

Diete: i miti da sfatare

Come una macchina il nostro corpo funziona in base a precise leggi: se proviamo a ignorarle, non otterremo nessun risultato. A dispetto dei vari 'miti che circolano riguardo alla perdita di peso, è provato che **per eliminare permanentemente l'adipe** bisogna contemporaneamente ridurre la quantità di cibo assunto, e in particolare limitare i grassi e aumentare i carboidrati, e fare attività fisica.

Cominciamo dall'**alimentazione**:

*Non è sufficiente mangiare meno per dimagrire. Se si priva l'organismo del cibo, si perde soprattutto acqua e massa muscolare: quando l'organismo è **a corto di cibo**, infatti, comincia a bruciare le **riserve di proteine**. I 'cuscinetti' non se ne vanno via facilmente, e in ogni caso, se il dimagrimento è frutto della sola dieta, non dura.

*Rifuggite soprattutto dalle **diete basate su pochi alimenti**, se non addirittura su uno soltanto: esse permettono in molti casi di perdere peso rapidamente in quanto l'apporto calorico è molto scarso, ma tale perdita non è stabile. In più, tali diete sono spesso squilibrate dal punto di vista nutrizionale ed energetico.

*Seguendo una **dieta equilibrata**, spesso capita di non dimagrire subito molto: esercizio fisico e alimentazione corretta permettono infatti di ridurre il grasso, ma contemporaneamente sviluppano i muscoli, che sono più pesanti dell'adipe. Un metodo più efficace della bilancia, per valutare i propri progressi, è quello di **misurarsi i vestiti** che vi stanno stretti, finché riuscirete a rientrare nella "taglia desiderata".

*Il **tasso metabolico** di ciascuno dipende dalla quantità di tessuti magri presenti nell'organismo. Sono i muscoli a bruciare più rapidamente del grasso, lavorando più intensamente: per questo **si brucia di più da giovani**, quando si hanno più muscoli, e le donne bruciano meno degli uomini, avendo necessariamente meno muscoli. Con una dieta errata si rischia di impoverire la massa muscolare e di **rallentare il metabolismo**. Il risultato? L'organismo impara a sopravvivere con meno calorie e una minima eccedenza si trasforma in adipe: così si riprendono immediatamente i chili persi con la dieta.

L'importanza dell'esercizio fisico

*fare ginnastica non fa perdere peso immediatamente: **il grasso viene** infatti **trasformato in muscoli**. Ma anche se sulla bilancia non si vedranno variazioni, perdere grasso e acquistare muscoli va a tutto vantaggio della linea.

*fare esercizi mirati non serve a perdere peso in modo localizzato. L'esercizio fisico stimola infatti il consumo dei grassi in generale attraverso gli ormoni rilasciati nel sangue. Certo è che **la ginnastica serve a costruire i tessuti magri**, che a loro volta influenzano il metabolismo.

In sostanza: non aspettatevi dimagrimenti superiori al mezzo chilo/un chilo a settimana, se volete dimagrire in modo duraturo. Se per perdere mezzo chilo bisogna tagliare 3.500 calorie, vuol dire ridurre l'apporto calorico giornaliero di 500 calorie. Quindi: eliminatene 250 con un'alimentazione con pochi grassi e più carboidrati. Questi ultimi hanno la metà delle calorie rispetto ai grassi e mantengono alto il livello degli zuccheri nel sangue, evitando la fame e la debolezza.

contemporaneamente, con l'esercizio, aumentate il dispendio calorico di 250 calorie: 30 minuti di aerobica dolce o bicicletta o jogging ogni giorno.

Come perdere peso

Volete **perdere peso** ed assumere una **linea invidiabile**? Se desiderate dimagrire potete scegliere una delle seguenti strade...

Potete **ridurre le 'entrate'**, ossia l'apporto di calorie con gli alimenti, viceversa potete **aumentare le 'uscite'**, ossia aumentare l'attività fisica; oppure - ed è questa la strada più consigliabile - potete contemporaneamente **agire sulle 'entrate' e sulle 'uscite'**. A proposito delle 'uscite', si deve subito dire che non tutte le forme di attività fisica si equivalgono e che non bastano poche decine di minuti di sport il sabato o la domenica per favorire il dimagrimento: è molto importante farne alcune ore la settimana.

