Volersi Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

3 ESERCIZI + 1
PER IL CONTROLLO DEL TUO ADDOME

Dario Fattorini
Personal Trainer

Pronti? Via!

Partiamo dalla respirazione diaframmatica. Consideriamolo il nostro stretching addominale.

1. Posizionamento:
Sdraiatevi sulla schiena con le gambe distese e le braccia lungo i fianchi. Appoggiate le mani circa quattro dita sotto lo sterno, sulla parte superiore dell'addome.

2. Respirazione:
Prendete qualcosa di piccolo che possa fungere da peso leggero (per esempio, un piccolo libro o anche solo le mani). Inspirare lentamente attraverso il naso contando fino a 5, mentre cercate di sollevare leggermente le mani o l'oggetto posizionato sull'addome. Questo movimento indica che state utilizzando il diaframma per respirare in modo profondo e completo.

3. Pausa:
Fermatevi per 2 secondi alla fine dell'inspirazione, mantenendo le mani o l'oggetto sollevato sull'addome.

4. Respirazione:
Espirate lentamente attraverso la bocca contando fino a 5, immaginando di "risucchiare" la pancia verso la colonna vertebrale.
Questo movimento indica che state svuotando completamente i polmoni e rilasciando l'aria in modo controllato.

5. Ripetizione:
Ripetete questo ciclo di respirazione completa per 3-5 minuti.
Concentratevi sul rilassamento e sullo svuotamento completo dei polmoni ad ogni espirazione.

STRETCHING!!

Dead Bug

30”/45” static hold - 3 serie da 10 ripetizioni alternate per lato - 60”/90” di riposo tra una serie e l’altra, è un esercizio molto utile che lavora sulla coordinazione tra il tronco e il bacino.

1. Posizionamento iniziale:
Iniziate sdraiandovi sulla schiena con le braccia tese verso l'alto, sopra le spalle, e le gambe piegate a 90 gradi, con le ginocchia sopra le anche. Mantenete la colonna vertebrale in una posizione neutra, con la parte bassa della schiena appoggiata sul pavimento.

2. Attivazione del core:
Prima di iniziare il movimento, attivate i muscoli addominali concentrandovi sul mantenere il bacino in posizione neutra. Questo significa che dovreste evitare di sollevare il bacino o di farlo inclinare eccessivamente in avanti o all'indietro durante l'esercizio.

3. Movimento delle gambe:
Lentamente, estendete una gamba verso il basso mantenendo l'altra piegata a 90 gradi. Assicuratevi che il movimento sia controllato e che il bacino rimanga stabile.
Non appena sentite che la parte bassa della schiena comincia a sollevarsi dal pavimento o che perdete il controllo del bacino, fermatevi e tornate alla posizione di partenza.

4. Movimento delle braccia:
Durante il movimento delle gambe, contemporaneamente abbassate il braccio opposto alla gamba che si estende, mantenendo l'altro braccio fermo sopra la spalla. Quindi, alternate il movimento delle braccia e delle gambe in uno schema opposto, come se steste camminando, mantenendo sempre il controllo del core e del bacino.
Non pensare a spingere le mani sopra la testa ma fai come se volessi dare una mezza bracciata di dorso.

5. Respirazione:
Coordinate il movimento delle braccia e delle gambe con la respirazione. Inspirare mentre portate una gamba e il braccio opposto in avanti, espirare mentre riportate la gamba e il braccio alla posizione di partenza.

Lo so, detto così sembra davvero strano, ma vedrete!

Funziona!

6. Ripetizioni:
Continuate ad alternare il movimento delle braccia e delle gambe per il numero desiderato di ripetizioni o per il tempo prestabilito, mantenendo sempre il controllo del core e del bacino.

Bird dog

30/45” static hold! - 3 serie da 10 ripetizioni alternate per lato - 60”/90” di riposo tra una serie e l’altra.
L'esercizio "Bird Dog" è come il nostro amico Dead Bug, ma con una piccola variazione che aggiunge un po' di sfida in più: qui entra in gioco anche la torsione!

