

# Personal Trainer Online



## Guida Esercizi LOOP BANDS

**49 esercizi per allenarti ovunque!**

**Umberto Miletto**

**Umberto Miletto**

# **Guida Esercizi Loop Bands**

**49 esercizi per allenarti ovunque!**

## **Guida Esercizi Loop Bands - 49 Esercizi per allenarti ovunque!**

autore Umberto Miletto

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa programmazione possono essere riprodotti o trasmessi tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questi programmi d'allenamento. L'autore e lo Studio Miletto non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi e delle indicazioni del libro.

### **ATTENZIONE:**

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in questa guida non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore e lo Studio Miletto declinano ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento con le Loop Bands può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questo lavoro lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi consultare un Personal Trainer/Istruttore prima di cimentarsi negli esercizi.

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)

# Sommario

Il Coach Umberto Miletto	pag. 5
Presentazione	pag. 8
Cosa sono le Loop Bands	pag. 9
A chi sono adatte le Loop Bands	pag. 16
Esercizi con le Loop Bands	pag. 20
Esempio Programma d'allenamento	pag. 49
Conclusioni	pag. 51

## Il Coach Umberto Miletto

Ti chiederai chi sono? Mi chiamo Umberto Miletto e la mia passione è l'allenamento: questo è la cosa più importante che devi sapere di me. Tutta la mia vita è legata all'allenamento ed è proprio per questo che ho deciso di trasformare questa passione nel mio lavoro.



A 25 anni apro il **Miletto Personal Training Studio** ([www.studiomiletto.com](http://www.studiomiletto.com)), un centro di Personal Training e Preparazione Atletica unico in Italia nel suo genere dove atleti e appassionati si rivolgono a me per migliorare il proprio fisico. Lo Studio Miletto è specializzato in programmazioni avanzate con sovraccarichi per atleti di ogni disciplina sportiva, in Functional Training, nello studio della composizione corporea e in sedute di Personal Training.

Tantissime persone si rivolgono a me per cercare di migliorare athleticamente o semplicemente per rimettersi in forma. Ho attivato anche un servizio di formazione per centri fitness, gestori di palestre, personal trainer e appassionati d'allenamento.

La gente ha iniziato a conoscermi anche per il mio canale Youtube, infatti al canale [www.youtube.it/studiomiletto](http://www.youtube.it/studiomiletto) potrai visionare oltre 700 video caricati e con milioni di visitatori.

Collaboro con numerosi portali online che trattano di allenamento e fitness, con la rivista leader del settore di BodyBuilding Olympian's News e numerose sono le riviste che mi cercano come consulente per l'allenamento e il benessere in generale, tra cui Mens Health, Capital, Donna Moderna, Millionaire, ForMan, ecc...

In Italia sono stato tra i primi, se non il primo a parlare di Functional Training e di Kettlebell con il libro **Kettlebell Manual** edito da Sandro Ciccarelli e l'ebook **Il Metodo Kettlebell** edito da Bruno Editore. E sono anche l'autore dei libri **Scolpisci Definitivamente il tuo Addome** e **Mit System** editi da Ciccarelli Editore, e degli ebook **Natural Body Building**, **Gambe e Glutei Perfetti** (scritto con il mio collega Gaspari Riccardo) e **Un Corpo nuovo con il Pilates** (scritto con il mio collega Capello Riccardo) editi dalla Bruno Editore. Sono anche autore di quattro DVD sull'allenamento in cui si tratta di **Addominali, Kettlebell ed esercizi di Body Building**.

Il Coach Umberto Miletto fa parte dell'**Associazione Italiana Best-Trainer** ([www.best-trainer.net](http://www.best-trainer.net))

## Presentazione

Mi fa molto piacere che tu abbia scaricato la **Guida Esercizi Loop Bands**. E' un lavoro unico nel suo genere, perchè ancora nessuno ha scritto una Guida pratica su come utilizzare questi elastici chiusi ad anello, e ancor più perchè è GRATUITA!

**Questa Guida nasce con l'intento di aiutarti nei tuoi allenamenti!**

In particolare è indicata a te se hai poco tempo per allenarti o non hai tempo per recarti in palestra. Ma nulla vieta di usare gli esercizi proposti in questa Guida anche se sei un atleta o un appassionato d'allenamento.

Ritengo le Loop Bands uno strumento ideale per prendersi cura del proprio fisico. **In questa Guida scoprirai come le Loop Bands possono essere ideali per allenarsi in casa, in ufficio o nel posto più comodo alle tue esigenze...**Vedrai come è possibile allenare tutto il corpo con questi semplici elastici e ti stupirai come gli allenamenti potranno diventare intensi!

Ora non ti resta che leggere questa Guida e scoprire quante cose potrai fare con le Loop Bands!

## Che cosa sono le Loop Bands

Le Loop Bands sono elastici chiusi ad anello. Questa chiusura ad anello permettere di lavorare in modo immediato facendoli passare intorno al corpo o agganciandoli a qualsiasi postazione utile. Devo ringraziare il mio collega Andrea Boaretto ([www.fitpoint.it](http://www.fitpoint.it)) per avermele fatte conoscere e per avermi mostrato le loro potenzialità.



Grazie alla loro versatilità è possibile creare un'infinità di esercizi e di movimenti, che permetteranno di allenare tutto il corpo. Grazie a questi elastici avrai la possibilità di allenarti ovunque. Infatti ti basterà un semplice spazio in casa o in ufficio o al parco per iniziare ad allenarti. Non c'è nulla di così comodo e funzionale.

Spesso mi sento dire dalle persone: *“non ho abbastanza tempo per allenarmi”*, *“non posso spendere troppi soldi”*, *“non posso frequentare una palestra”*, *“finisco tardi di lavorare”*, *“non so come allenarmi”*.....se anche tu rientri in queste categorie allora leggi

attentamente questa Guida, perchè potresti trovare un modo nuovo e innovativo con cui allenarti! Vedrai che basteranno allenamenti brevi (anche solo di 15-30minuti) da eseguire tranquillamente in casa per rimetterti in forma e migliorare fisicamente. **Quindi non hai più scuse!!!!**

**Vuoi iniziare a prenderti cura del tuo corpo, allora inizia ORA!** Non lasciar passare più altro tempo e inizia fin da subito ad allenarti! Leggi questa Guida e mettiti nelle condizioni già nei prossimi giorni di iniziare al più presto i tuoi allenamenti.

