

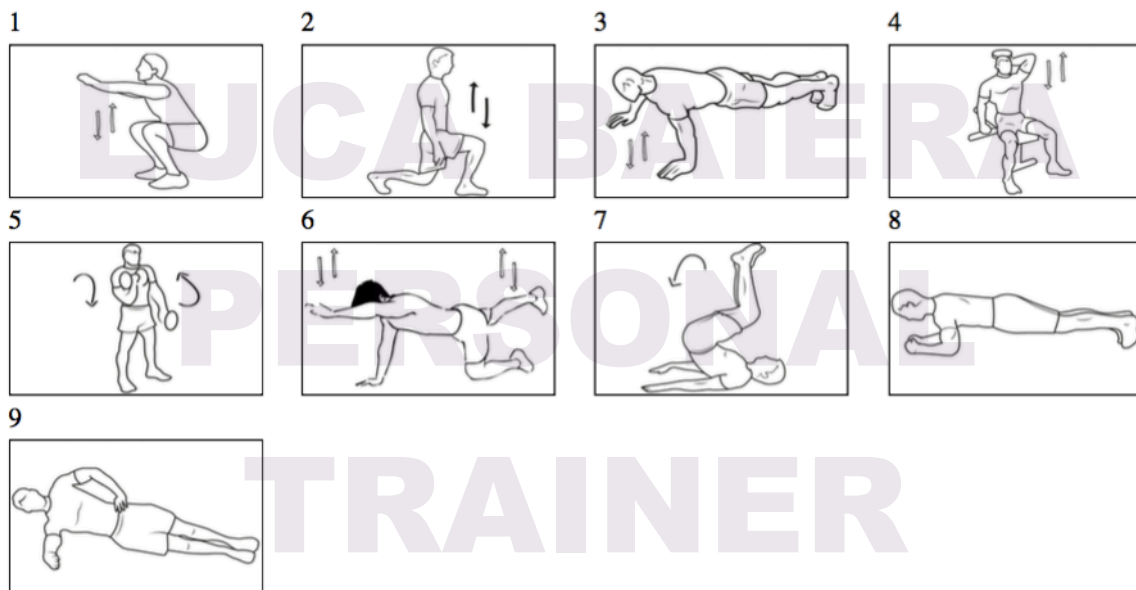


VALENTINA USAI
medico chirurgo

349 7915331 - vunutrizione@gmail.com

CIRCUITO TOTAL BODY

Ripetere l'intero circuito per 4 volte
Recupero tra un esercizio e l'altro: pochi secondi
Recupero tra un giro e il successivo: 3 minuti



1. SQUAT SUL POSTO
piedi a 60cm di distanza
serie: 1
ripetizioni: 10

2. AFFONDI FRONTALI
con o senza pesetti
serie: 1
ripetizioni: 10

3. PIEGAMENTI A TERRA
serie: 1
ripetizioni: 10

4. ESTENSIONI SOPRA LA TESTA
con pesetti
serie: 1
ripetizioni: 10

5. CURL ALTERNATO
con pesetti
serie: 1
ripetizioni: 10

6. ESTENSIONI CONTROLATERALI
serie: 1
ripetizioni: 5 (tenere la posizione per 15 secondi)

7. CRUNCH INVERSO
mani sotto i glutei mentre sollevi le gambe
serie: 1
ripetizioni: 10

8. PLANK PER ADDOME
serie: 1
ripetizioni: 1 (tenere la posizione per 30 secondi)

9. PONTE LATERALE
serie: 1 (per lato)
ripetizioni: 10 (per lato)

Questa scheda di allenamento esemplificativa è stata creata da un personal trainer esperto; nasce quindi questa collaborazione per rispondere essenzialmente al principale problema che accomuna tutti noi, al giorno d'oggi, per via delle vite frenetiche che per un motivo o l'altro conduciamo. Il lavoro, la famiglia, la casa, le commissioni...e nel bel mezzo della quotidiana gestione di tutto ciò che ci circonda, ci ritroviamo a non trovare il TEMPO per noi stessi, per la nostra salute, per fare quell'esercizio quotidiano che ci consenta di stare bene e di stare meglio.

Sappiamo che per stare in salute oltre che in piena forma fisica bisogna partire da una sana alimentazione, che incide per il 70 % sul risultato e che deve essere bilanciata sulle nostre esigenze ed obiettivi. Ma ad una corretta nutrizione non può prescindere l'allenamento, che non è altro che il segreto per perdere peso in modo sano, riducendo la massa grassa ed incrementando la massa muscolare.

Quindi, se il tempo a disposizione non vi consente di organizzare delle uscite e/o delle sedute di allenamento in palestra, questa potrebbe essere la soluzione: dopo una visita effettuata da un professionista specializzato, vi verrà lasciato un programma di esercizi personalizzati che potrete effettuare a casa decidendo voi quando (tutti abbiamo 30 minuti liberi nelle nostre giornate).

L'attività fisica, troppo spesso è messa in secondo piano e considerata come un fattore opzionale quando si punta al dimagrimento e al raggiungimento di uno stato di un buono stato di salute. Ma non è così! Ricordatelo sempre.

LUCA BAIERA

335 1802690
l.baiera@libero.it

Centro FisioDal

*Tivoli, via Acquaregna 175a
Villa Alba, Corso Italia 35*

Ginnastica Posturale e Funzionale
Fitness per il Dimagrimento
Tonificazione
Circuit Training
Personal Trainer e Preparatore Atletico Sportivo

ATTENZIONE: Tale scheda ha solo scopo informativo e promulgativo ed è volta al miglioramento del proprio stato di salute e benessere della persona in generale, cercando di incentivare l'attività fisica dei pazienti. Non si tratta di un programma personalizzato sul singolo soggetto (indi per cui non tiene conto delle diverse problematiche o condizioni fisiche soggettive) pertanto non è indicato per soggetti che abbiano qualsiasi tipo di problema di salute, qualsiasi invalidità, o problemi di qualsiasi ente e natura di cui tale programma potrebbe aggravare tale condizione.

I consigli di allenamento hanno lo scopo di dare raccomandazioni, non costituiscono consigli medici personalizzati; qualora vi siano problematiche di salute è consigliabile rivolgersi ad un personal trainer che vi segua in modo personalizzato guidandovi nell'esecuzione corretta di ogni singolo esercizio, o rivolgersi al proprio medico che vi possa consentire di seguire il programma di allenamento o meno.