

Workout – minimo dispendio, massimi risultati

Fate qualcosa di buono per il vostro corpo, allenatevi tre volte a settimana. Visana vi presenta alcuni esercizi che potrete eseguire comodamente a casa senza aver bisogno di attrezzi particolari. Gli esercizi sono brevi, ma se eseguiti correttamente molto intensi. Per l'esecuzione avete bisogno al massimo di uno spazio di 3m x 3m. Prima di iniziare, è importante che teniate conto delle seguenti indicazioni.

Addominali



Avere la pancia piatta o un sixpack da invidia, è già per molti un ottimo motivo per fare gli addominali. La posizione ideale per l'esecuzione di questo esercizio è quella supina.

Ecco come si fa: sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate, le braccia sono piegate in modo da toccarvi le orecchie con le mani. Alzate leggermente il torace in direzione delle ginocchia. Questo esercizio è efficace anche se il torace rimane quasi a terra. È importante che durante l'allenamento sentiate attivamente la muscolatura addominale.

Mountain climber



Il mountain climber stabilizza la muscolatura del tronco e rafforza quella delle gambe, dei fianchi e dei glutei. I muscoli maggiormente coinvolti in questo esercizio sono i glutei, i quadricipiti, i bicipiti e i polpacci.

Ecco come si fa: assumete la posizione tipica per le flessioni. Appoggiate le mani oltre le spalle. Gambe e braccia sono distese, siete in punta dei piedi. Mantenete la schiena diritta. Ora portate il ginocchio destro il più vicino possibile al gomito destro. In seguito riportate la gamba in posizione di partenza. Procedete ora con la gamba sinistra. Eseguite l'esercizio con entrambe le gambe a tempo sostenuto.

Flessioni



Le flessioni sono gli esercizi che non mancano in nessun allenamento. Questi esercizi sollecitano praticamente tutti i gruppi muscolari e attivano il consumo dei grassi. Ci sono innumerevoli varianti di flessioni che si possono eseguire, da quelle più leggere a quelle più intense. Spesso questo esercizio è sottovalutato e non viene eseguito correttamente.

Ecco come si fa: mettetevi sulla pancia e sollevatevi sulle punte dei piedi mantenendo il corpo in una linea diritta. Le mani devono essere all'altezza delle spalle e leggermente più esterne lungo il corpo. Ora piegate le braccia, il resto del corpo rimane diritto e in tensione. La posizione finale è raggiunta quando il vostro corpo è in posizione orizzontale oppure il vostro mento tocca il pavimento. Ora ritornate alla posizione iniziale.

Squat



Gli squat sono tra gli esercizi più impegnativi e difficili di un workout. Essi sollecitano innumerevoli muscoli, tra cui i principali sono quelli delle gambe e dei glutei. Eseguite l'esercizio fin da subito correttamente.

Ecco come si fa: posizione di partenza in piedi con le gambe leggermente aperte. Portate i fianchi indietro e piegate le ginocchia. Scendete il più possibile e mantenete la schiena dritta. I piedi rimangono ben saldi a terra.

Plank



Con gli esercizi plank si allena tutto il corpo. La muscolatura addominale profonda viene rafforzata e contemporaneamente allenate la muscolatura dorsale e delle braccia.

Ecco come si fa: sdraiatevi sulla pancia. Da questa posizione alzate il corpo e appoggiatevi sugli avambracci. I gomiti si trovano all'altezza delle spalle. Ora tirate su anche le gambe e mettetevi in punta di piedi. Tendete la muscolatura addominale. State attenti, affinché i glutei non siano troppo in alto. Il corpo deve essere in una linea dritta. Mantenete la posizione.

Workout per quattro o più settimane

Ogni settimana un esercizio in più per sentirsi meglio di settimana in settimana. Questo è il motto del workout di Visana. Grazie agli esercizi quali addominali, flessioni o squat oltre ad allenarvi fisicamente, vi allenate anche mentalmente. Ogni settimana si aggiunge un nuovo esercizio per aumentare l'intensità. Ricordatevi di eseguire gli esercizi con regolarità e a tempo sostenuto.

Workout settimana 1

25 x addominali
25 x mountain climber

Workout settimana 2

25 x addominali
25 x mountain climber
25 x flessioni

Workout settimana 3

25 x addominali
25 x mountain climber
25 x flessioni
25 x squat

Workout settimana 4

25 x addominali
25 x mountain climber
25 x flessioni
25 x squat
1 minuto plank

Dalla quinta settimana potete eseguire l'ultimo workout, fare una breve pausa e ripeterlo ancora una volta.



Visana, sana24 e vivacare fanno parte del Gruppo Visana.

Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15, Telefono 0848 848 899, Fax 031 357 96 22, www.visana.ch