Come ti ho detto ti basta poco:

- questa Guida per imparare gli esercizi
- buona volontà per iniziare
- acquistare qualche Loop Bands: *costano qualche decina di euro, ma ti stupirai come con questa piccola spesa potrai allenarti ovunque*
- e iniziare ad ottenere i primi risultati!

Ci tengo a sottolineare che non ti consiglio questi elastici perchè li vendo, ma te li consiglio perchè funzionano! Chi mi conosce sa che propongo esclusivamente ciò che realmente serve per allenarsi e non gli attrezzi-spazzatura che spesso si vedono nelle televendite! **Io, lo ripeto se non fosse chiaro, non vendo questi elastici e nessun attrezzo in genere, in quanto la mia professione consiste nel**

**formare colleghi ed insegnare alle persone come allenarsi al meglio.**

Però è vero che posso consigliarti come riconoscere Loop Bands serie e affidabili, perchè in giro mi sono accorto che ci sono elastici di ottima o di mediocre qualità. E per esperienza ti andrò a consigliare quello che secondo me è il meglio che c'è in circolazione.

### **Come fare a riconoscere delle ottime Loop Bands?**

In primis devi valutare che le Loop Bands non siano fatte con additivi chimici che possono risultare dannosi per la pelle o gli organi che ci entrano in contatto. Il miglior prodotto che puoi trovare in circolazione è sicuramente a base di puro lattice naturale, materiale tollerato molto bene dalla pelle (a meno di non presentare allergie al lattice) e che presenta una risposta elastica perfetta. Quindi prima di acquistare qualsiasi Loop Bands assicurati dal fornitore di che materiale sono fatti, perchè in circolazione ci sono tanti prodotti low-cost a base di strani miscugli chimici!

Le Loop Bands serie vengono prodotte attraverso un processo definito di Layering, un processo con cui un'unica striscia di lattice viene unita e pressata. Grazie a questa lavorazione il prodotto finale è un elastico con determinate caratteristiche, tra cui quella fondamentale di non rompersi all'improvviso.

### **Scelta delle Loop Bands?**

Navigando nei siti che trattano questi elastici ti accorgerai che le Loop Bands variano il colore in base alla resistenza che producono.

In particolare le più utilizzate hanno questi colori:

**Gialle:** circa 13 mm di larghezza, resistenza leggera, adatta all'allenamento di persone fuori forma fisica, donne, anziani e bambini. Producono una resistenza di circa 3--11kg

**Rosse:** circa 20 mm di larghezza, offrono una resistenza intermedia, adatte a persone più in forma o comunque con una minima esperienza d'allenamento, donne, giovani atleti. Queste Loop Bands offrono una resistenza di 5-17kg

**Viola:** circa 29 mm di larghezza, risultano insieme a quelle di colorazione rossa tra le più versatili e sono adatte a varie tipologie di utilizzatori: donne, giovani, atleti, uomini in forma, ecc...Sono più impegnative delle Loop Bands rosse e offrono una resistenza di 7-23kg

**Verde:** circa 40 mm di larghezza, e offrono una resistenza elevata. Adatta a persone molto allenate, bodybuilder, atleti e donne molto in forma. Offrono una resistenza di circa 10kg-34kg

**Blu:** circa 60 mm di larghezza, e offrono una resistenza molto elevata. Adatte a persone che pratica sport di forza o allenamenti molto pesanti. Offrono una resistenza fino a 80kg

I valori e colori indicati sono stati presi dal sito [www.fitpoint.it](http://www.fitpoint.it)

Quello che ti consiglio è questo:

**Giallo**: se sei proprio sei fuori forma ed è da tanto tempo che non ti alleni

**Rossa** e **Viola**: se hai un discreto-buon livello atletico

**Verde**: se hai un livello atletico decisamente buono

**Blu**: se esegui esercizi particolari di forza

Comunque **ti consiglio all'inizio di acquistare 2 o 3 Loop Bands di colori diversi**, in questo modo sei sicuro che andranno bene e potrai lavorare in modo ottimale. Perché ti accorgerai che magari per un esercizio per le braccia la Loop Band rossa è impegnativa, però per allenare le gambe (che sono più forti) è più adatta la viola o la verde.

In più ti consiglio anche di acquistare l'**Utility Strap**, un comodo accessorio che ti permetterà di potenziare di molto l'utilità delle Loop Bands. Grazie all'Utility Strap potrai agganciare le Loop Bands a qualsiasi postazione (struttura in ferro, porta, ecc...). Ecco alcuni esempi:



**Ricordati di scegliere una porta sufficientemente robusta e di chiuderla a chiave prima di iniziare ad esercitarti.**

Senza Utility Strap potrai comunque agganciare agevolmente le Loop Bands a qualsiasi supporto come palo o piolo della spalliera:



**Avvertenze speciali nell'utilizzo delle Loop Bands**

E' importante prestare alcuni accorgimenti per non rischiare di farsi male con questi elastici. Ecco cosa ti consiglio di fare per mantenere le Loop Bands integre ed evitare infortuni:

- mantieni le Loop Bands lontane da fonti di calore
- non sfregarle tra suola delle scarpe e pavimento
- verifica prima dell'allenamento l'integrità della Loop Band per prevenire eventuali rotture o strappi durante gli esercizi
- nel tempo gli elastici si logorano, quindi se li utilizzi spesso verificane lo stato di usura
- se noti che l'elastico presenta un'usura marcata non utilizzarlo
- usa sempre gli elastici con responsabilità
- durante esercizi in cui l'elastico punta sul viso indossa gli occhialini di protezione
- assicurati di non essere allergico al lattice

In aggiunta, saranno divieti stupidi, però compaiono sempre nelle istruzioni quando vengono acquistati questi elastici:

- non fare bungee jumping
- non trainare veicoli
- non usarli per fare un'altalena
- non usarli come fionda
- non usarli per fare sci nautico o sport acquatici
- non giocarci e non farci giocare i bambini
- non colpire le persone e non praticare giochi erotici
- non usarli per qualsiasi attività irresponsabile



o che non c'entrano nulla con il loro reale utilizzo

Detto questo, **inizia ad usare le Loop Bands per migliorare fisicamente!**

## A chi sono adatte le Loop Bands

**TUTTI e ripeto TUTTI possono allenarsi con le Loop Bands!**

L'utilizzo delle Loop Bands è consigliato a tutti quelli che vogliono migliorare la propria condizione fisica o mantenersi in forma.

