

## PROGRAMMA: OBIETTIVO MANTENIMENTO DIMAGRIMENTO

**Regola fissa 1) camminare 30 minuti al giorno tutti i giorni**  
**Regola fissa 2) eseguire la sequenza di eserc. 5 giorni alla sett.**

### LAVORO A CIRCUITO

#### 1. SRETCHING

a.



Mantenere la  
Posizione 30''

b.



Mantenere la  
Posizione 30''

c.



Mantenere la  
Posizione 30''

2. CIRCUITO (ripeti l'intera sequenza di esercizi, senza pause tra l'uno e l'altro, per 2 volte).

a.



Crunch a terra:

1 serie x 20 ripetizioni

b.



Ponte frontale:

1 ripetizioni x lato x 30 secondi

c.



Ponte laterale:

1 serie da 2 ripetizioni x lato  
X 30 secondi



d



Glutei:

1 serie da 20 ripetizioni X lato

e



Piegamenti:

1 serie da 8 ripetizioni  
(se l'esercizio diventa "eccessivo"  
fermarsi prima)

f.



Squat:

1 serie x 10 ripetute  
(movimento a scendere molto lento)

**( ripeti l'intera sequenza di esercizi, senza pause tra l'uno e l'altro, per 2 volte ).**

### 3. 5' SCARICO DELLA SCHIENA (30'' per esercizio)



#### CONSIGLI UTILI PER ESEGUIRE UN BUON ALLENAMENTO

- Iniziare sempre con un buon riscaldamento;
- Eseguire gli esercizi della scheda per fascia muscolare evitando di scambiarli fra loro;
- Evitare di indossare troppi indumenti;
- Scegliere delle buone scarpe;
- Seguire attentamente le istruzioni dell'istruttore;
- Bere almeno mezzo litro d'acqua (consigliabile, l'equivalente di un bicchiere d'acqua ogni 20 minuti).

#### CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE ADEGUATA, NELLE 24h, AGLI OBIETTIVI

- Cominciare la mattina degli allenamenti con 1 bicchiere di acqua e un frutto -> Allenamento -> Colazione abbondante;
- Mangiare poco ma spesso, durante il giorno, combinando sempre i carboidrati con le proteine e i grassi;
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (un bicchiere massimo più volte al giorno);
- Mangiare minimo 5 porzioni tra frutta e verdura (l'ideale lontano dai pasti principali);

## **LE 10 REGOLE DI VITA PER IL MAL DI SCHIENA**

- Usa il dolore: ti dice cosa non fare.
- Quando i dolori sono molto forti riposati un po', ma considera che questo non diminuirà il dolore ne anticiperà la guarigione.
- Evita per quanto possibile di metterti a letto durante il giorno.
- Evita le posizioni ferme mantenute a lungo: il movimento aiuta.
- Quando stai fermo o ti riposi, adotta sempre le posizioni meno dolorose.
- Appena puoi, riprendi a muoverti.
- Spesso la posizione seduta peggiora il dolore: se è così, evitala.
- Se è possibile continua a lavorare.
- Non scoraggiarti per il dolore, anche se è forte e dura tanto: questo non indica necessariamente problemi irreversibili
- Ricorda che ci possono essere delle ricadute: rimetti la schiena in forma.

Nicola D'Adamo