

SisportTips

#sisport #sport #tips

# IL WORKOUT DI THOR PER BICIPITI DA URLO

Filippo Rossi  
Trainer Sisport



# CIAO FILIPPO, CI DARESTI QUALCHE CONSIGLIO PER ALLENARE I BICIPITI?

L'allenamento dei bicipiti prevede due tipi di lavoro: esercizi fondamentali e esercizi in isolamento.



Per fondamentali si intendono gli esercizi di base che interessano più muscoli e più articolazioni con movimenti di spinta e di trazione. Per esercizi di isolamento o complementari si intendono invece gli esercizi che coinvolgono il muscolo singolarmente e interessano una sola articolazione con movimenti semicircolari.

Nello specifico gli ESERCIZI FONDAMENTALI che coinvolgono i bicipiti sono gli esercizi che riguardano il gran dorsale:

tutte le TRAZIONI con PRESA LARGA e INVERSA

Per svolgerli si può lavorare sia a carico naturale, sia utilizzando macchinari come la Lat Machine o la Easy Power.

Gli esercizi di ISOLAMENTO invece sono  
CURL CON MANUBRI (utilizzando varie prese)  
CURL CON BILANCIERI (sia sagomati che diritti)  
CURL CON CAVI  
CURL IN CONCENTRAZIONE

# C'È UN MODO PER EVITARE GLI INFORTUNI?

Segui sempre i consigli  
di un trainer specializzato

Il mio consiglio è di farsi seguire sempre da un trainer specializzato che sia in grado di impostare carichi e ripetizioni adeguati al proprio fisico. Noi in Sisport seguiamo tutti i clienti sia in fase di definizione degli obiettivi e della scheda di allenamento, sia durante lo svolgimento delle sedute.



# QUANTE SEDUTE SETTIMANALI SONO NECESSARIE PER OTTENERE BUONI RISULTATI E IN QUANTO TEMPO POSSO RAGGIUNGERLI?

Risultati raggiunti in  
3 allenamenti settimanali per  
almeno 3 o 4 mesi



Io direi tre sedute settimanali: due di allenamento sui fondamentali e una di isolamento. Se lavori con costanza, nel giro di 3-4 mesi inizierai a notare miglioramenti significativi. Ovviamente l'allenamento da solo non basta: è necessario seguire un'alimentazione sana e bilanciata, evitare fumo e alcol e dormire un numero di ore adeguate.



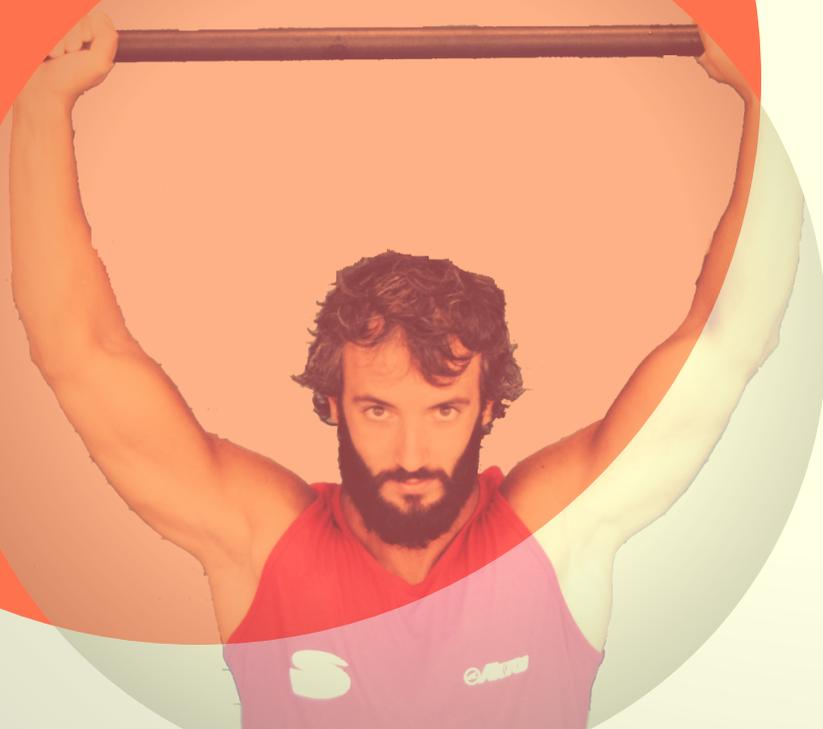
# GRAZIE DELLE DRITTE! OLTRE ALL'ALLENAMENTO IN SALA, AVETE DEI CORSI ALL'INTERNO DEL PALINSESTO FITNESS IN CUI ALLENARE I BICIPITI?

Pump e WIP fanno per te

Certo!

Pump il martedì alle 18.30 in sala 3 e WIP (Work In Progress) il lunedì alle 19.30 e il giovedì alle 19.00 sempre in sala 3.

Sia i corsi che l'accesso alla sala sono compresi nell'abbonamento Fitness Open.



# MI DAI INFORMAZIONI SU ORARI E COSTI PER ALLENARMI IN SISPORT?

Scegli l' abbonamento Fitness Open  
Siamo aperti dal lunedì al venerdì dalle  
7.30 alle 22.00; il sabato dalle 10.00 alle  
18.00

Per allenarti in Sisport puoi sottoscrivere  
l'abbonamento Fitness Open

Consulta prezzi e orari sul nostri sito  
[www.sisport.life](http://www.sisport.life)

## INFO E CONTATTI

[sisport@fcagroup.com](mailto:sisport@fcagroup.com)  
011.0068611

