

Ginnastica casalinga piccoli consigli

Dimagrire lentamente con piccoli esercizi



Migliorare la propria alimentazione e fare piccoli esercizi.

Tutti vogliono dimagrire velocemente, anche se questo è sconsigliato, è preferibile, invece, un dimagrimento lento, ma costante.

Tuttavia è fondamentale rendere il proprio stile di vita sano, e condurre un'alimentazione ipocalorica, inoltre, è importante associare anche un po' di sano esercizio fisico, eseguibile comodamente in casa propria, impie-

gando meno di un'ora, 3 o 4 volte alla settimana.

Vediamo allora il programma di allenamento da seguire: Flessioni sulle gambe 3 x 15/20 (iniziare con 3 serie x quante se ne riescono a fare), Corsa sul posto: 30 minuti (iniziare con almeno 10/15 minuti), Jumping Jack: 20 minuti (iniziare con almeno 5/10 minuti).

Questo tipo di allenamento è efficace perchè viene abbinato

all'allenamento aerobico (corsa e saltelli laterali) l'allenamento di potenziamento muscolare, ragione per cui il nostro organismo reagisce andando ad intaccare riserve di grasso da cui attingere l'energia per proseguire con l'allenamento ed arrivare al suo termine.

Si ricorda, inoltre, che è indispensabile imparare ad eseguire una corretta respirazione al fine di svolgere bene gli esercizi.

Flessioni sulle gambe

In piedi, schiena dritta, piedi all'altezza delle spalle. Piegarsi sulle gambe facendo forza nei quadricipiti e nei glutei, senza piegare la schiena e tenendo le mani dietro alla testa. Corsa sul posto: - Restando fermi sul posto, simulare la vera e propria corsa senza spostarsi dal punto in cui si trova. Braccia piegate e vicine al corpo, gambe alte e profondi respiri.

Flessioni sulle braccia

Sdraiarsi a pancia sotto, puntare i piedi a terra, allargare le braccia all'altezza delle spalle (o poco più) e puntare a terra i palmi delle mani, tenendo le punte delle dita in avanti. Sollevarsi facendo forza sulle braccia e contraendo i muscoli del petto, avendo cura di restare col corpo perfettamente dritto.



Jumping Jack

Meglio conosciuti come saltelli laterali, la posizione di partenza è in piedi, gambe chiuse e braccia distese al corpo. Saltare e, al contempo, allargare le gambe e le braccia, per tornare alla posizione di partenza sempre con un saltello. Non tutti sanno eseguire le flessioni, ma una volta imparato il movimento, è sufficiente allenarsi per riuscire, in fine, ad eseguire le serie richieste. Allo stesso modo, non tutti hanno la resistenza per eseguire la corsa sul posto ed il Jumping Jack per il tempo

consigliato è sempre e solo questione di allenamento! Ecco come si consiglia di organizzare l'allenamento, partendo dal presupposto che ci si può allenare in questo modo (per un periodo limitato alle proprie esigenze ed in relazione ai risultati ottenuti) per 3 giorni (lunedì, mercoledì e venerdì) o per 4 giorni (lunedì, martedì, giovedì e venerdì). Flessioni sulle braccia: 3 x 10/15 (iniziare con 3 serie x quante se ne riescono a fare)



Centro Sportivo CITTÀ di CESENA

www.palestrasc.it ♦ info@palestrasc.it

Via E. Ferrari, 315 Cesena (FC) Tel. 0547 384305 ♦ Fax 0547 632571



DANZA

Classica
Contemporanea
Giocodanza®
Hip-Hop & Breakdance
Modern-Jazz
Reggajam®
Dancehall
Waacking



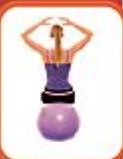
FITNESS

Body
Building
Cardiofitness
Kinesis & Più
Donna



POSTURA

Ginnastica
Generale
Pilates
Yogaflex NEW



TONIFICAZIONE

Pilates tone
Fitboxe
GAG
Step Dance
Step Tone
Total-Body
Walkexercise®
G.A.G. & Walk
Step & Walk



COMBATTIMENTO

Pugilato
Karate
M.M.A.
Thai Boxe



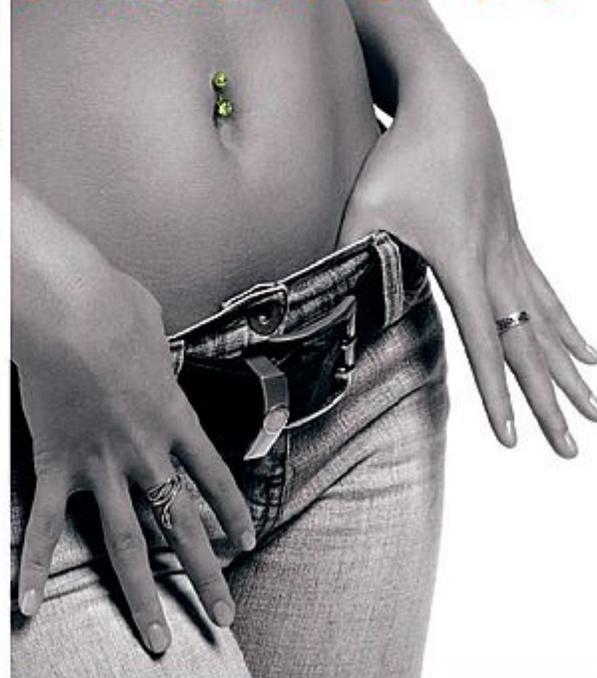
SCUOLA DI KARATE

SHOTOKAI DIREZIONE TECNICA
M° MALTONI ANTONIO 7° DAN

1967.....2012

45 ANNI DI PROFESSIONALITA'
MA NON LI DIMOSTRIAMO!
DI NOVITA' NON SIAMO MAI STANCHI...

ADDIO PANCIA!



I RISULTATI IN
SOLE 4 SETTIMANE
a soli 19,90 €
a settimana

✓ 8,8 cm
nell'addome

✓ 2 taglie in meno

✓ 3 buchi di cinta

ISCRIVITI ORA