In particolar modo l'allenamento con le Loop Bands è consigliato a:

- **Chi non pratica nulla:** se rientri in questa categoria stai tranquillo, le Loop Bands faranno salire molto rapidamente la tua forma fisica. Infatti combinando esercizi a corpo libero con esercizi con gli elastici riuscirai in breve tempo a rimetterti in forma e tornare a fare quello che facevi anni prima.

- **Chi pratica Fitness:** se già ti alleni per star meglio, per mantenerti a un buon livello fisico, per perdere quei chili di troppo che hai messo su negli ultimi anni troverai nelle Loop Bands un valido alleato. Avrai la possibilità di allenarti ovunque (in palestra, in casa, nel parco sotto casa, ecc...) e avrai la possibilità di creare allenamenti anche di solo 15 minuti per mantenere il tuo livello atletico. Allenarsi diventerà divertente e stimolante, imparerai tante nuove gestualità e scoprirai un nuovo modo di fare l'allenamento.

- **Ragazzi e Adolescenti:** se rientri in questa categoria, immagino che sarai preso dalla scuola, dai compiti e dai mille impegni che i ragazzi

al giorno d'oggi anno. Quindi cosa c'è di meglio di un allenamento da praticare anche in casa? Nulla, e tu stesso ti potrai accorgere come semplici esercizi a corpo libero abbinati all'uso delle Loop Bands potranno darti un fisico tonico e magro!

- **Donne:** se sei una donna questo è l'allenamento che fa per te! Un allenamento diverso ma soprattutto efficiente per raggiungere i tuoi obiettivi! E quali potrebbe essere gli obiettivi che vuole raggiungere un donna? Facile, un fisico tonico e asciutto, con particolare attenzione ai glutei, alle cosce e all'addome. L'utilizzo delle Loop Bands ti aiuterà a questo scopo facendoti lavorare al massimo nelle zone critiche per il tuo fisico!

- **Chi deve perdere qualche chilo di troppo:** se hai un leggero sovrappeso, se vuoi eliminare quel fastidioso grasso che hai accumulato in anni di studio o di lavoro allora non sottovalutare l'uso delle Loop Bands! Questi elastici ti permetteranno di creare allenamenti molto intensi e che ti permetteranno di bruciare parecchie calorie! Un buon allenamento con le Loop Bands e un buon regime alimentare è quello che stai cercando per iniziare a perdere grasso!

- **Chi pratica Sport a livello agonistico e non:** chi meglio di chi pratica sport può sfruttare a pieno le potenzialità di questi elastici? Se pratico uno sport e ricerchi maggiore esplosività, maggiore resistenza, maggiore velocità allora queste Loop Bands possono fare a caso tuo! Infatti grazie a mirati esercizi potrai andare ad esaltare le qualità muscolari ricercate nel tuo sport! Anche per te le Loop Bands si riveleranno un modo innovativo con cui allenarti!

Se vuoi fare realmente qualcosa per il tuo fisico e giunta l'ora di iniziare.

E con gli esercizi che ti mostrerò in questa Guida avrai un qualcosa di incredibile fra le mani! Non ti resta che provare a metterli in pratica e vedere cosa succede...e ti accorgerai come il tuo corpo si trasformerà.

Grazie a questo allenamento migliorerai il tuo fisico sotto molteplici aspetti. In particolare potrai lavorare sulla:

- **Coordinazione motoria:** i vari esercizi che imparerai a fare miglioreranno la tua abilità a gestire i movimenti nello spazio circostante
- **Resistenza muscolare e cardiovascolare:** grazie ad esercitazioni specifiche potrai lavorare su queste qualità creando allenamenti molto intensi da un punto di vista di spesa calorica (ideali per chi cerca di dimagrire)
- **Tono muscolare:** grazie ad esercitazioni specifiche potrai orientare l'allenamento a migliorare il tuo tono muscolare, sentendo i muscoli più compatti e tonici
- **Potenza e Velocità:** noterai come anche la tua potenza incrementare grazie a gestualità esplosive
- **Forza:** con l'uso di elastici molto resistenti anche i tuoi livelli di forza incrementeranno
- **Flessibilità:** grazie ad esercizi mirati di allungamento anche la tua flessibilità otterrà notevoli miglioramenti

**Potrai veramente fare tanto con un solo attrezzo.** Imparare ad utilizzarli in modo corretto potrà darti nuovi stimoli ed appassionarti all'allenamento!

Come detto precedentemente, e lo ripeterò sovente: **TUTTI possono trarre enormi benefici dall'utilizzo delle Loop Bands!**

Provaci anche tu e fammi sapere come va! Non lasciarti scappare quest'occasione!

## Esercizi con le Loop Bands

In questo capitolo voglio mostrarti una cinquantina di esercizi da eseguire con le Loop Bands. Gli esercizi sono divisi per zone corporee, e quindi troverai:

- **Esercizi per la parte superiore**
- **Esercizi per la parte inferiore**
- **Esercizi per gli addominali**

Ti accorgerai da subito come potrai allenare in modo ottimale tutto il corpo! E il tutto con estrema facilità!

In alcuni casi ti potresti accorgere che l'elastico è troppo lungo (e quindi lo vorresti accorciare) e magari vorresti incrementare la sua tensione, un semplice modo per far questo è incrociarlo in modo da renderlo più adatto alle tue esigenze:



Il termine Loop Bands nei nomi degli esercizi sarà abbreviato in LB.

