

ALLENARSI IN CASA

HOME FITNESS

**BEST
SELLER**



L'allenamento in casa è sempre più di moda:
tieniti in forma con un programma di
allenamento divertente, economico e che ti
permetta di ottenere il massimo in poco
tempo

MANTENERSI IN FORMA: L'ALLENAMENTO IN CASA



Spesso, a causa del poco tempo libero e dei costi elevati dell'abbonamento in

palestra, rinunciando al nostro desiderio di fare una regolare e sana attività fisica e continuiamo imperterriti a vivere in modo sedentario, muovendoci troppo poco.

Questo libro vi aiuterà a trovare la motivazione per intraprendere anche da soli un'attività fisica regolare senza spendere molti soldi in abbonamenti per corsi o attrezzi ginnici.

Vi proporremo infatti degli esercizi o delle attività che potrete fare a casa vostra. Alcune proposte di allenamento richiederanno solo 20 minuti, altre saranno più impegnative. Ma in ogni caso la scelta sarà vasta abbastanza da permettervi di scegliere gli esercizi che

si adattano meglio alla vostra situazione ed al tempo a vostra disposizione.

Avvertenze generali

Un'avvertenza importante: consultare un medico prima di impostarvi da soli un programma di allenamento fisico vi aiuterà a non incorrere in spiacevoli traumi ad esempio muscolari o articolari. Una buona idea inoltre può essere quella di consultare un professionista che sappia indirizzarvi verso gli esercizi e i movimenti più adatti alle vostre specifiche condizioni fisiche.

Infatti, gli esercizi proposti in questo libro hanno uno scopo illustrativo: il primo passo per avvicinarvi ad

un'attività fisica è quello di acquisire la consapevolezza di cosa potete fare e di come farlo nel modo giusto. Siate prudenti con la vostra salute!

Capitolo 1. HOME FITNESS

La mancanza tempo da dedicare soltanto a se stessi, i troppi impegni quotidiani, i costi molto bassi o anche pari a zero e l'ambiente familiare sono le motivazioni più influenti per cominciare a fare ginnastica in casa.

Vediamo ora alcuni vantaggi e svantaggi di questo tipo di allenamento fai da te, e analizziamone rischi e benefici.



Le tipologie di attività fisica da fare a casa sono molte, infatti la ginnastica è un'attività molto ricca di sfaccettature. In casa è possibile fare quasi tutto, spazio e attrezzi permettendo.

Ad esempio ci si può dedicare a :

- ginnastica con l'ausilio di attrezzi ginnici per esercizi specifici, cioè fare esercizi con un attrezzo acquistato che può essere utilizzato per allenare alcune parti del corpo ma non tutte. I prezzi variano moltissimo da attrezzo ad attrezzo.
- ginnastica dolce per poter

mantenere il corpo in salute ed in forma: per ginnastica dolce si intendono tutti quegli esercizi a bassa intensità utili per allenare le articolazioni, la postura e il sistema cardiovascolare con uno sforzo muscolare non troppo elevato.



- pesi: allenamenti eseguiti con l'aiuto ad esempio di una panca multifunzione, di manubri e di bilancieri. In altre parole, una piccola palestra casalinga.

- allenamenti a corpo libero con l'ausilio di attrezzi piccoli e generalmente economici, cioè allenamenti funzionali di durata variabile (da 1 minuto ad un'ora intera) di intensità medio alta, con l'utilizzo di attrezzi quali ad esempio la corda, la palla, dei piccoli manubri, gli elastici. In generale, quindi, attrezzi che hanno come obiettivo il dimagrimento e la tonificazione. Qualcuno suggerisce di utilizzare delle bottigliette piene d'acqua in sostituzione dei pesetti per

allenarsi con attrezzi fatti in casa!

- esercizi di tipo aerobico utilizzando la cyclette o il tapis roulant.

Proviamo a vedere alcune di queste attività un po' più nello specifico, anche se in questo piccolo testo descriveremo principalmente esercizi che si possono eseguire senza l'ausilio di nessun attrezzo, cioè ginnastica dolce ed esercizi a corpo libero.

