

Rafforza il centro del corpo per ritrovare il tuo equilibrio.

Tre semplici esercizi da eseguire a circuito:

plank + isometria barchetta + lateral plank + riposo da ripetere per **tre volte**.

1

Plank

obiettivo: 5 minuti



Puoi farlo con le mani a terra che devono essere all'altezza delle spalle, oppure se fai troppa fatica puoi appoggiare gli avambracci a terra. Il corpo deve essere in tenuta, ovvero addominali e glutei contratti, e soprattutto perfettamente allineato. Come nella figura, il sedere non deve superare la linea delle spalle né essere troppo basso. Falli davanti ad uno specchio per controllare che tu li stia eseguendo correttamente. Il tuo obiettivo finale è stare in posizione 5 minuti. Inizia con 15 secondi e di settimana in settimana aumenta.

2

Isometria Barchetta

3x 15 secondi



Parti da seduta, vai indietro con la schiena e mentre vai indietro immagina che qualcuno ti stia spingendo toccandoti la pancia. Solleva le gambe, sorridi e inizia a contare.

3

Lateral Plank

30 secondi per lato



La sensazione è quella di spingere il pavimento lontano da se con il braccio. Le prime volte ti sentirai cadere. Ma se contrai addominali e glutei vedrai che riuscirai a stare in posizione per i secondi che ti abbiamo suggerito.