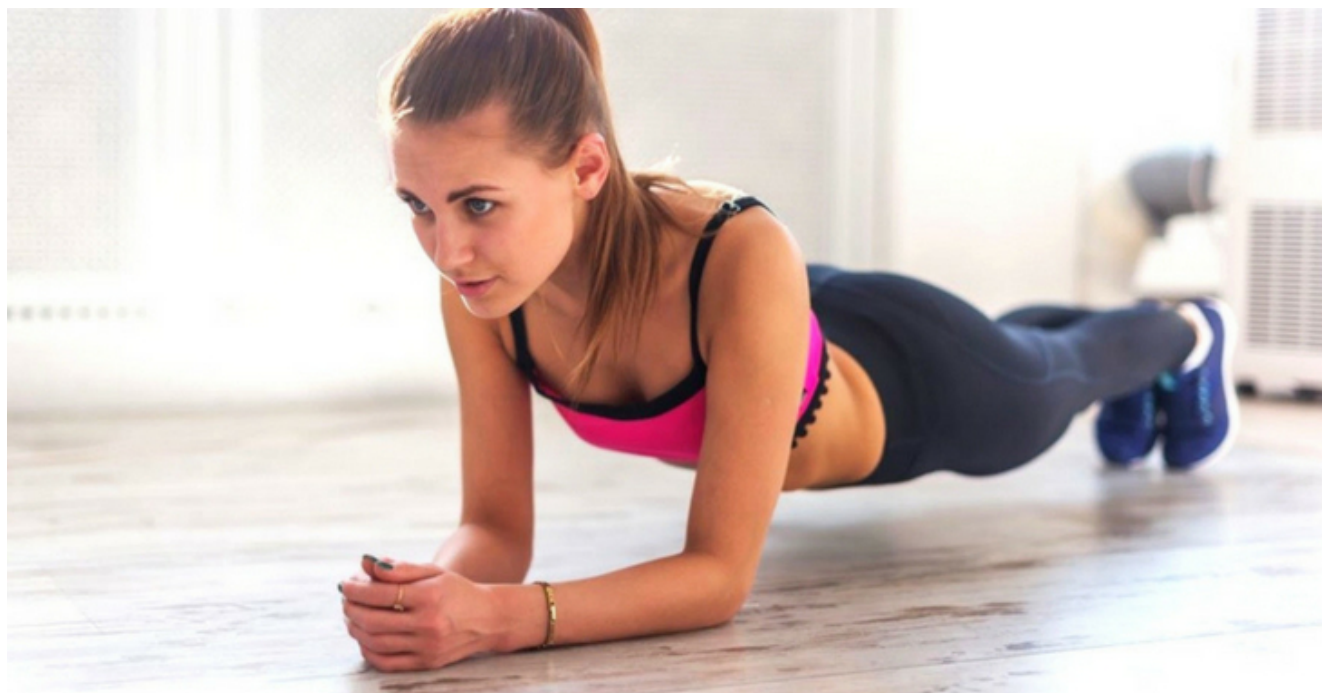


Nessuna voglia di uscire? Allenati a casa e riscopri il tuo benessere

scritto da fmadmin | Novembre 19, 2017



Chi ha mai detto che serve un abbonamento in palestra per allenarsi ed essere in forma?

Novembre è un mese complicato, piogge, primi freddi e giornate sempre più corte fanno passare la voglia di uscire, figuriamoci poi se è per andare in palestra a faticare!

Ma sappiamo bene quanto fondamentale sia mantenere la forma fisica, e allora perché non conciliare la voglia di stare a casa con il fitness?

Ti ricordi? abbiamo parlato del fitness da rientro qui:

5 ESERCIZI DA FARE IN CASA

Squat al muro

Gli squat (letteralmente “accovacciarsi”) sono il migliore esercizio per rassodare gambe e glutei. Come fare? Appoggiare la schiena al muro e, lentamente, scendere fino a quando cosce e polpacci non formano un angolo di 90 gradi. La zona lombare e la parte alta della schiena devono sempre rimanere dritte e appoggiate correttamente al muro.

Sulle punte per polpacci tonici

Ogni momento in cucina è quello giusto per allenare i polpacci, leggendo una ricetta in giro per la cucina o cercando la farina in cima alla credenza.

Come fare? Irrigidire i muscoli delle gambe, salire in punta di piedi e scendere fino a raggiungere un cm da terra, quindi risalire.

Stretching per le braccia

Per allungare e allenare i tricipiti il bagno è un ambiente ideale. Come fare? Sedersi sul bordo della vasca oppure sulla tavoletta del water mantenendo una posizione della schiena eretta, quindi afferrare con entrambe le mani un fustino di detersivo e sollevarlo sopra la testa. A questo punto sempre mantenendo rigide le braccia reclinare gli avambracci all'indietro fino a quasi toccare la schiena. Detersivo finito? Provate con il beauty case pieno di trucchi!

Addominali di ferro

Distendersi sul pavimento, pancia in giù appoggiandosi solo su avambracci e dita dei piedi, quindi mantenere in tensione tutti i muscoli per una migliore posizione diritta. Concentrare lo sguardo dritto verso il pavimento senza irrigidire il collo. A fine serata avrete addominali roventi!

Slanci a 90 gradi

Per rassodare i glutei un valido esercizio è quello dei cosiddetti slanci a 90 gradi. Come fare? Posizionarsi per terra a carponi e sollevare una gamba all'indietro fino a

quando la coscia e la gamba non formano un angolo di 90 gradi. La schiena è sempre dritta, gli addominali contratti e il piede a martello.

Ricordati sempre di iniziare e concludere l'allenamento con 10 minuti di stretching, questo aiuterà ad evitare i dolorette post sforzo e a rilassarti!