1) *ginnastica con l'ausilio di attrezzi ginnici per esercizi specifici*



Attrezzi per le trazioni, kettle, vogatori, stepper, la lista di attrezzi ginnici da poter utilizzare in casa è molto lunga e varia. Gran parte di questi attrezzi sono molto efficaci se utilizzati nel modo giusto, il problema sta quindi proprio nel loro corretto utilizzo: allenarsi a casa è semplice ma solo se si sa che cosa fare e come. Tenete presente che un

allenamento completo e costante molto difficilmente si può raggiungere con un solo attrezzo.

Il problema in cui si può incappare utilizzando questa tipologia di attrezzi è quello di dedicar loro tempo solo per un brevissimo periodo, e poi riporli in un armadio perché non si è stimolati nell'utilizzarli in modo costante.

Molti di questi attrezzi sono estremamente ben fatti e progettati in maniera intelligente per un allenamento preciso, ma da soli non possono dare gli stessi risultati di un'attività fisica completa che coinvolga cioè tutto il corpo nella stessa sessione d'allenamento.

*2) ginnastica dolce per poter
mantenere il corpo in salute ed in
forma*



Questa attività fisica è caratterizzata da movimenti da eseguire in maniera armoniosa e che allenano tutto il corpo con l'obiettivo principale di mantenerlo sano ed in forma. Possono essere sia

brevi e semplici esercizi da fare la sera per una ventina di minuti in totale o allenamenti veri e propri della durata di circa un'ora. L'intensità degli esercizi è sempre bassa.

Nel caso vogliate praticare questo tipo di ginnastica, vi sarà utile sapere che sia i suoi vantaggi sia gli svantaggi sono determinati dalla corretta esecuzione degli esercizi: siccome è un allenamento costante e da protrarre a lungo nel tempo, un'esecuzione scorretta può causare problemi di una certa entità ad esempio a schiena ed articolazioni. I vantaggi di un allenamento fatto bene sono però anch'essi molti e molto buoni: questo allenamento infatti migliora l'ossigenazione del nostro corpo,

mantiene giovani le articolazioni allena il cuore e diminuisce lo stress, apportando un senso di benessere generale.

3) *pesi*

Anche in questo caso la corretta esecuzione degli esercizi, o meglio dei sollevamenti, è imprescindibile per evitare di farsi davvero molto male, in particolare a muscoli, articolazioni e colonna vertebrale.



Fare sollevamento pesi in casa invece che in palestra è una pratica sempre più diffusa, ma è meglio farsi consigliare da una persona esperta e competente per quanto riguarda la pianificazione di allenamenti e schede.

4) allenamenti a corpo libero, eventualmente utilizzando dei piccoli

attrezzi

Si tratta, in questo caso, di una serie di allenamenti costanti, generalmente allenamenti funzionali che hanno come obiettivo principale il dimagrimento e la tonificazione muscolare. I rischi comportati da questo tipo di attività sono dello stesso tipo di quelli descritti per la ginnastica dolce, con l'ulteriore avvertenza di effettuare un buon riscaldamento iniziale: infatti in questo caso gli esercizi sono di intensità medio alta.

Ci sono moltissimi tipi di esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi che è possibile fare in casa. Una buona idea è quella di farsi inizialmente consigliare da una persona competente ed eseguire

questo tipo di allenamento due o tre volte alla settimana, aumentando gradualmente la difficoltà e la durata delle ripetizioni.



Capitolo 2. La pianificazione dell'attività fisica casalinga

Impostare un buon piano di allenamento prima di cominciare è molto importante sia per avere risultati migliori e più veloci, sia per avere degli obiettivi concreti che tengano alta la tua motivazione anche quando i risultati non si vedono subito. Il segreto consiste nell'impostare un piano concreto e dettagliato. Innanzitutto è bene fissare un obiettivo chiaro, ad esempio dimagrire di 5 chili, fare una vita meno sedentaria, rassodare le braccia, allungare i polpacci, appiattare la pancia, aumentare l'agilità, assumere una postura migliore, eccetera.

