

UN PROGRAMMA PER L'AEROBICA

Ciaooo...oggi vi propongo un programma da fare se siete degli e delle assidue dell'aerobica che come ho sempre sostenuto è uno dei migliori esercizi per ottenere buone condizioni cardiovascolari. Questo programma che vi proporrò, programma da fare con i pesi, deve aumentare la forza e mantenere l'equilibrio tra i gruppi muscolari maggiori. Questo permetterà di eseguire gli esercizi più agevolmente e con una minore probabilità di incidenti. E' necessario seguire un programma per tutto l'arco dell'anno per aumentare la flessibilità... consiglio di eseguire l'intero programma almeno 2 volte la settimana con almeno un giorno di recupero e non più di 3 tra un allenamento e l'altro...

- 1. Estensioni su panca:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni aumentando il carico
- 2. Flessioni delle braccia al pulley:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni
- 3. Distensioni al Pek Dek:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni
- 4. Alzate laterali con manubri:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni
- 5. Curl con bilancere per i bicipiti:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni
- 6. Estensioni con manubri da seduti per tricipiti:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni
- 7. Leg press a 90:** 3 serie da 12/10/8 ripetizioni aumentando progressivamente il peso
- 8. Leg curl da sdraiati:** 3 serie 12/10/8 ripetizioni
- 9. Adductor e abductor machine oppure alzate laterali delle gambe:** 3 serie da 12/15 ripetizioni
- 10. Crunch per l'addome:** 4 serie da 20/30 ripetizioni
- 11. Estensioni su panca per i lombari:** 4 serie per un massimo di 15 ripetizioni poi potete aggiungere il carico...

Consiglio di riposarsi 1 minuto da una serie all'altra, controllatevi il battito cardiaco, usare scarpe adeguate e prestate attenzione ai dolori articolari, non andare oltre la normale gamma dei movimenti...

Vi ho proposto questo perchè l'allenamento aerobico da solo non basta ma occorre anche potenziare e tonificare...al tutto è necessario aggiungere delle vere e proprie sedute di stretching...quindi se nella vostra palestra ci sono dei veri e propri corsi..beh siete proprio fortunati...fateliiiiiiii!!!!!! In un prossimo articolo mi soffermerò proprio sull'importanza dello stretching e dei benefici che porta solo se eseguito con le giuste metodiche...

Cercherò di essere sempre schematica...troppe parole non servono...

Buon lavoro

Michi