Ecco gli esercizi che ti mostrerò in questa guida:

### **Esercizi per la Parte Superiore**

- Piegamenti sulle braccia facilitati
- Piegamenti sulle braccia
- Piegamenti sulle braccia appesantiti LB
- Spinte orizzontali da supporto LB
- Spinte orizzontali da in piedi LB
- Croci orizzontali da supporto LB
- Croci orizzontali da in piedi
- Military press LB
- Military press 1 braccio LB
- Alzate laterali LB
- Alzate frontali LB
- Alzata frontale completa LB
- Alzata frontale completa da supino LB
- Rematore LB al collo
- Rematore 1 braccio LB
- Rematore 2 braccia LB
- Pull-down da supporto LB
- Pull-over supino LB
- Trazioni verticali 1 braccio LB
- Trazioni verticali 2 braccia LB
- Scrollate LB

- French press da supino LB
- French press da supporto LB
- French press dietro nuca LB
- Kick Back LB
- Push down da supino LB
- Push down LB
- Push down inverso LB
- Curl 1 braccio LB
- Curl 2 braccia LB
- Curl 2 braccia inverso LB
- Curl 2 braccia supino LB

### **Esercizi Parte Inferiore**

- Front Squat LB
- Stacco LB
- Affondi in cadutaLB
- Affondi in caduta LB
- Affondi balzati LB
- Swing LB
- Stacchi rumeni LB
- Squat 1gamba box LB
- Squat 1gamba LB
- 

### **Addominali**

- Crunch LB
- Crunch inverso LB

- Crunch dall'alto LB
- Crunch obliqui LB
- Side bend braccia altaLB
- Torsioni in piedi LB
- Sit-up LB
- Russian Twist LB

## **Esercizi per la Parte Superiore**

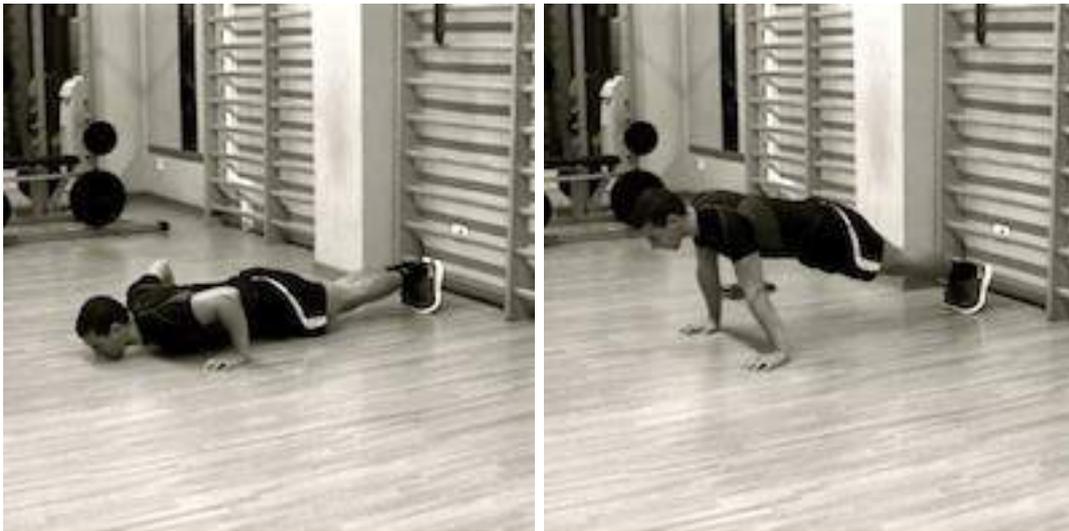
### **Piegamenti sulle braccia facilitati**

Esercizi a corpo libero con cui allenare i muscoli di spinta delle braccia. Eseguilo con le ginocchia appoggiate.



### **Piegamenti sulle braccia**

Esercizio a corpo libero senza l'uso di Loop Bands per andare ad allenare i pettorali, spalle e tricipite.



### **Piegamenti sulle braccia appesantiti LB**

Passa la Loop Bands dietro la schiena ed esegui l'esercizio di piegamento sulle braccia andando con mento e petto a sfiorare il pavimento.



### **Spinte orizzontali da supporto LB**

Aggancia la Loop Band al supporto, entraci dentro ed esegui un movimento di spinta partendo da braccia piegate fino a distenderle completamente davanti al busto.



### **Spinte orizzontali da in piedi LB**

Far passare la Loop Band dietro la schiena ed esegui un movimento di distensione delle braccia orizzontalmente.



### **Croci orizzontali da supporto LB**

Aggancia la Loop Band al supporto, entraci dentro ed esegui un movimento di apertura e chiusura delle braccia (con gomito leggermente piegato).



### **Croci orizzontali da in piedi**

Fai passare la Loop Band dietro la schiena ed esegui un movimento di apertura e chiusura delle braccia orizzontalmente.



### **Military press LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e afferrandola con 2 mani portala al petto. Distendi in alto le braccia.



### **Military press 1braccio LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e afferrandola con 1 mano portala alla spalla corrispondente. Distendi in alto il braccio.



### **Alzate laterali LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi, afferrala con le mani mantenendo le braccia a squadra. Solleva le braccia portando il gomito parallelo al pavimento.



### **Alzate frontali LB**

Con la Loop Band sotto i piedi distendi le braccia portando l'elastico di fronte a te.



### **Alzata frontale completa LB**

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)

Parti con la Loop Band sotto i piedi e le mani distese in basso. Con le braccia distese sollevale fino a portarle in verticale sopra la testa.



### **Alzata frontale completa da supino LB**

Aggancia la Loop Band al supporto. Afferrala e con le braccia distese esegui un movimento sollevamento frontale che si concluderà quando arriverai a toccare il pavimento con le mani.



## Rematore LB al collo

Aggancia la Loop Band al supporto, da seduto portala al mento mantenendo il gomito alto. **Avvertenze particolare per questo esercizio:** visto che comporta una trazione dell'elastico verso gli occhi utilizza sempre gli occhiali protettivi quando lo esegui.



