerl migliorando la sua performance e ottenendo cosi' che essa diventi una campionessa di dressage.

ecco alcune immagini degli esercizi svolti in palestra da Annette :



LAT MACHINE AVANTI CON TRAZIBAR

(DORSALI)



PULLEY BASSO

(DORSALI)



PECTORAL MACHINE

(PETTORALI)



CHEST PRESS

(PETTORALI)



ABDUZIONI LATERALI

(SPALLE)



DISTENSIONI CON MANUBRI PANCA 80°

(SPALLE)



CURL IN PIEDI AI CAVI

(BICIPITI)



PUSH DOWN AI CAVI

(TRICIPITI)



ESTENSIONI TRA LE PANCHE
(TRICIPITI)



FLESSIONI GOMITO ADERENTE AL BUSTO
(TRICIPICI)



PULLOVER
(PETTORALI-DORSALI-INTERCOSTALI)



SQUAT LIBERO CON BILANCIERE
(QUADRICIPITI)



LEG CURL SDRAIATO
(BICIPITI-FEMORALI)



STACCHI A GAMBE TESE
(FEMORALI-GLUTEI)



ADDUCTOR MACHINE

(ADDUTTORI)



ABDUCTOR MACHINE

(ABDUTTORI - PICCOLO E MEDIO GLUTEO)



IPEREXSTENSION
(PARAVERTEBRALI - GLUTEI)



A CORPO LIBERO ALTERNATI
(PARAVERTEBRALI - GLUTEI)



CRUNH SU PANCA INCLINATA
(ADDOMINALI)



CRUNCH AI CAVI
(ADDOMINALI)



CRUNCH A TERRA
(ADDOMINALI)



ATTIVITA' AEROBICA SU CYCLETTE ORIZZONTALE



ATTIVITA' AEROBICA SU TAPIROULANT



STRETCHING E POSTURA



STRETCHING E POSTURA



STRETCHING E POSTURA



STRETCHING E POSTURA

questi intensi allenamenti di Annette, sono supportati da un buon programma alimentare e integrazionale studiato per il soggetto in modo tale da poter ottimizzare e recuperare gli sforzi ottenuti durante questi intensi esercizi.

roberto eusebio