

ALCUNI CONSIGLI PER CHI NON VUOLE (O NON PUO') ANDARE IN PALESTRA

Salve, grazie per i vari complimenti che questa settimana mi avete spedito...li utilizzerò per presentarvi un piccolo programma da fare a casa, anche se personalmente non riesco a capire come si possa essere motivati...comunque, in ogni caso, se non avete di questi problemi sappiate che allenarsi a casa è molto più complicato per motivi di spazio, per il fatto che non potete confrontarvi con nessuno, scambiare 2 parole insomma è tutto un altro mondo...volevo precisare che un fisico ha bisogno di venir allenato **SEMPRE**...non 2 - 3 volte l'anno e l'allenamento deve cambiare altrimenti anche i nostri muscoli si abituano: anche se all'inizio avete visto qualche risultato, con il tempo il tutto si stabilizzerà e allora...bene cominciamo a vedere cosa potete fare a casa...

1) PEDALARE: e qui è necessario acquistare una cyclette (non è meglio andare a fare un paio d'ore di spinning in palestra?) consiglio di pedalare almeno 20 - 30 minuti al dì...per chi non ha mai visto una cyclette cominciate con 10 minuti e poi con il tempo aumentare progressivamente;

2) SALTATE LA CORDA: con una spesa irrisoria potete fare tanto. Questa attività può farvi bruciare fino 700 cal all'ora. Attenzione si tratta di movimenti che sono piuttosto difficili da apprendere e per ottenere dei risultati dovrete lavorare per migliorare la resistenza. Iniziate saltando lentamente per 30 secondi poi correte sul posto per altri 30. Aggiungete 15 secondi di salto con la corda alla volta fino a poter continuare per almeno 10 minuti di seguito.

3) FATE LE SCALE SEMPRE: anche se abitate al 90esimo piano...correte, salite e scendete... oppure se abitate al primo piano fate su e giù su uno step o un gradino...

4) FATE DEI CIRCUITI: esempio saltate un po' alla corda e poi fate qualche esercizio per l'addome e poi saltate ancora e ripetete per 2 - 3 volte...oppure andate in cyclette e poi fate qualche piegamento sulle braccia e poi saltate a corda...qui avete la possibilità di mantenere alto il battito cardiaco e fare qualche esercizio a corpo libero...

5) AUMENTATE PROGRESSIVAMENTE L'INTENSITA' e fate in modo che il tempo passi più in fretta ascoltando la musica che più vi piace

6) CREATEVI UNA VOSTRA SCHEDA PERSONALE: se proprio non volete iscrivervi in palestra...andate qualche volta in piscina...nuotate per un pò, il giorno dopo fatevi una lunga camminata a ritmo costante senza fermarvi per almeno 30 minuti e poi il giorno dopo ritornate alla vostra cyclette...

7) GIOCATE A PALLA: palleggiate...piegatevi sulle ginocchia...portate la palla sopra la testa flettetevi a destra e poi a sinistra...volerà il tempo e vedrete che coordinazione

8) HULA HOOP...per l'addome....

9) SALTATE: dentro il cerchio e fuori, lateralmente, avanti e indietro...

10) E INFINE...datevi al giardinaggio! NO, NON SCHERZO!...zappettare, stare in ginocchio, scavare...queste attività possono far bruciare fino 400 calorie all'ora...

Per un programma da fare con i pesi a casa....un soggetto che non è mai stato in palestra...consiglio vivamente di non farlo mai...quello che può sembrare un esercizio facile da vedere in realtà deve essere sempre controllato e poi potrebbe non essere adatto a tutte le tipologie di fisico...per un

programma personalizzato dovete andare da un Personal Trainer...io ve lo posso fare ma non in questa sede...

Seguite queste dritte e magari poi vi verrà voglia di andare in palestra....

Ciao
Micki

PS: sono veramente felice di aver appreso che in contemporanea ai miei articoli verranno pubblicati gli articoli del M Balzarro....un bel po' di anni fa è stato Lui a promuovermi 4 Dan di karate a Ostia (Roma)...che bella sorpresa....

Auguri Maestro...
e un bacio a tutti