## Rematore 1 braccio LB

Aggancia la Loop Band al supporto, distanziatevi quanto basta, assumi la posizione del rematore e con decisione porta la Loop Band verso di te mantenendo il gomito stretto.



## **Rematore 2 braccia LB**

Aggancia la Loop Band al supporto, distanziati quanto basta, assumi la posizione del rematore, afferra la Loop Band con le due mani e con decisione portala verso l'ombelico mantenendo i gomiti stretti.



## **Pull-down da supporto LB**

Aggancia la Loop Band al supporto, distanziati quanto basta, piega leggermente le gambe ed assumi la posizione della foto, afferra la Loop Band con 2 mani e mantenendo le braccia semi-distese portala verso l'addome.



### **Pull-over supino LB**

Aggancia la Loop Band al supporto, distenditi a terra, afferra la Loop Band come da foto e da questa posizione portala all'addome.



### **Trazioni verticali 1 braccio LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in una posizione alta, afferrala distendendo il braccio verso l'alto e a questo punto tirala con decisione verso il basso senza piegare in avanti le spalle.



## **Trazioni verticali 2 braccia LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in una posizione alta, afferrala con le 2 mani distendendo le braccia verso l'alto e a questo punto tira la Loop Band con decisione verso il basso senza piegare in avanti le spalle.



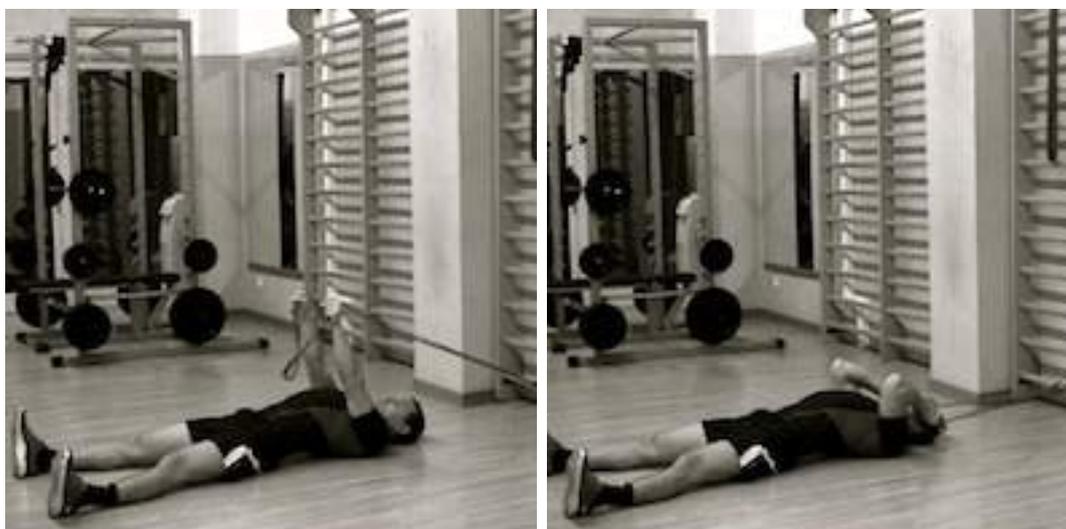
## **Scrollate LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e incrociala per aumentarne la tensione, mantenendo le braccia distese verso il basso esegui un movimento di circonduzione delle spalle.



### **French press da supino LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, afferrala e portati nella posizione della foto, ora piega il gomito portando le mani vicino alle orecchie.



### **French press da supporto LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in alto, afferrala girato di schiena come da foto a braccia piegate. Ora distendi le braccia mantenendo il gomito fermo!



## French press dietro nuca LB

Fai passare la Loop Band sotto una sedia, afferrala dietro la nuca e mantenendo i gomiti stretti distendi le braccia verso l'alto.



## Kick Back LB

Fai passare la Loop Band sotto i piedi ed assumi la posizione della prima foro. Ora, mantenendo i gomiti fermi distendi posteriormente le braccia.



### **Push down da supino LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, afferrala mantenendo le braccia a contatto del pavimento (gomito piegato). Ora, distendi le braccia verso il basso.



### **Push down LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in alto, afferrala ed esegui la distensione delle braccia verso il basso. Durante il movimento il gomito rimane sempre fermo.



### **Push down inverso LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in alto, afferrala girato di schiena come da foto, ed esegui la distensione delle braccia verso il basso. Durante il movimento il gomito rimane sempre fermo e a contatto con il supporto (muro o porta o spalliera).



### **Curl 1 braccio LB**

Fai passare la Loop Band sotto un piedi ed afferrala con una mano. Se è troppo lunga arrotolala intorno alla mano. Da braccio disteso lungo il corpo, fletti il gomito, portando la mano verso la spalla. Puoi sollevare leggermente il gomito in avanti.



## **Curl 2 braccia LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi. Afferrala con entrambe le mani ed esegui il classico movimento per allenare i bicipiti. Durante il movimento i gomiti li puoi sollevare leggermente in avanti.



## **Curl 2 braccia inverso LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi ed afferrala con le mani in posizione inversa (palmo che guarda verso il basso). Da questa posizione esegui il classico movimento per allenare i “bicipiti”. In questo esercizio verranno stressati maggiormente i muscoli dell’avambraccio.



### **Curl 2 braccia supino LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso. Afferrala ed esegui il movimento di flessione delle braccia per andare ad allenare i bicipiti.



### **Esercizi per la Parte Inferiore**

#### **Front Squat LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e portala alle spalle come da foto. Ora abbassati piegandoti sulle gambe e portando all'indietro il sedere. La schiena durante il movimento rimane estesa e si inclina leggermente in avanti. Non avanzare con le ginocchia.

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)



### **Stacco LB**

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e afferrala vicino ai piedi come da foto. Mettiti in posizione di stacco (sedere all'indietro, schiena estesa) e sollevati raddrizzando il corpo.



### **Affondi in caduta LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, entraci dentro ed esegui degli affondi cadendo in avanti. Quando ti pieghi presta attenzione a non avanzare con il ginocchio.