A questo punto, e magari con l'aiuto di una persona esperta, bisogna pianificare in maniera precisa e dettagliata il piano di allenamento, specificando giorni e orari precisi.

Lunedì
Martedì
Mercoledì
Giovedì
Venerdì
Sabato
Domenica

www.totofreggiani.com

Anche allenamenti molto brevi vanno bene, se non si dispone di molto tempo libero. L'importante è che siano regolari

nel tempo. Scrivere questo piano di allenamento su un calendario può essere una buona idea per non dimenticare o saltare una sessione di allenamento. Infine, può essere molto utile alla propria motivazione descrivere alla fine di ogni settimana, o anche di ogni allenamento, i progressi fatti e gli esercizi su cui sarebbe bene concentrarsi di più.



In conclusione, i vantaggi della ginnastica in casa non sono

assolutamente di poco conto. Oltre ai benefici per il fisico e la salute, infatti, ci sono anche i seguenti:

- orari: a casa ti basta meno tempo a disposizione per allenarti, infatti non devi prepararti ad uscire, arrivare fino in palestra, magari cercare anche un posteggio per la macchina, cambiarti, eccetera. In casa devi solo metterti in tuta da ginnastica e cominciare a muoverti.
- un vantaggio relativo per coloro a cui non piace fare attività fisica insieme ad altre persone o in palestra: se in mezzo agli altri non ti senti a

tuo agio rischi di non eseguire gli esercizi in maniera corretta gli esercizi e potresti finire per sentire l'attività fisica come un peso e non più come un divertimento.

- costi in generale estremamente limitati: allenarsi a casa può essere anche completamente gratuito. Gli unici soldi che spenderete saranno utilizzati, eventualmente, per l'acquisto di un programma di allenamento specifico, per la consulenza di un professionista e per l'acquisto di qualche piccolo attrezzo. Sicuramente sarà più economico rispetto ad

un abbonamento in palestra o ad un corso di nuoto.

Citiamo ora alcuni possibili svantaggi, evitando di parlare dei rischi per la salute che abbiamo già descritto in precedenza:

- nel caso in cui tu abbia dei dubbi, ad esempio su come allenare in modo corretto una certa area del corpo oppure su come eseguire in maniera impeccabile un dato esercizio, non potrai avere una risposta immediata: nell'allenamento casalingo, infatti, non c'è nessun istruttore che possa correggere la tua postura o in

generale darti una mano.

- bisogna trovare da soli la motivazione per continuare ad allenarsi anche se gli esercizi diventano noiosi, se quel giorno si è stanchi, se non si vedono in tempi brevi i risultati sperati.

Capitolo 3. Alcuni esercizi base da fare in casa per la tonificazione delle gambe

Lo squat a corpo libero

Lo squat serve per rassodare glutei e cosce, e i risultati sono visibili abbastanza velocemente, qualcuno dice già dopo due sole settimane di allenamento.

La posizione di partenza è eretta, con le gambe divaricate, leggermente più larghe delle spalle. Si scende verso il pavimento piegando le ginocchia e mantenendo le braccia distese lungo i fianchi o stese davanti a sé. Il bacino si muove indietro e la schiena scende in linea verticale. Mantenere sempre i

talloni appoggiati per terra.



Chi inizia a praticare attività fisica non dovrebbe superare le 10 ripetizioni al giorno. I più esperti potranno invece

arrivare a circa 100.

L'errore più comune nell'esecuzione di questo esercizio è di tenere la schiena in posizione sbagliata: bisogna stare molto attenti a tenere la schiena dritta e non superare la punta dei piedi con le ginocchia.

Gli affondi laterali

Anche in questo caso la posizione iniziale è in piedi con le gambe divaricate, leggermente più larghe rispetto alle spalle. Tenere i piedi con le punte rivolte a 45 gradi e, controllando il movimento del busto, piegarsi alternativamente verso una gamba, lasciando l'altra tesa.



