

MAGGIORANZA DI RISPOSTE A: IN PALESTRA, CON GLI ATTREZZI

Non sei sedentaria, ma certamente ami la vita comoda e ti fidi ciecamente delle nuove tecnologie. Ecco che cosa puoi fare.

«In palestra, dopo un'attenta analisi delle vostre caratteristiche biofisiche e una precisa definizione del vostro stile di vita, si sceglie il percorso adatto», dice il fitness manager Fabio Tozzi. «Per perdere peso questi sono gli attrezzi più indicati: il *Cardio Wave*, che riproduce il movimento del pattinaggio sul ghiaccio e lavora su gambe e glutei. È semplice ma bisogna abituarsi allo sforzo. Si comincia con un'attività di tre minuti per arrivare fino a trenta. Se viene eseguito con due piccoli manubri migliora il tono muscolare delle braccia. E i risultati si vedono già dopo tre settimane».

«Per agire sul tono profondo e posturale di gambe e pancia, ci si può allenare con un nuovo attrezzo (*Caroli Core*), che riprende i movimenti freedom e gli esercizi di equilibrio e forza derivati da specialità come Pilates e yoga. Lavora su tutti i muscoli, e dopo pochi minuti di allenamento, si ottengono già risultati visibili».

«Brucia i grassi l'esercizio con lo *Skiers Edge*, un attrezzo studiato per la preparazione allo sci. Richiama le fibre muscolari e la tonicità delle gambe e dei glutei con il movimento di "piegata" e di "spinta", e ha un effetto performante di grande impatto». Per informazioni e costi sulle palestre: *Caroli Health Club*, tel. 02.76028517 o www.carolihealthclub.com. *Fitness First*: n. verde 800.606085 oppure www.fitnessfirst.it. *Virgin Active*: n. verde 800.9145555.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE B: GYM A CASA PROPRIA

Non sei pigra, ma un "lupo solitario", e preferisci scegliere di allenarti nel momento più adatto. Ecco tre esercizi giusti (per eseguirli in modo corretto, segui le illustrazioni in questa pagina). «Questo esercizio (è il primo in alto) tonifica moltissimo gli addominali», spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi. «Sedute a terra, gambe piegate e piedi paralleli alla larghezza dei fianchi, dorso eretto, addome contratto e braccia tese avanti in linea con le spalle. Flettere



A) Sedute a terra, gambe piegate, addome contratto e braccia tese in avanti.
B) Con le braccia conserte, inspirare e scendere lentamente con il busto all'indietro.
C) Flettere il busto a sinistra, avvicinando il gomito al pavimento.



A) Sedute sui talloni, braccia in avanti e mani a terra. B) Staccare i glutei dai talloni e con le ginocchia ben appoggiate a terra portare il peso del corpo sulle braccia.
C) Piegare lentamente le braccia per appoggiare addome e petto a terra.



A) Carponi, mani allineate alle spalle. B) Distendere all'indietro la gamba sinistra e, tenendo schiena allineata e addominali contratti, eseguire dieci spinte della gamba sinistra verso l'alto. C) Fermarsi con la gamba tesa e tendere in avanti il braccio sinistro.

le braccia appoggiando la mano destra sul gomito sinistro, e viceversa. Inspirando, scendere col busto all'indietro e le braccia conserte. Dopo una breve pausa, flettere il busto a sinistra, avvicinando il gomito al pavimento. Tornare in posizione di partenza e ripetere il movimento a destra. Per dieci rotazioni in ciascun senso. Tenere sempre l'ombelico ben tirato in dentro, inarcando la schiena e mantenendo i piedi incollati a terra».

«Per tonificare i pettorali, i tricipiti e i deltoidi (secondo esercizio, dall'alto): sedersi sui talloni con braccia in avanti e palmi delle mani per terra. Staccare i glutei dai talloni e con le ginocchia ben appoggiate a terra portare il peso del corpo sulle braccia. Il corpo deve essere in linea dalle ginocchia alla nuca, addominali contratti, ombelico in dentro e spalle perpendicolari sui polsi. Piegare lentamente le braccia per appoggiare addome e petto

contemporaneamente al suolo. Espirando, stendere le braccia e staccare il corpo da terra. Tornare a sedersi sui talloni e ripetere due serie da dodici».

«Per rassodare dorso, glutei, petto, braccia e addominali, va bene questo allenamento da fare con un cuscino speciale, il *SisselFit* (www.sissel.it). Mettersi carponi (terzo esercizio dall'alto), con le mani allineate alle spalle, appoggiare la mano destra al centro del cuscino, distendendo all'indietro la gamba sinistra in linea con il corpo. Tenendo la schiena allineata e gli addominali contratti, eseguire dieci spinte della gamba sinistra, tesa, verso l'alto. Al termine, fermarsi con la gamba tesa e sollevare il braccio sinistro, in avanti. Mantenere la posizione per dieci respirazioni lente e profonde. Ripetere dall'altra parte». Info: *Incorporeano team*, tel. 02.34533321, www.incorporeano.it. Per avere un personal trainer a casa: Fit@home, tel. 199.445441.