### **Affondi in caduta LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso ed entraci dentro rivolgendo la fronte verso il supporto (spalliera, muro, porta). Esegui degli affondi inginocchiandoti all'indietro, durante il movimento cerca di mantenere il ginocchio del piede anteriore il più fermo possibile.



### **Affondi balzati LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso ed entraci dentro. Mettiti in posizione di affondo come da foto e con velocità cambia posizione dei piedi eseguendo un affondo balzato.



## Swing LB

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, avanza leggermente in modo che l'elastico entri in tensione e tieni le braccia a “penzoloni”. Esegui un movimento di Swing con il bacino cercando di esprimere la maggior forza possibile. Le braccia per inerzia si solleveranno di fronte a te.



## Stacchi rumeni LB

Aggancia la Loop Band al supporto in basso e afferrala come da foto inclinandoti in avanti (schiena sempre estesa!). Con le braccia distese

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)

o semi-distese raddrizza la schiena contraendo al massimo i glutei nella posizione finale.



### **Squat 1gamba box LB**

Metti la Loop Band sotto un piede e rimani in piedi in appoggio su di esso. A questo punto siediti sulla sedia dietro di te cercando di non perdere la tensione muscolare quando arrivi a sfiorarla. Risollevalti sempre facendo forza su quella gamba.



### **Squat 1gamba LB**

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)

Metti la Loop Band sotto un piede e portala all'altezza delle spalle in modo che entri in tensione. Rimani in piedi in appoggio su quel piede staccando da terra l'altro. Abbassati piegandoti sulla gamba in appoggio come da foto.



## **Esercizi per gli Addominali**

### **Crunch LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, distenditi a terra con le gambe piegate e afferrala portandola dietro la nuca. Esegui un crunch sollevando le spalle da terra.



### **Crunch inverso LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, distenditi a terra e infilaci i piedi all'interno portandola in tensione come da foto. Esegui un crunch inverso portando le gambe verso di te e sollevando leggermente il bacino da terra. Mani lungo il corpo.



### **Crunch dall'alto LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in alto e afferrala portandola dietro la nuca come da foto. Ora abbassati eseguendo un crunch in verticale e andando a contrarre gli addominali. Ritorna alla posizione iniziale.



### **Crunch obliqui LB**

Aggancia la Loop Band al supporto in basso, distenditi a terra e infilaci un piede all'interno portandola in tensione come da foto. Metti la mano opposta dietro la nuca ed inizia l'esercizio portando il gomito e il ginocchio ad incontrarsi a metà strada come da foto.



## Side bend braccia altaLB

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e distendi le braccia verso l'alto. Inclina il busto da una parte e poi dall'altra, mantenendo sempre le braccia distese verso l'alto.



## Torsioni in piedi LB

Fai passare la Loop Band sotto i piedi e poni le braccia semi-distese di fronte a te con l'elastico in tensione. Mantenendo sempre le braccia in questa posizione ruota il busto prima da una parte e poi all'altra parte. Consiglio prima di eseguire tutte le ripetizioni da una parte e poi dall'altro lato.



## Sit-up LB

Aggancia la Loop Band al supporto in basso ed infilati dentro come da foto rimanendo seduto con le gambe leggermente divaricate. Ora abbassati distendendoti all'indietro. Risollevali facendo forza con gli addominali e mantenendo le braccia distese frontalmente per aiutarti nel movimento.



## Russian Twist LB

Aggancia la Loop Band al supporto in basso e afferrala come da foto. Mantieni la braccia flesse ed esegui una rotazione del busto prima da un lato e poi dall'altro. Consiglio prima di eseguire tutte le ripetizioni da una parte e poi dall'altro lato.



## Esempio Programma d'allenamento

Visti gli esercizi non ci resta di capire come organizzare il primo programma d'allenamento.

Quello che ti consiglio per iniziare è di non esagerare, soprattutto, se è da un po' che non ti stai allenando. Se noti che gli esercizi proposti con le Loop Bands sono troppo impegnativi esegui senza elastici.

### Come organizzare la seduta d'allenamento

Inizierei con i primi 5 minuti eseguendo dei movimenti di riscaldamento. Questo riscaldamento puoi eseguirlo con un leggero lavoro cardiofitness se disponi di una cyclette o di un tapis roulant o se sai saltare la corda (se non la sai saltare guarda i miei tutorials su come imparare <http://www.youtube.com/watch?v=ReNmpm3Dc6w&feature=relmfu>), oppure se non disponi di questi attrezzi puoi fare una semplice camminata sul posto.

Fatto il riscaldamento passerai a lavorare in modo specifico con gli esercizi con le Loop Bands. **Quello che ti mostrerò è un esempio, nulla ti vieta di variare gli esercizi o i tempi dell'allenamento per adattarli al tuo reale stato di forma attuale e al tuo tempo ottimale da dedicare all'allenamento.**

In questo programma lavoreremo in stile full body, ossia lavorerai in ogni seduta d'allenamento con tutti i muscoli del corpo. Questo per dare il massimo stimolo metabolico al corpo (quindi avrai anche una maggior spesa energetica) e per far sì che l'allenamento non trascuri nessun muscolo. Tutto il corpo verrà interessato!

Adotterai la metodologia del circuito in EDT, allenamento di un rinomato allenatore americano di nome Charles Staley. In questo allenamento dovrai eseguire in successione gli esercizi proposti per il tempo indicato, ossia nel tuo caso di 30 minuti. Quindi in parole semplici: fai 10 ripetizioni del primo esercizio, ti prepari e nel minor tempo passi a fare le 10 ripetizioni del secondo esercizio, prepari il terzo e nel minor tempo passi a fare le 10 ripetizioni, prepari l'esercizio successivo e passi a fare le 10 ripetizioni del quarto esercizio...continui così fino all'ottavo esercizio. Finito l'ottavo esercizio, riparti nel minor tempo possibile dal primo e riesegui il giro....continui così fino a terminare 30 minuti di lavoro.

Al termine esegui un po' di stretching sui muscoli interessati.