Gli slanci prono posteriori a gamba piegata

Questo esercizio è di tipo asimmetrico. La posizione iniziale è in quadrupedia, con entrambi gli avambracci appoggiati a terra e le braccia piegate. I gomiti stanno sulla verticale delle spalle, appoggiati anch'essi al suolo. Le

ginocchia vanno invece posizionate sulla verticale delle anche e tenute leggermente divaricate. Contraendo il gluteo, sollevare la gamba corrispondente piegata ad angolo retto, tenendo il piede a martello, fino a portare il ginocchio in linea con il gluteo. Tornare alla posizione di partenza.

Lo scopo principale di questo esercizio è tonificare i glutei e sollecitare il muscolo femorale.

È importante mantenere una corretta respirazione durante l'esecuzione: inspirare quando le gambe sono ferme e le ginocchia appoggiate al pavimento, espirare durante il movimento della gamba verso l'alto.

Gli slanci prono posteriori sono un esercizio facile e adatto a tutti. Si possono però intensificare con l'utilizzo di una cavigliera.

Per evitare errori durante l'esecuzione degli slanci, cominciare sempre il movimento con la contrazione del muscolo e non di slancio; non superare con il ginocchio la linea del gluteo e della schiena e cercare di mantenere il bacino sempre in asse senza ruotarlo verso la gamba che rimane in appoggio. Quest'ultimo errore ha lo svantaggio di ridurre il lavoro sul gluteo e quindi può rendere vano l'esercizio.

Gamba singola

La posizione iniziale è sdraiata sul

fianco destro, con il braccio destro piegato sotto la testa. Il braccio sinistro, invece, viene tenuto appoggiato al suolo davanti alla pancia. Mantenendo l'equilibrio, vanno stretti i glutei e sollevate la gamba tesa con il piede piegato e non a punta. Non bisogna portare la gamba troppo in alto , ma solo fino a sentire il muscolo che si sforza. Andare su e giù con la gamba in movimento, senza però toccare l'altra, con un ritmo sostenuto. Fianco e gamba di lavoro vanno alternati tra una serie e l'altra.



Capitolo 4. Allenamento in 20 minuti, per chi ha poco tempo ma tanta voglia di muoversi

L'esecuzione di ogni esercizio a parte il primo, che sarà di riscaldamento, deve essere la più intensa possibile e deve essere seguita da una fase di recupero di 30 secondi prima di poter passare all'esercizio successivo. La corretta esecuzione degli esercizi è fondamentale ed importantissima, perciò cercate di mantenere la postura corretta, soprattutto per quanto riguarda i ponti dell'anca e gli squat.

Mantenete sempre una respirazione profonda e naturale.

L'allenamento che ora vi proponiamo è rivolto a tutto il corpo, migliora l'efficienza cardiovascolare e tonifica e rafforza i muscoli.

1. Correre per 3 minuti

Fate un po' di semplice jogging sul posto, cioè correte ma senza muovervi in avanti. Questo esercizio non deve essere intenso, quindi niente ginocchia alte o salti, si tratta infatti di un esercizio di riscaldamento dolce che ha lo scopo di preparare il corpo agli esercizi successivi, molto più intensi.

2. Jumping jack (o salto a stella) : 50 ripetizioni

A**B**

È un esercizio di tipo cardio per bruciare molte calorie: si inizia con i piedi uniti e le braccia lungo i fianchi

per poi effettuare un semplice salto divaricando i piedi, con apertura un po' più ampia rispetto alla larghezza delle spalle, e sollevando contemporaneamente entrambe le braccia verso l'alto, portando le mani in verticale sopra la testa. Si esegue infine un secondo salto per ritornare alla posizione iniziale. Per ridurre l'impatto sulle articolazioni del ginocchio, vi consigliamo di piegare leggermente le ginocchia nella fase di atterraggio.

