

Fitness da Spiaggia, come mantenersi allenati senza stress

scritto da fmadmin | Luglio 30, 2017



Finalmente si va in spiaggia! Che tu sia già in ferie o aspetti impaziente ogni week end per scappare al mare, non importa... L'estate è il momento ideale per la tonificazione muscolare e per portarti con te la palestra!

Lo sappiamo, ora come ora non hai la minima intenzione di pensare al fitness, vuoi solo startene sul lettino a prendere il sole, rilassarti e goderti l'estate. È per questo che vogliamo consigliarti 4 esercizi semplicissimi che puoi fare quando vai a farti il bagno! Bastano 5 minuti al giorno per mantenere la tonicità muscolare (magari quella che hai raggiunto dopo tutto l'anno di palestra!!)

Pronti? Entra in acqua... si comincia!

1. Esercizio semplice per gambe toniche

Dopo il riposino pomeridiano, svegliati con calma, stirati e

cammina in riva al mare con l'acqua che arriva a metà polpaccio. Passeggia con disinvoltura e, ogni tanto, accelera. Tempo di esecuzione: 20 minuti.

2. Esercizio semplice per il seno sodo

Ruba il pallone ai tuoi figli ed entra direttamente in acqua fino al petto. Braccia tese, prendi il pallone in una mano, passalo dietro alla schiena e recuperalo con l'altra mano. Un buon **allenamento** per rassodare il seno. Tempo di esecuzione: 5 minuti.

3. Esercizio di tonificazione muscolare per rassodare i glutei

Entra in acqua fino al petto e corri all'indietro a piccoli passi aumentando la velocità. Le braccia devono seguire il movimento delle gambe. Tempo di esecuzione: 5 minuti.

4. Respira a pieni polmoni

Mentre fai allenamento di tonificazione, inspira ed espira profondamente per fare il pieno di iodio e fai movimenti ampi. In questo modo la **tonificazione muscolare** sarà possibile anche in vacanza. Un ultimo consiglio: se il mare è mosso, corri dentro l'acqua finché non ti arriverà al ginocchio e lascia che le onde si infrangano dolcemente sulle gambe. Non c'è miglior rimedio contro la cellulite!