

MISSIONE PANCIA PIATTA

6 super-esercizi per definire al meglio il girovita. Rinforzando anche cosce e schiena

di Giulia Calefato

60



Allenati a giorni alterni per almeno sei settimane. Abbinando 30 minuti di camminata o di corsa a ogni seduta

2

CRUNCH OBLIQUO

Distesa sulla schiena, mani alla nuca, porta la caviglia sinistra sopra il ginocchio destro. Ora solleva e ruota la parte alta del busto come per avvicinare la spalla destra al ginocchio opposto. Torna al centro e ripeti 15 volte; poi fai lo stesso invertendo le gambe e la rotazione. Per 3 serie, con 30" tra i set.

Per definire i fianchi: questo esercizio punta soprattutto ad allenare gli addominali obliqui.

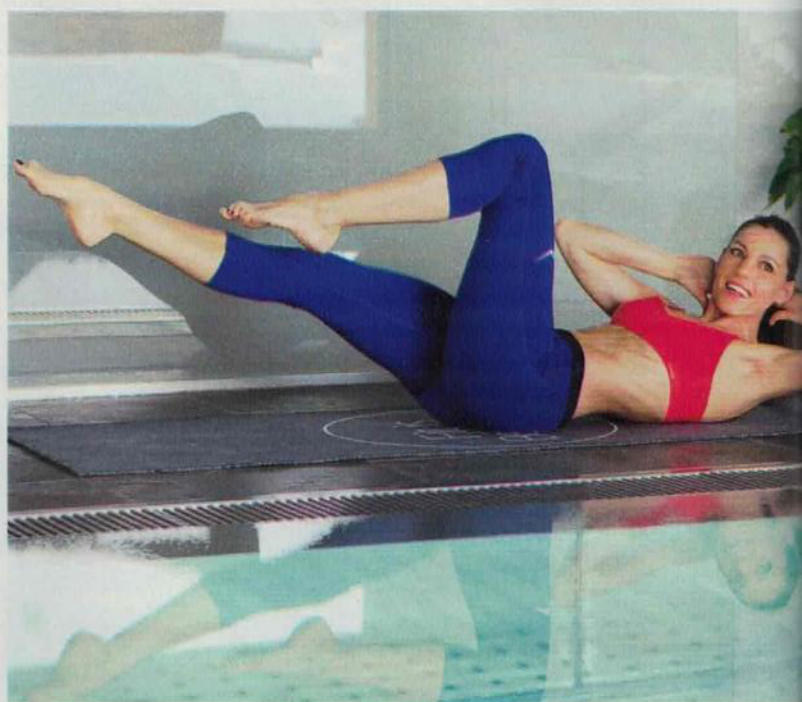
1

CRUNCH

Sdraiati sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Porta le mani alla nuca, per distendere e sostenere il tratto cervicale, e tieni i gomiti aperti, puntati all'esterno. Mento parallelo allo sterno, sguardo verso l'alto, contra i gli addominali per sollevare testa e spalle. Quindi torna

lentamente a terra senza riappoggiare il capo e ripeti 15 volte per 3 serie.

Un classico per il "core": coinvolge il retto addominale, gli obliqui e il trasverso. Rinforza il corsetto addominale, cioè i muscoli che fasciano il busto e sostengono la schiena. Inoltre, migliora la stabilità del bacino.



La nostra wellness coach

GIULIA CALEFATO

Mamma e imprenditrice, ha trasformato la sua passione per il wellness nel blog fitisbeauty.com

