

Esercizi glutei a corpo libero da fare a casa: i 4 migliori tutorial su YouTube

Pubblicato: Martedì 17 Marzo 2020



Fare fitness in casa in questo periodo è un'ottima opzione per restare in forma, probabilmente per molti di voi sarà un'attività nuova ma il grande successo che ha avuto questa attività negli ultimi anni ci conferma che possiamo trarne grandi benefici.

In questo articolo vi proponiamo 5 canali per il fitness a casa e 5 tutorial per allenare i glutei che abbiamo selezionato per voi su youtube:

Impactotraining: 3 esercizi efficaci per i glutei

Il trainer Fabio Inka ci mostra 3 esercizi da svolgere a corpo libero

Fixfit Fitness Lifestyle: Esercizi Gambe E Glutei Con Cavigliere Opzionali

Katia, istruttrice di Fixfit ci accompagna in un allenamento completo da 38 minuti con esercizi per i glutei e cardio

Marineuse: Esercizi per Gambe e Glutei con la fitball

Se vi allenate con la fitball questo tutorial fa per voi! Sara, insegnante di pilates, vi guiderà in una breve ma efficace sessione di allenamento per i glutei.

Umberto Miletto: Tutorial Glutei Tonici in 30 Giorni

Il coach Umberto Miletto ci mostra un programma di 30 giorni per migliorare la tonicità i gambe e glutei con esercizi a corpo libero

Abbiamo chiesto a Katia Alessandrelli, istruttrice total body e fondatrice di [Fixfit](#) alcuni consigli sull'allenamento dei glutei:

“I glutei sono muscoli molto forti che richiedono un allenamento intenso e frequente, l'allenamento con sovraccarichi in palestra è l'allenamento più efficace per aumentarne il volume, a corpo libero, anche se siamo più limitati la strategia migliore è usare esercizi fondamentali come squat, affondi o varianti di essi con l'aggiunta di un piccolo sovraccarico per aumentarne l'efficacia.

Gli esercizi a corpo libero a terra come il ponte, gli slanci e varianti da soli sono molto limitati ma in alcune loro varianti e in combinazione agli esercizi fondamentali ci permettono di fare un buon lavoro anche a corpo libero.”

Nei canali citati troverete tanti altri allenamenti e tutorial molto utili per allenarvi a casa durante questo periodo di quarantena.



[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it