**MILETTO TRAINING**

HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY

sito [www.studiomiletto.com](http://www.studiomiletto.com)

email [studiomiletto@gmail.com](mailto:studiomiletto@gmail.com)



Preparazione Atletica d'alto livello

Personal Training

Functional Training

Programmi d'allenamento online

Consulenze per riviste fitness

Corsi di formazione e Seminari

**Data:**

**Cognome e Nome:**

**Durata periodo allenante:** 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico solamente 30 minuti di EDT)

**Obiettivo:** Tonificazione

**Riscaldamento:** 10' di attività cardiovascolare a scelta o salto della corda

**Defaticamento:** Stretching

### **GIORNO1: Full Body EDT**

Side bend LB	10xlato	
Piegamenti sulle braccia LB	10	
Affondi per caduta LB	10xlato	
Trazioni 2braccia LB	10	x 30 minuti
Crunch LB	10	
Alzate laterali LB	10	
Push down LB	10	
Curl 2braccia LB	10	

### **GIORNO2: Full Body EDT**

Russian twist LB	10	
Spinte orizzontali da supporto LB	10	
Pull down da supporto LB	10	
Front Squat LB	10	x 30 minuti
Crunch inverso LB	10	
Alzata frontale completa LB	10	
Military press LB	10	
Affondi balzati LB	10	

**Al termine sempre 5-10minuti di stretching**

Copyright © 2012 by Studio Miletto – Dott. Umberto Miletto [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)

## Conclusioni

Siamo giunti alla fine anche di questa Guida. Spero di averti dato nuovi spunti per i tuoi allenamenti o per averti dato una nuova idea per come allenarti in modo semplice, economico e divertente!

**Ora tocca a te! Impegnati al massimo, allenati almeno 2 volte alla settimana, cura al meglio l'alimentazione per i tuoi obiettivi e vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare!**

Spero di averti appassionato a questo stravolgente modo di allenarti e ti assicuro che se avrai la costanza di mettere in pratica tutti i miei insegnamenti, vedrai già dopo pochi mesi di allenamento tantissimi miglioramenti. Miglioramenti estetici, atletici e funzionali. Il tuo fisico non sarà mai stato così prestante!!!

Io giro spesso l'Italia per tenere dei corsi di formazione inerenti a tutto ciò che è allenamento. Se consulti il mio sito [www.studiomiletto.com](http://www.studiomiletto.com) potrai tenerti sempre aggiornato sulle date e le città scelte per tenere i corsi, e se avrai l'occasione di partecipare non potrà che farmi molto piacere conoscerti.

**I corsi sono un momento per approfondire gli esercizi, apprenderne di nuovi, imparare nuove programmazioni**

**d'allenamento e per farmi vedere come esegui tu stesso gli esercizi.**  
Perfezionando questi elementi, non potrai che abbreviare la via  
dell'apprendimento e del miglioramento fisico. **Ti assicuro che sarà  
un'esperienza incredibile e che cambierà il tuo modo di allenarti  
per sempre!!! I corsi sono indirizzati sia a Personal Trainer  
qualificati che semplici appassionati d'allenamento.**

A presto,

il tuo Coach *Umberto Miletto*

## **Per informazioni**

[www.pitbull-training.it](http://www.pitbull-training.it) Il sito ufficiale del Pitbull Training

[www.studiomiletto.com](http://www.studiomiletto.com) Il sito ufficiale dello Studio Miletto

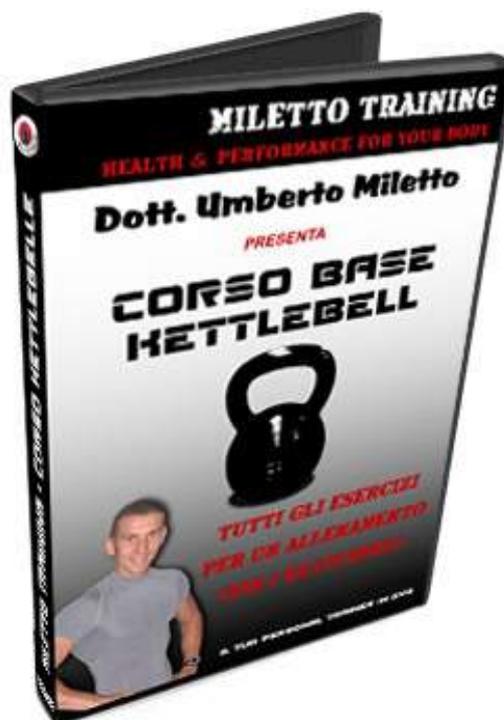
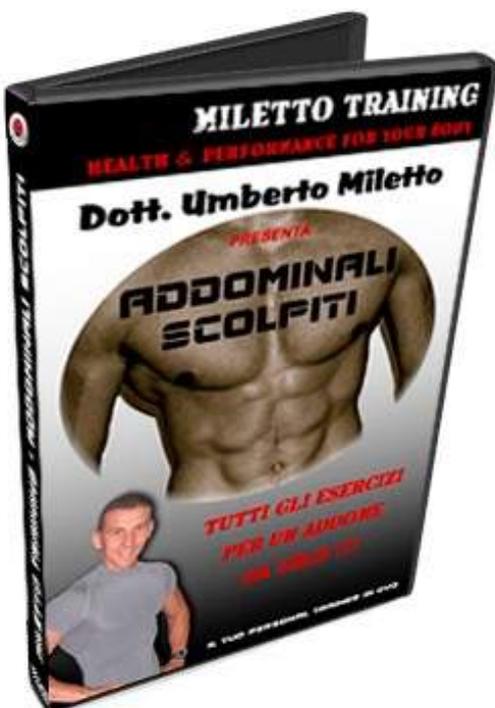
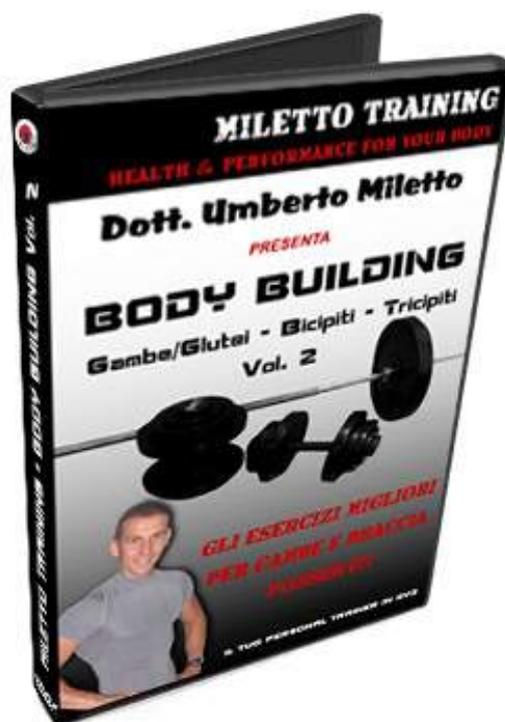
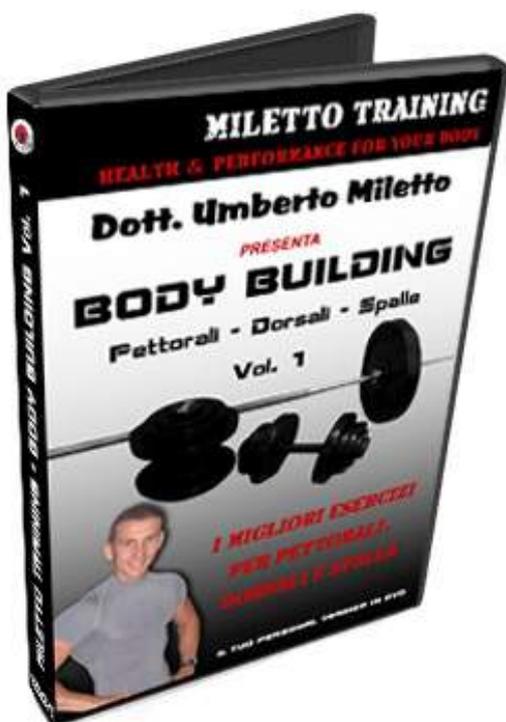
[www.kettlebell.it](http://www.kettlebell.it) Il primo portale sull'allenamento con i kettlebell