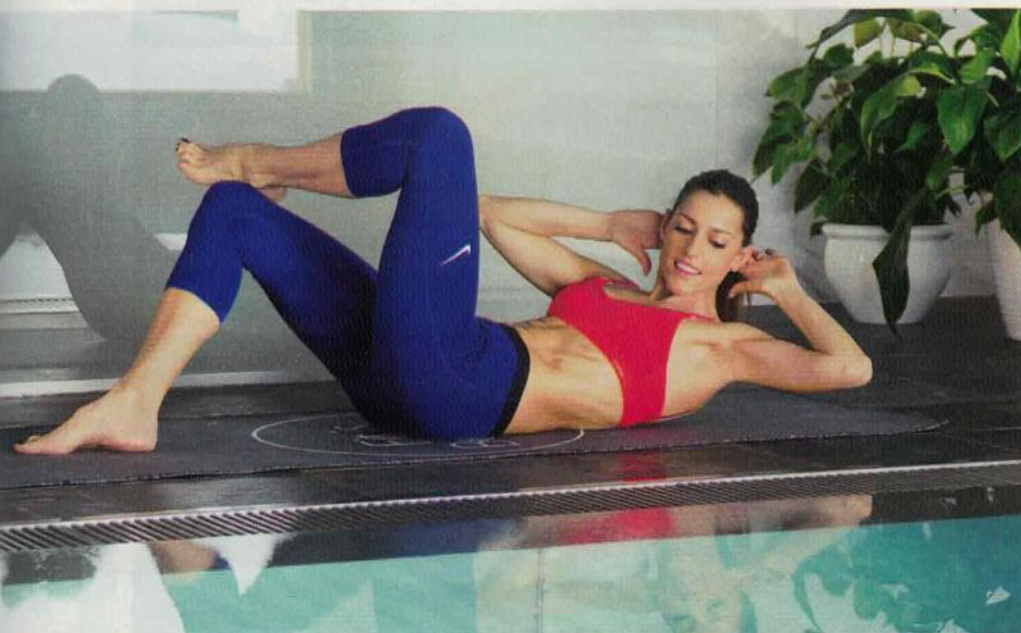


Metti subito in pratica i buoni propositi per il nuovo anno. Per mantenerti in forma, comincia con il primo della lista: pancia piatta e girovita definito. Missione possibile con questo programma di allenamento mirato ai muscoli dell'addome: il retto, che corre dallo sterno al pube; gli obliqui, che fasciano i fianchi; e il tra-

sverso, il più profondo. I sei esercizi che ti propongo, studiati in collaborazione con Andrea Sguinzi, personal trainer presso la palestra Gym's di Gallarate (Varese), coinvolgono indirettamente anche i muscoli delle gambe. Sono utili, inoltre, per prevenire il mal di schiena e gli indolenzimenti favoriti dalla sedentarietà.

DOPPIO RISULTATO

Cerca di allenarti a giorni alterni per almeno 6 settimane. Esegui gli esercizi lentamente, concentrandoti sulla contrazione. Per ottimizzare i risultati, abbina mezz'ora di camminata veloce o di corsa a ritmo blando. Così centri due obiettivi: scolpisci i muscoli e bruci il grasso sottocutaneo.



Prova il vacuum addominale

Durante una pausa di lavoro, mentre aspetti i mezzi pubblici o prepari la cena, allenati con il vacuum addominale: è un esercizio che fa lavorare i muscoli profondi dell'addome. Immagina di spingere la pancia contro la schiena, come se volessi risucchiare l'ombelico contro la zona lombare e mantieni la posizione da 6 a 10"; quindi rilassa la muscolatura. Da ripetere 4 volte.

3

CRUNCH BICICLETTA

Sdraiata sulla schiena, mani alla nuca, gomiti aperti, gambe piegate e sollevate a 90°. Da qui, stacca da terra testa e spalle e ruota verso il ginocchio sinistro. Nello stesso tempo, distendi la gamba destra. Torna nella posizione di partenza e ripeti dall'altro lato. Continua, alternando per 15 volte. Ripeti per 3 serie con 30" di pausa tra i set.

Il top per modellarti: oltre al girovita questo esercizio coinvolge anche il retto addominale e i flessori dell'anca.