1. Posizionamento iniziale:
Posizionatevi a quattro zampe sul tappetino, con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi. Questa è la posizione di partenza, proprio come un cane da caccia che punta la sua preda!

2. Attivazione del core:
Prima di iniziare il movimento, concentrati sulla stabilità del tuo centro. Porta l'ombelico verso l'interno e stringi i muscoli laterali dell'addome per mantenere il bacino e il tronco ben stabili.
Questo è importante per mantenere una buona postura durante l'esercizio.

3. Movimento delle braccia:
Allunga una mano davanti a te, proprio come farebbe Superman! Mantieni il braccio teso e parallelo al pavimento. È importante mantenere il corpo stabile durante questo movimento.

4. Movimento delle gambe:
Ora, allunga la gamba opposta all'indietro, mantenendo la gamba dritta e il piede parallelo al pavimento. Assicurati che la gamba sia in linea con il corpo e non sollevare troppo in alto. Questo movimento aiuta a creare instabilità e coinvolge i muscoli profondi del core.

5. Respirazione:
Mantieni la posizione mentre fai cinque respiri profondi attraverso il naso e la bocca, concentrandoti sul mantenere il corpo ben bilanciato e stabile.

6. Ritorno alla posizione:
Dopo i cinque respiri, torna alla posizione neutra portando lentamente la mano e il ginocchio sotto il corpo, senza toccare il tappetino. Questo movimento aggiunge un ulteriore sfida alla stabilità e coinvolge i muscoli del core in modo più completo.

7. Ripetizioni:
Ripeti il movimento con l'altra mano e la gamba opposta. Alterna tra le due parti per un numero desiderato di ripetizioni.

Side Plank

3 tenute statiche da 30/45”
60” di riposo tra una e l’altra

1. Posizionamento iniziale:
Iniziate sdraiandovi sul fianco, con il corpo completamente dritto e le gambe una sopra l'altra. Appoggiate il gomito sul pavimento sotto la spalla, mantenendo l'avambraccio perpendicolare al corpo. Le ginocchia devono essere piegate a 90 gradi se siete in una variante più facile, oppure le gambe completamente dritte se volete una maggiore sfida.

2. Sollevamento del corpo:
Contrai i muscoli del core e solleva il corpo dal pavimento, formando una linea retta dalla testa alle ginocchia o ai piedi, a seconda della variante scelta. Utilizza il braccio e il piede o il ginocchio opposti per sostenere il peso del corpo.

3. Mantenimento della posizione:
Mantieni la posizione della Side Plank per il tempo desiderato, concentrandoti sul mantenere il corpo allineato e la linea retta dalle ascelle fino al piede o al ginocchio a terra. Assicurati di non affondare verso il pavimento o sollevarti troppo in alto, mantenendo la stabilità e il controllo.

4. Respirazione:
Respira in modo regolare e controllato durante l'esercizio, evitando di trattenere il respiro.
Mantieni una respirazione fluida e naturale per tutto il tempo.

5. Varianti di difficoltà:
Per aumentare la sfida, puoi aggiungere elastici di resistenza intorno al corpo, impugnare pesi leggeri con la mano libera o persino coinvolgere un bambino o un animale domestico come resistenza aggiuntiva.
Queste varianti aumentano l'intensità dell'esercizio e coinvolgono ulteriormente i muscoli del core.

6. Cambio di lato:
Dopo aver completato il tempo desiderato su un lato, cambia posizione per lavorare anche sull'altro fianco, assicurandoti di mantenere la stessa forma e allineamento.

Concentrati sulla qualità del movimento e sulla stabilità durante l'esercizio, controllando il respiro e mantenendo sempre la postura corretta perchè, ricordate che prima di imparare a muoversi... bisogna imparare a stare fermi! Buon Allenamento!