

Ti diverti e scolpisci gambe e glutei

Quattro salti con la CORDA

Vuoi rimanere in forma anche in vacanza. Allora porta con te scarpe da gym e questo semplice attrezzo. Gli esercizi giusti li trovi qui Testi di C. Pedron



1 Metti le gambe a "v" (la sinistra in avanti e la destra indietro) ed esegui 10 saltelli con le ginocchia leggermente flesse. Poi inverti la posizione delle gambe e ripeti per altre 10 volte. Fai una pausa di 30 secondi, camminando sul posto. Riprendi l'allenamento passando all'esercizio 2.



2 Con le ginocchia leggermente flesse e le gambe unite, esegui 20 saltelli. Fai una pausa di 30 secondi, camminando sul posto e continua l'allenamento con l'esercizio 3.



3 Alternando le gambe, esegui 20 "scalciate" (cioè porta i talloni all'altezza dei glutei). Recupera per 30 secondi, camminando sul posto, e passa all'esercizio 4.



4 Concludi con 10 saltelli a piedi uniti, portando le ginocchia più in alto possibile e incrociando le braccia. Poi cammina sul posto per 30 secondi e ripeti per 2 volte tutta la sequenza di salti dal numero 1 al 4.