4

POSIZIONE DELLA BARCA

Seduta, gambe piegate, piedi in appoggio, inclina leggermente il busto indietro. Sostieniti con le mani a terra dietro la schiena, dita verso i glutei. Espirando, stacca i piedi e, contraendo gli addominali, cerca un punto di equilibrio sugli ischi (le ossa dei glutei). Poi distendi le gambe (se non ce la fai tienile pure piegate) e porta le braccia ai lati del corpo. Rimani così da 10 a 20".

Per una schiena forte: oltre a potenziare l'addome, tonifica i muscoli della zona dorsale e delle gambe.

5

V-UP

Distenditi sulla schiena con le gambe allungate e le braccia tese oltre il capo. Inspirando, contrai l'addome, solleva testa e spalle così come braccia e gambe, tendendo le punte dei piedi (foto a).

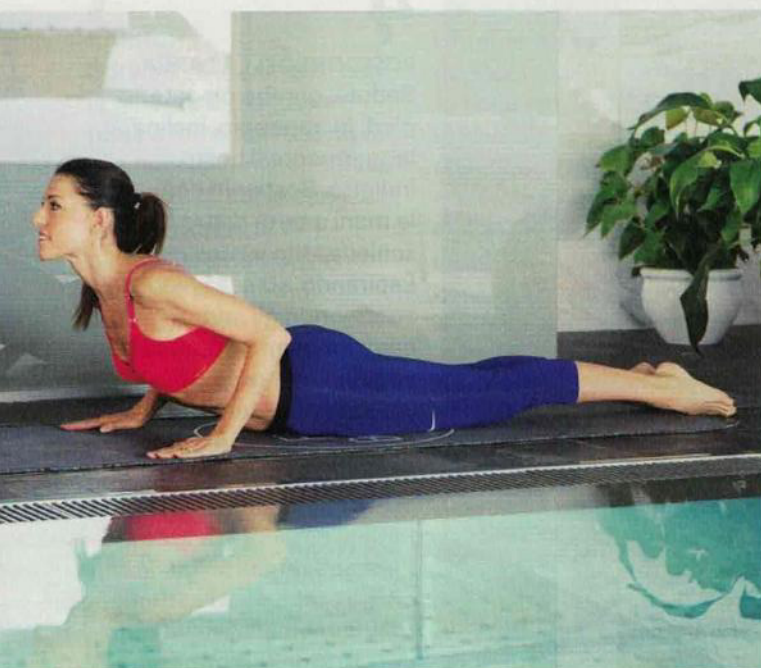
Ora, espirando, porta le gambe più in alto e, grazie al lavoro degli addominali, cerca nello stesso tempo di avvicinare il più possibile il busto alle cosce, staccandoti da terra fino alle scapole (o quanto riesci). Le braccia seguono il movimento e sfiorano le gambe (foto b). Poi rilassati a terra.

Ripeti 5-8 volte.

Ok anche per le gambe: intenso per il retto addominale, tonifica i muscoli delle cosce. In più, aumenta la flessibilità della spina dorsale.



62



6

COBRA

Per concludere, distenditi a pancia in giù, con le gambe e il collo del piede allungati. Posiziona i palmi delle mani a terra all'altezza delle spalle, con le dita ben allargate per aumentare la base di appoggio. Con un profondo respiro, distendi le braccia, se possibile completamente (ma senza iperestendere i gomiti), e solleva da terra il torace. Non incassare le spalle, che devono rimanere lontane dalle orecchie, e rilassa i glutei. Punta in avanti

lo sterno per aprire ancora di più la cassa toracica, abbassa le scapole e tieni la zona pelvica aderente al suolo: in questo modo l'inarcamento della schiena sarà distribuito lungo tutta la colonna vertebrale. Respira normalmente e rimani in posizione fino a quando riesci a mantenere un buon equilibrio tra rilassamento e sforzo.

Più in linea e più flessibile: dona energia stimolando gli organi addominali, aumenta la flessibilità della schiena e sviluppa i muscoli paravertebrali, che sostengono la colonna vertebrale.