3. Crunch: 15 ripetizioni



Sdraiatevi supini e piegate entrambe le ginocchia. Appoggiate le mani ai lati della testa con le dita molto vicine alle tempie e con i gomiti che puntano verso l'esterno. Fate una breve escursione tentando di avvicinare le spalle al bacino. Ricordate di mantenere l'addome sempre teso senza senza cedere e rilassarlo mentre tornate alla posizione di partenza.

Cercate di mantenere il collo e la colonna vertebrale sulla stessa linea, magari fissando un punto sul soffitto. Piegate la vita per poter sollevare la parte superiore del tronco in modo tale che si tratti di "crunch" addominali. Assicuratevi che gli addominali restino sempre contratti per tutta la durata del movimento. A questo punto, fate una contrazione massima di 1 secondo nella parte più intensa esercizio. Infine abbassatevi fino a toccare il pavimento con la parte posteriore delle spalle però senza rilassarvi e ripetete l'esercizio da capo. In questo esercizio i muscoli maggiormente sollecitati sono gli addominali.

4. Esercizio Ponte: 10 ripetizioni



Mettetevi sdraiati sulla schiena e tenete le braccia tese lungo i fianchi, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Mantenendo i talloni dei piedi attaccati al pavimento, sollevate i fianchi in modo che il pavimento, le gambe e il corpo formino un triangolo, con un lato formato

dalla linea retta che parte dalle vostre spalle e arriva alle ginocchia. Tenete invece le gambe in posizione praticamente verticale dai talloni alle ginocchia. Mantenete questa posizione per 10 secondi al massimo ed infine riabbassatevi fino a toccare il pavimento con la schiena: mentre vi abbassate ricordate di mantenere i glutei contratti. I principali muscoli allenati con il ponte sono quelli della bassa schiena, i femorali e i glutei.

5. Step up: 1 minuto di ripetizioni
Per l'esecuzione di questo esercizio avrete bisogno di uno step o di un suo surrogato, come ad esempio uno scalino o uno sgabello che possa sostenere il

vostro peso. Salite e scendete dallo step, alternando la gamba che sale ad ogni passo: una sequenza completa sarà quindi del tipo su sinistra, su destra, giù sinistra, giù destra, su destra, su sinistra, giù destra, giù sinistra.

I principali muscoli allenati con questo esercizio saranno i femorali, i glutei ed i quadricipiti.

6. Crunch inverso: 15 ripetizioni

Sdraiatevi supini con le mani sui fianchi ed entrambe le ginocchia piegate.

Portate poi le ginocchia verso il capo, finché non avrete i fianchi leggermente sollevati da terra. Mantenete questa posizione per un secondo, e poi riabbassate le ginocchia verso il

pavimento. I principali muscoli allenati con il crunch inverso sono gli addominali bassi e gli addominali obliqui.

7. Mountain climber : 1 minuto di ripetizioni



Per eseguire questo esercizio dovrete appoggiare le mani e le ginocchia per terra. Sollevate poi le ginocchia restando in equilibrio solo sulle mani e sulle punte dei piedi e portate una gamba alla volta, alternandole tra loro, alla

posizione di partenza dei corridori di una gara di velocità. Quindi, partendo dalla posizione iniziale, con un piccolo salto raccogliete un ginocchio al petto e poi alternate subito con l'altra gamba. Durante l'esercizio la parte superiore del corpo deve essere sostenuta dai palmi delle mani. Mantenete sempre la schiena dritta.

I principali muscoli sollecitati con questo esercizio sono molti: i tricipiti, i deltoidi, i glutei, i quadricipiti, i bicipiti femorali ed i polpacci.

8. Piegamenti sulle braccia (o push up):
15 ripetizioni

Distendetevi per terra in posizione prona, appoggiandovi al pavimento con

le dita dei piedi e i palmi delle mani, questi ultimi tenuti leggermente più avanti rispetto alle spalle e circa alla loro stessa larghezza. Eseguite quindi 15 piegamenti sulle braccia. I principali muscoli allenati sono tre gruppi: i tricipiti, i deltoidi ed i pettorali.

