

IL DOPO FERIE: ALCUNI CONSIGLI PER RICOMINCIARE A MUOVERSI

Salve sono Michela, Micki per gli amici, il vostro Personal Trainer..o meglio l'amica del vostro fisico...

Dopo un bel pò di vacanza, dopo aver passato giornate intere al mare magari con un gelato in mano per rinfrescarsi dalla calura estiva (anche se quest'anno l'estate si è fatta un pò desiderare!), eccovi qua...si ritorna al lavoro, ma credo anche che voi ritornerete in palestra...certo altrimenti io che ci sto a fare???? :-)

Si presuppone che sia da un bel po' che non vi allenate, quindi per questa volta vi proporrò un workout che vi aiuterà a costruire una solida base prima di passare ad un vero e proprio allenamento, che sarà poi specifico...in ogni caso dovrete conoscere gli esercizi base del fitness...quindi se non avete mai frequentato una palestra consiglio vivamente di andarci...se invece già siete esperti ma un po' arrugginiti...beh eccovi il programmino pronto...

La raccomandazione è di eseguire ciascun esercizio in ordine per un solo set da 8-12 ripetizioni, il peso dovrebbe essere faticoso attorno all'ottava ripetizione ma mai altamente stancante...mano a mano che le 12 ripetizioni risultano facili aumentate il peso e ripartite da 8...nel giro di 3 - 4 settimane cercate di fare una ripetizione in più per set.

Ma vediamo quali sono questi esercizi:

Riscaldatevi sempre...con cyclette, step, tapis r., a vostra scelta per 5-10 minuti;

Leg Pres per glutei e quadricipiti;

Pectoral Machine per il petto;

Shoulder Press per le spalle;

Vertical Row per i dorsali;

Curl per i bicipiti (con manubri);

Spinte in basso al cavo per i tricipiti;

Crunch per l'addome;

Dedicate 20-30 minuti al lavoro cardio, magari di camminata sportiva che tonifica i glutei...e a noi donne questo piace...

Vi auguro un Buon allenamento e consiglio ai principianti, o meglio a coloro che riprendono dopo un bel po' di tempo di eseguire l'intero workout per tre volte alla settimana per un periodo che varia dai 2 ai 3 mesi...eseguendo set e ripetizioni come indicato sopra...

Ciao a presto

Micki