

L'allenamento per non ingrassare durante le feste

scritto da fmadmin | Dicembre 19, 2017



Ingrassare durante le Feste è l'incubo di tutti, ma "Prevenire è meglio che curare" diceva un vecchio spot pubblicitario e con le feste che ormai fanno capolino, si prospettano pranzi e cene interminabili, dolci a cui è impossibile rinunciare e cioccolato in quantità inverosimile con conseguente aumento di peso e perdita della perfetta forma fisica.

Lo diciamo spesso: Limitare gli eccessi è la prima regola d'oro per non ritrovarci con spiacevoli regali da cene e pranzi natalizi (ti ricordi? ne parlavamo nell'articolo "Il Decalogo delle . ." leggi subito qui:), ma anche PREPARARE IL CORPO allo sforzo inevitabile è una prevenzione essenziale!

Come fare? con 10 minuti di allenamento al giorno comodamente a casa senza bisogno di nessuna attrezzatura specifica!

Pochi esercizi ma fatti con costanza, donando il massimo dei risultati mantenendovi in forma ancor prima di affrontare la dura battaglia delle scorpacciate.

L'importante è essere costanti e coinvolgere tutte le zone del corpo insistendo su quelli che sono i punti deboli di ognuna.

Scoprite quali sono gli esercizi per mantenersi in forma e per non ingrassare durante le feste:



Riscaldamento

Prima di cominciare ogni allenamento è bene eseguire alcuni esercizi di riscaldamento per evitare spiacevoli dolori e per preparare tutti i muscoli all'attività fisica che andrete a svolgere. Dedicate 2 minuti al riscaldamento salendo e scendendo da una scatola rigida che possa supportare il vostro peso. Salite prima con un piede e poi con l'altro seguendo il vostro ritmo senza mai rallentare.

Spalle e braccia

2 minuti: munitevi di due bottiglie di plastica piene d'acqua e partendo dalle braccia aderenti al corpo, sollevatele e apritele verso l'esterno lentamente e a intervalli regolari per 1 minuto.

dedicate un minuto anche ai tricipiti tenendo sempre le braccia aderenti al corpo, ma con i palmi delle mani rivolti all'esterno. Sollevate i pesi fino al petto assicurandovi di muovere solo l'avambraccio. Anche questo esercizio va eseguito lentamente per 1 minuto.

Addominali

Sdraiatevi per terra a pancia in su, abbracciatevi le gambe ed effettuate un movimento oscillante in avanti e indietro. Tenete il collo dritto e cercate di mantenere in tensione i muscoli addominali mentre vi piegate all'indietro. Questo è un esercizio facile e molto utile per tonificare la fascia addominale, eseguitelo per 2 minuti senza mai fermarvi.

Gambe e glutei

Eseguite 10 squat lentamente e all'ultimo fermatevi in posizione bassa tenendo la schiena dritta e spingendo in fuori i glutei per 10 secondi. Fate questo esercizio per 1 minuto.

Un altro fondamentale esercizio per rassodare fianchi e glutei nell'allenamento per non ingrassare durante le feste di Natale, è quello di fare gli affondi, ossia passi molto lunghi in avanti spingendo il corpo il più possibile verso il pavimento. Anche questo esercizio va svolto per 1 minuto.

Strechng

Ad allenamento concluso è fondamentale dedicare 2 minuti allo stretching per allungare e rilassare

tutte le fasce muscolari coinvolte. Sdraiatevi e abbracciate una gamba per volta tirandola verso il petto tenendo la testa bene appoggiata al pavimento per 20 secondi. Poi mettetevi in quadrupedia e sollevate il collo spingendo la schiena verso il pavimento, abbassate il collo e spingete la spina dorsale verso l'alto con movimenti molto lenti e di allungamento.

Fare esercizio aiuta a preparare il corpo alle abbuffate, ma si può fare di più...

Ego Detox Program

**9 giorni di detossinazione per riattivare
il metabolismo, perdere centimetri e
avere più energia per le nostre
festività!**

**vuoi saperne di più? CHIAMACI SUBITO
0655266981 – 3482935240**

Buone feste!