Per contattare il Coach Miletto [studiomiletto@gmail.com](mailto:studiomiletto@gmail.com)

**Per maggiori informazioni su come partecipare ai corsi di formazione mi puoi anche trovare al cellulare 346-0825128.**

**Per acquistare le Loop Band ti consiglio il sito italiano [www.fitpoint.it](http://www.fitpoint.it) gestito dal Coach Andrea Boaretto e che offre a mio avviso le migliori Loop Band che ci siano sul mercato.**

I miei DVD online sull'Allenamento acquistabili sul sito [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)



Le mie Guide con 10 programmi dall'Allenamento acquistabili  
sul sito [umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)

 <b>Personal Trainer Online</b>	 <b>Personal Trainer Online</b>
<b>Metodo Natural Body Building</b>	<b>Kettlebell Dimagrimento e Tonificazione</b>
	
<b>10 programmi d'allenamento</b>	<b>10 programmi d'allenamento - DONNA</b>
<b>Umberto Miletto</b>	<b>Umberto Miletto</b>

  
**Personal Trainer Online**  
**Kettlebell  
Dimagrimento e Tonificazione**

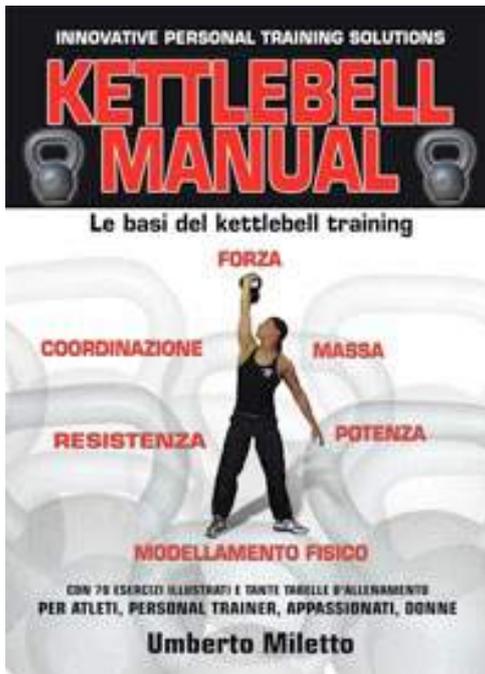


**10 programmi d'allenamento - UOMO**

**Umberto Miletto**

**I miei Libri/Ebook sull'Allenamento acquistabili sul sito**  
**[umbertomiletto.com](http://umbertomiletto.com)**

**Cicarelli Editore [www.olympian.it](http://www.olympian.it)**



Bruno Editore [www.autostima.net](http://www.autostima.net)



UMBERTO MILETTO

## IL METODO KETTLEBELL

Come Dimagrire  
in Modo Rivoluzionario

**BE** BRUNO  
EDITORE  
Ebook per la Formazione



UMBERTO MILETTO

## NATURAL BODY BUILDING

Trucchi, Segreti e Programmi per un Fisico da Urlo

**BE** BRUNO  
EDITORE  
Ebook per la Formazione



RICCARDO CAPELLO & UMBERTO MILETTO

## UN CORPO NUOVO CON IL PILATES

Raggiungere il Benessere e una Forma Invidiabile  
con il Pilates

**BE** BRUNO  
EDITORE  
Ebook per la Formazione



RICCARDO GASPARRI & UMBERTO MILETTO

## GAMBE E GLUTEI PERFETTI

Dieta, Programmi ed Esercizi Specifici  
per Eliminare la Cellulite e Tonificare Gambe e Glutei

**BE** BRUNO  
EDITORE  
Ebook per la Formazione

**E se riesci quando inserisco Video, Articoli e  
Suggerimenti CONDIVIDILI con i tuoi  
amici su Facebook o altri Social Network.**

**In questo modo avrò la possibilità di  
continuare a fornirti materiale  
GRATUITO!**

**Grazie Mille per il tuo aiuto!!!**