

Attrezzi necessari per i vari livelli del F15 programma della Forever:

(attenzione: nel libretto d'uso dei F15 programmi viene indicato il sito www.foreverfit15.com per vedere i video però in questo caso sono in inglese. **Qui in basso trovate i link degli stessi video con SOTTOTITOLO IN ITALIANO**)

+++++

F15 programma Principiante 1 (15 giorni) e F15 programma Principiante 2 (altri 15 giorni):

NON ci vogliono attrezzi.

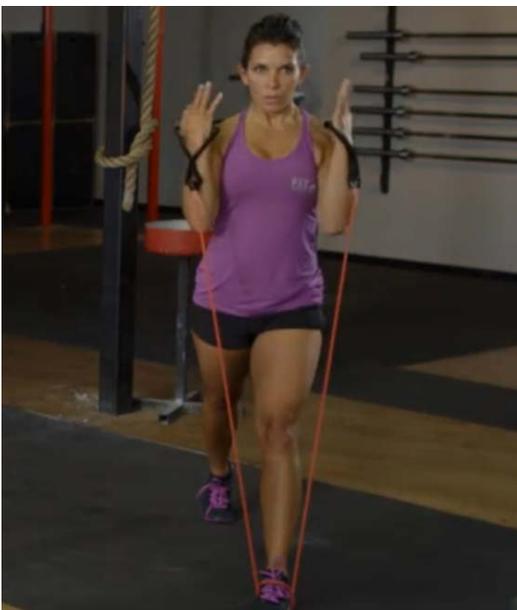
Però per la vostra comodità sarebbe utile un TAPPETTINO da ginnastica

Per chi fa questi esercizi e si accorge che potrebbe / vorrebbe fare di più:
puoi aggiungere cavigliere (pesi leggeri da mettere intorno alle caviglie e/o polsi)

ATTENZIONE: su pagina 38 vedete "attività fisica SEI": è uguale agli esercizi dell'attività TRE!!!

+++++

F15 programma Intermedio 1 (15 giorni) e F15 programma Intermedio 2 (altri 15 giorni):



Nei video UNO e DUE di questo livello del F.I.T. programma Forever vedi che ci vogliono delle **“fasce di resistenza”** come lo chiamano nel libretto d’uso, oppure io li chiamerei: **corde elastiche con maniglie**. Ho provato io stesso anche le fasce elastiche senza maniglie ma per questi esercizi sono proprio scomodi.

Video TRE: uno **step e manubri (pesi), fasce di resistenza**.



Video QUATTRO: **manubri e fasce elastiche**

Per i due video del YOGA non avete bisogno d’altro che il vostro solito tappettino da ginnastica.

+++++

**F15 programma Avanzato 1 (15 giorni) e
F15 programma Avanzato 2 (altri 15 giorni):**

Allenamento Backside 1: **Manubri / pesi**

Allenamento backside 2.: **Kettlebell** (pesi con maniglie):



Quads and Core allenamento 1: **Step, fasce di resistenza, pesi**

Quads and Core allenamento 1: **Step, fasce di resistenza, pesi**

Front e Sidelines 1: **Step, fasce di resistenza, pesi**

Front e Sidelines 2: **Step, fasce di resistenza, pesi, FIT BALL (la grande palla da ginnastica che spesso viene usato anche come sedia)**

+++++

Link per gli esercizi:

Prima dei video degli esercizi fai sempre questi esercizi UNA VOLTA per riscaldamento:

<https://www.aloeveraflp.it/video/riscaldamento-f15-esercizi.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-principiante-1-esercizi.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-principiante-video-DUE-esercizi.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-principiante-video-TRE-esercizi.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-principiante-video-QUATTRO-esercizi.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-principiante-video-CINQUE-esercizi.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-intermedio-UNO.mp4>

https://www.aloeveraflp.it/video/f15_intermedio_2.mp4

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-intermedio-TRE.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-intermedio-QUATTRO.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-intermedio-yoga-1.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/f15-intermedio-yoga-2.mp4>

<https://www.aloeveraflp.it/video/F15-Advanced-Quads-and-Core-1.mp4>
<https://www.aloeveraflp.it/video/F15-Avanzato-Quads-and-Core-Workout-2.mp4>
<https://www.aloeveraflp.it/video/F15-Advanced-Backside-1.mp4>
<https://www.aloeveraflp.it/video/F15-Advanced-Backside-2.mp4>
<https://www.aloeveraflp.it/video/F15-Advanced-Front-Sideline-1.mp4>
<https://www.aloeveraflp.it/video/F15-Advanced-Front-Sideline-2.mp4>

DOPO la fase del recupero: <https://www.aloeveraflp.it/video/fase-di-recupero-f15-esercizi.mp4>

+++++

Per domande, dubbi o consigli rivolgerti a Martina, naturopata e incaricata Forever dal 2002:

Martina Hahn, Via Corsica 38D, 96100 Siracusa (SR), Italia. Tel: 0931-1626136, Cell: 340-7012181
Sito per il programma F.I.T. della Forever: <https://www.FITin69giorni.it>
shop online: www.aloeveraonline.it , informazioni su come lavorare con noi: www.team-one.it