

Programma Glutei Fit - Allenamento in Casa

Un semplice programma settimanale per tonificare i glutei a casa, da abbinare all'uso quotidiano della crema Glutei Fit. Esegui questi esercizi ogni settimana per ottenere risultati più rapidi e visibili.

Lunedì - Risveglio Muscolare

1. Squat: 3 serie da 15 ripetizioni
2. Ponte per i glutei (Glute Bridge): 3 serie da 20
3. Affondi in avanti: 3 serie da 10 per gamba
4. Slanci posteriori: 2 serie da 20

Mercoledì - Tonificazione

1. Step up su sedia o gradino: 3 serie da 15 per gamba
2. Calci laterali (side kicks): 3 serie da 20
3. Ponte a una gamba: 2 serie da 12 per gamba
4. Plank con contrazione glutei: 3 serie da 30 secondi

Venerdì - Circuito Glutei Fit

1. Jump Squat: 3 serie da 12
2. Donkey Kicks: 3 serie da 15 per gamba
3. Ponte dinamico: 3 serie da 20
4. Wall Sit: 3 serie da 40 secondi