

IL BODY FITNESS E LA PREATLETICA DEL CAVALIERE

di Roberto Eusebio

(campione nazionale assoluto di body fitness - professionista fitness)

<http://www.robortoeusebio.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)**



**CRUNCH 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