9. Esercizio Burpees: 1 minuto



Questo esercizio va eseguito senza fare pause e ad un ritmo molto intenso. Posizionatevi come per eseguire uno squat, cioè mezzi accovacciati, e poi, calciando entrambi i piedi posteriormente, assumete una posizione da push up e fate un solo piegamento sulle braccia. Quando siete nella parte

alta del piegamento, cioè alla fine di esso, raccogliete le ginocchia al petto mettendovi nella posizione iniziale di squat e saltate pieni di energia verso l'alto battendo le mani al di sopra della testa.

I principali muscoli sollecitati sono quelli delle braccia, delle gambe, del petto e della schiena.

A questo punto la prima metà dell'allenamento è finita: rilassate i muscoli facendo una camminata, sempre in casa, finché non avrete ristabilizzato il vostro battito cardiaco. Prima di ripetere tutta la sequenza di esercizi descritti una seconda volta, fate un po' di stretching: potete scegliere voi quali

esercizi di allungamento fare.

Ripetete quindi tutto il circuito ancora una volta, compreso lo stretching finale.

Questo allenamento dura complessivamente circa 20 minuti, può essere eseguito ogni giorno ed è un ottimo alleato che vi permetterà di mantenere una buona forma fisica e anche di dimagrire.

Capitolo 5. La cyclette

Pedalarre a casa propria utilizzando una cyclette è una vera e propria attività sportiva, un allenamento di tipo aerobico. I benefici apportati dall'allenamento con la cyclette sono molti: migliora la circolazione sanguigna, aiuta a mantenersi in forma e riacquistare il proprio peso ideale, aumenta la capacità respiratoria e dà una mano a mantenere sotto controllo la pressione arteriosa.

Una buona attività fisica praticata in modo costante e associata ad una dieta alimentare equilibrata, è un ottimo strumento per dimagrire in maniera efficace.



L'allenamento con la cyclette è utile anche se vengono coinvolti solo i muscoli quadricipiti e polpacci. Per

raggiungere dei risultati dovrete comunque faticare. Come in altri ambiti, uno dei pilastri fondamentali in questo tipo di allenamento è la motivazione personale: in molti, infatti, abbandonano l'attività dopo averla intrapresa da poco poiché sono scoraggiati dal fatto di non aver raggiunto risultati soddisfacenti e soprattutto visibili in poche settimane: tenete presente che non si può pretendere un riscontro immediato, bisogna cercare di impegnarsi ed essere costanti.

Le calorie che è possibile bruciare in un'ora grazie alla pedalata con la cyclette sono circa 300, ma questa quantità varia anche di molto a seconda

della durata dell'esercizio, della sua intensità e dal peso corporeo di chi la pratica. La maggior parte delle moderne cyclette mostrano sul display incorporato un'indicazione approssimativa sia delle calorie consumate durante l'esercizio, sia del suo grado di intensità. In questo modo, inoltre, permettono di tenere sotto controllo anche i battiti cardiaci, per non esagerare con lo sforzo, soprattutto nel caso di principianti entusiasti di intraprendere una nuova attività bruciagrassi.

Una buona idea è quella di introdurre, nella fase di approccio all'allenamento con la cyclette, alcuni esercizi di

stretching muscolare, ad esempio ogni 10 minuti di pedalata. In tal modo verrà migliorata la circolazione sanguigna. In ogni caso, anche quando si è già un po' più allenati, è sempre buona pratica iniziare l'attività con il riscaldamento.

Ad esempio, si può far precedere l'allenamento da una decina di minuti di pedalata molto lenta e costante ad intensità minima per poter riscaldare i muscoli senza stressarli.

Lo stretching a fine allenamento è anch'essa una buona abitudine, sia per i neofiti che per i più esperti, per poter distendere e rilassare i muscoli sia delle gambe che delle braccia.

