Volersi·Benessere

SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

3 ESERCIZI + 1 PER TONIFICARE BRACCIA E GAMBE

Dario Fattorini
Personal Trainer

01. PANORAMICA

- FOCUS SUL LAVORO DI CONDIZIONAMENTO GENERALE
- RIPETI IL CIRCUITO DALLE 2 ALLE 3 VOLTE
- WORKOUT DA FARE A CORPO LIBERO O CON CARICHI
- 30 - 90 SECONDI DI RECUPERO TRA UNA SERIE E L'ALTRA
- 2-5 MINUTI DI RECUPERO TRA UN CIRCUITO E L'ALTRO

02. PIANO DI ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO	ALLENAMENTO	DEFATICAMENTO
Fate una passeggiata di 15 minuti muovendo braccia, spalle e gomiti. Movimenti circolari e sciolti.	● Squat 5-20 ripetizioni x 2/5 serie ● Affondi 5-20 ripetizioni x2/5 serie ● Flessioni 5-20 ripetizioni x 2/5 serie ● Superman 15-45 secondi x 2/5 serie	● Respirazione diaframmatica quadra ● 5sec inspirazione ● 5 sec trattieni il respiro ● 5 sec espirazione ● 5 sec apnea ● Ripeti il tutto per 5 minuti

ALLENARSI NON È SOLO MIGLIORARE IL CORPO, MA ANCHE RAFFORZARE LA MENTE. OGNI VOLTA CHE TI SPINGI OLTRE I TUOI LIMITI, STAI DIMOSTRANDO A TE STESS* CHE SEI CAPACE DI GRANDI COSE. SORRIDI, SUDA E CONTINUA A MUOVERTI. SEI PIÙ FORTE DI QUANTO PENSI!

03. DETTAGLI SULLE ESECUZIONE E CONSIGLI

SQUAT

Che voi siate come me, sfigati a livello articolare dalla nascita e distrutti dallo sport, o che abbiate la mobilità di una ginnasta dell’ex blocco sovietico,vi spiegherò come eseguire gli squat nel modo migliore, adattandoli alla vostra fisionomia (ci provo, anche se ognuno ha le proprie peculiarità)

consigli principianti*
esecuzione*
*trovi tutto in scheda

03. DETTAGLI SULLE ESECUZIONE E CONSIGLI

AFFONDI ALL'INDIETRO

Con affondi all'indietro intendiamo dei "passi" all'indietro piegando le gambe fino a far scendere il ginocchio posteriore quasi a sfiorare il suolo. Il ginocchio della gamba che rimane dietro deve avvicinarsi al pavimento senza toccarlo, mentre la gamba anteriore si piega formando un angolo di circa 90 gradi.

consigli principianti*
esecuzione*
*trovi tutto in scheda

03. DETTAGLI SULLE ESECUZIONE E CONSIGLI

FLESSIONI

Le flessioni sono il modo migliore per fare un mini-sollevamento pesi con il vostro stesso corpo! Vi mettete a terra, appoggiate le mani e poi spingete su e giù come se stesse dando un 'high five' al pavimento. Perfetto per rafforzare braccia, petto e addome con un solo movimento..

consigli principianti*
esecuzione*
*trovi tutto in scheda

03. DETTAGLI SULLE ESECUZIONE E CONSIGLI

SUPERMAN

(Scherzavo per quanto riguarda la simulazione del volo, forse) Il Superman è l'esercizio che vi fa volare senza lasciare il pavimento! Sdraiatevi a pancia in giù, alzate braccia e gambe come se stesse volando, mantenendo il corpo teso. È il vostro momento per sentirvi dei supereroi, mentre rafforzate schiena e glutei!

consigli principianti*
esecuzione*
*trovi tutto in scheda