

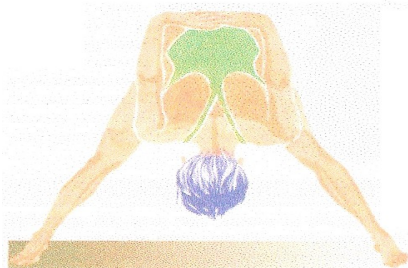
La Ginnastica:

MINI-PROGRAMMA DA CAMERA

Quando si segue un piano dietetico restrittivo, l'attività fisica assume sempre e inevitabilmente un ruolo fondamentale poiché svolge un'azione sinergica con la dieta tanto da potenziare gli effetti dimagranti. Tante volte però non si ha il tempo o la voglia di frequentare regolarmente una palestra, oppure il lavoro porta spesso lontano da casa, tanto da essere poi troppo stanchi per pensare al movimento. In tutti e due i casi, ecco alcuni esercizi di stretching e di tonificazione che interessano le principali fasce muscolari e che possono essere tranquillamente svolti in casa o in una stanza di albergo. Basterà avere a disposizione un letto (o un divano, una poltrona) come appoggio, e un tappettino (oppure un asciugamano grande da doccia, se siete in albergo) per gli esercizi a terra e quel tanto di buona volontà che consenta di...superare la pigrizia iniziale!! Che si sia in casa o che ci si trovi fuori città, la giornata inizierà molto meglio dedicando 15 minuti alla ginnastica. Questi esercizi si possono comunque eseguire anche durante il giorno o la sera prima di andare a dormire, a patto che siamo passate almeno un paio di ore dal vostro ultimo pasto.

1 PER IL RISCALDAMENTO:

È istintivo e corretto "stiracchiarsi" appena svegli, ed è altrettanto importante fare qualche allungamento prima di iniziare la ginnastica. A gambe divaricate, piegate lentamente il busto prima verso la gamba destra, cercando con la mano opposta di arrivare alla caviglia, e poi, dopo aver riportato il busto in alto, fate lo stesso verso sinistra. Non forzate però mai il movimento, ripetendolo per dieci volte per parte.



2 PER SCIOGLIERE LA SCHIENA:

Sempre nella stessa posizione, a gambe divaricate, portate le braccia dietro la schiena, con le mani incrociate verso l'esterno. Piegate adesso il busto in avanti, sempre molto lentamente, accompagnando il movimento con le braccia, e portandole in avanti fino a quando non sentite tensione (ma non dolore) all'altezza delle spalle. Mantenete la posizione per qualche secondo e poi tornate su. Ripetete l'esercizio 4 volte.

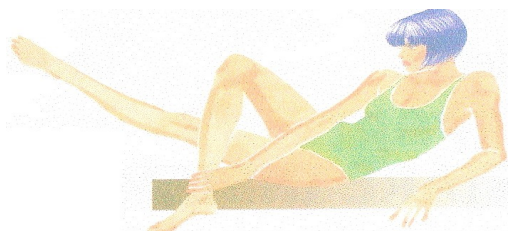
3 PER LE GAMBE:

Mettete ora un tappettino a terra (oppure un asciugamano grande) e sdraiatevi sul fianco sinistro, appoggiandovi sull'avambraccio sinistro. La gamba sinistra è distesa a terra, la destra invece va piegata a 90° e sollevata dal pavimento. Partendo da questa posizione, distendete e ripiegate la gamba destra per almeno 30 volte. Quindi giratevi sull'altro fianco e ripetete l'esercizio con la gamba sinistra.



4 PER L'INTERNO COSCIA:

La posizione di partenza è la stessa dell'esercizio precedente, ma con il piede della gamba destra (che è piegata) appoggiato davanti alla sinistra, tesa a terra. Da qui, sollevate con un piccolo ma energico movimento la gamba sinistra e riappoggiatela: sentirete lavorare i muscoli induttori, cioè quelli interni della coscia. Dopo aver fatto l'esercizio 30 volte con la gamba sinistra, giratevi sull'altro fianco e ripetete.

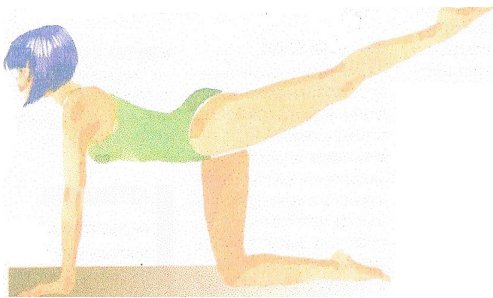


5 PER I GLUTEI:

Se il letto è abbastanza duro, usatelo come base di appoggio, altrimenti è meglio il pavimento con il tappetino. Sdraiate sulla schiena, gambe divaricate e piegate, sollevate il bacino contraendo i glutei, riportatelo in basso ma senza appoggiarlo, il tutto per 15 volte. Quindi sollevatelo per almeno 15 volte.



6 PER I GLUTEI E LE GAMBE:



Mettetevi a carponi ,cioè a quattro zampe, e sollevate la gamba sinistra tesa, portandola all'altezza della spalla. Da questa posizione, piegandola, riportatela verso il corpo, e quindi slanciatela di nuovo all'indietro, facendo attenzione a non portarla troppo in alto. Ripetete 30 volte, quindi appoggiate la gamba a terra, riposare per qualche secondo e ricominciate dall'altra parte.

7 PER GLI ADDOMINALI:

Sdraiatevi sulla schiena, gambe piegate e divaricate, e appoggiate i piedi sul divano o sul letto. Da questa posizione sollevate il busto, aiutandovi con le braccia tese in avanti, e quindi ritornate a terra, per almeno 20 volte. E' importante che sentiate "Lavorare" i muscoli addominali, e che la testa resti in linea con il corpo: aiutatevi prendendo un punto di riferimento sul soffitto, e guardandolo durante tutto l'esercizio.



QUALCHE CONSIGLIO IN PIU

- *Se il problema è il tempo, puntate la sveglia un quarto d'ora prima!*
- *Prima di cominciare gli esercizi, cambiate l'aria della stanza. Meglio ancora sarebbe poter fare ginnastica davanti a una finestra aperta.*
- *Se la situazione lo permette, terminate le serie di esercizi con qualche minuto di saltelli, a gambe alternate e poi divaricate.*
- *Come vestirsi? Se siete in albergo, va bene il pigiama o una maglietta abbondante. Se siete a casa, l'ideale è una comoda tuta da ginnastica.*