Parliamo ora dell'allenamento vero e

proprio con la cyclette: esso dovrà essere inizialmente abbastanza breve e poi aumentare col passare delle settimane. Ad esempio, si può cominciare con un allenamento della durata di circa 20 minuti per le prime una o due settimane, ed in seguito aumentare la durata di circa 5 minuti a settimana, fino a raggiungere la soglia di un'ora intera di pedalata. Ricordate che un aumento graduale e non drastico dell'attività fisica praticata aiuta a mantenere alta la motivazione perché fa sentire un po' meno la fatica. Inoltre, grazie a questa gradualità, sarete in grado di predisporre l'organismo in modo adeguato allo sforzo che dovrà svolgere, senza stressarlo.

Anche impostare la giusta intensità di allenamento è fondamentale affinché l'esercizio venga svolto in maniera corretta: è meglio partire da un'intensità normale, corrispondente ad una pedalata in piano, per poi cominciare ad aumentare poco a poco l'intensità (cioè la pendenza) dopo un paio di settimane di allenamento.

Per quanto riguarda la cadenza settimanale, un buon allenamento prevede almeno tre sessioni per poter dare degli ottimi risultati. Ma non scoraggiatevi se non li vedrete subito: la qualità richiede tempo.

Una proposta di allenamento per chi è invece un po' più preparato potrebbe

essere la seguente: una fase iniziale di riscaldamento, che come abbiamo detto è fondamentale a qualunque livello, della durata di 5-10 minuti e con una pedalata lenta e costante; una fase primaria di 20 minuti di pedalata veloce per entrare nella zona aerobica; una fase intensiva di 15 minuti di pedalata veloce e intensa per bruciare più grassi possibile ed infine una fase di defaticamento di circa 5-10 minuti da portare a termine pedalando molto lentamente e poco intensamente.

Importante è cercare di mantenere sempre una postura eretta e fare attenzione a non andare troppo sotto sforzo, tenendo quindi sotto controllo la

respirazione e il battito cardiaco. Anche per gli allenamenti più intensi è consigliabile una seduta di stretching sia all'inizio che alla fine dell'esercizio.

Per poter praticare un allenamento che favorisca il consumo di grassi, bisogna lavorare nella fascia aerobica e ricordare che i primi 20 minuti di allenamento sono una fase preparatoria, cioè una fase in cui l'energia utilizzata proviene dagli zuccheri immagazzinati nel corpo. Soltanto dopo aver superato questo lasso di tempo, il fisico inizia a bruciare i grassi e perciò a dimagrire.

Dopo un certo periodo di allenamento con la cyclette, la monotonia del

paesaggio, che sia il salotto, la camera da letto o la terrazza, può diventare molto noiosa: potete evitare di perdere la motivazione mettendo magari della musica in sottofondo o guardando un film o un programma alla TV, facendo però attenzione a non perdere il ritmo o a distrarvi troppo.

Qual è il momento ideale per allenarsi? Un'idea potrebbe essere al mattino prima di colazione e prima di andare a lavorare, quindi circa fra le 6.30 e le 7.30 poiché durante la mattinata il metabolismo è più alto e quindi si brucia di più: inoltre questo beneficio si estende anche al resto della giornata facendovi bruciare di più anche con

attività di tipo sedentario. Se non potete allenarvi di mattina fatelo comunque non a stomaco pieno, indicativamente dopo un digiuno di 4 ore.

Darsi un obiettivo preciso, ad esempio un certo numero fisso di chili da perdere, aumenterà la vostra motivazione a cominciare e portare a termine l'allenamento settimana dopo settimana.

INDICE

MANTENERSI IN FORMA: L'ALLENAMENTO IN CASA

Capitolo 1. HOME FITNESS

Capitolo 2. La pianificazione dell'attività fisica casalinga

Capitolo 3. Alcuni esercizi base da fare in casa per la tonificazione delle gambe

Capitolo 4. Allenamento in 20 minuti, per chi ha poco tempo ma tanta voglia di muoversi

Capitolo 5. La cyclette