La **singola seduta** di allenamento determina di solito un consumo molto limitato di grassi. Ancora meno se ne consuma nelle attività in cui si alternano momenti di notevole impegno muscolare a momenti di recupero, come il lavoro di cultura fisica con il bilanciere o le macchine, i giochi come il **tennis**, lo squash o il **calcio**. Non è dunque con la singola seduta che si arriva a un dimagrimento di notevole entità.

Il **peso** che si perde dopo un'ora di palestra o di tennis, infatti, non va confuso con il dimagrimento: per la grande maggioranza, infatti, è dovuto alla **perdita di acqua** causata dalla sudorazione e tale acqua va al più presto restituita all'organismo per non rischiare di avere **crampi**, infortuni muscolari e così via. Il dimagrimento vero è solo la perdita di grasso corporeo.
In linea in otto settimane

Se non riuscite ad eliminare i **cuscinetti che circondano la vita**, nonostante la vostra attività sportiva vi costringa più ore al giorno in palestra, non vi preoccupate. Esiste una dieta che vi permetterà di perdere il grasso in più in sole otto settimane. La risposta infatti è sì nel movimento fisico ma non solo: anche una **correzione della dieta** può fare miracoli.

Molte diete, infatti, tendono a ridurre la massa muscolare più che il grasso vero e proprio. La dieta che vi proponiamo si divide in **tre fasi** e poiché è una dieta diversa dalle altre, incentrata sul **controllo delle calorie** e non sulla riduzione di alimenti, i tempi per perdere peso sono più lunghi ma ben più salutari. Fattori come il metabolismo e la massa muscolare possono infatti accelerare notevolmente il tempo con cui il grasso viene smaltito.

FASE 1-PULIZIE GENERALI: Le prime due settimane servono a preparare corpo e metabolismo alla dieta. Si consiglia di mettere per iscritto tutto quello che si mangia in modo da poter stimare in modo preciso le calorie consumate giornalmente. Cercate comunque di mantenere invariate le vostre abitudini alimentari per poter avere dati attendibili. Dopo aver calcolato il consumo calorico dedicate invece un paio di settimane a modificare la vostra dieta abituale cominciando ad eliminare le cattive abitudini (troppi dolci, troppi grassi animali ecc..). Questo processo si chiama **pulizia della dieta**. La cosa più importante è **mangiare più spesso** per accelerare il metabolismo. L'obiettivo non è consumare meno calorie, perché una restrizione eccessiva porta alla perdita di massa muscolare.

MENU esempio PER 4 GIORNI:

5 uova intere

1 tazza ½ di farinata d'avena

6 fette di prosciutto di tacchino

2 frutti

obiettivi:

consumare: -3000 calorie al giorno

-200 proteine al dì

ridurre o eliminare il fast food

fare almeno 4 pasti al giorno

FASE 2-CAMBIARE ALIMENTI: La seconda fase, anch'essa di due settimane, si concentra sul cambio di alimentazione. Si consiglia di sostituire gli amidi ai carboidrati ricchi di fibra. Cercate di preferire tagli di carne più magri per quanto riguarda le proteine. Scegliete preferibilmente petto di pollo, tacchino e pesce. Continuate comunque a prendere nota dei vostri pasti. E soprattutto cercate di mantenervi entro il livello base.

MENU esempio PER 5 GIORNI:

5 uova intere

¾ di tazza di farina d'avena

4 fette di prosciutto di tacchino

2 frutti

Obiettivi:

consumare 3000 calorie al dì
consumare 200 g di proteine al giorno (50 g per pasto)
eliminare il fast food
eliminare i cibi come pasta e pane bianchi e formaggi grassi
fare almeno 5 pasti al giorno

FASE 3-RIDUZIONE CALORICA: Può essere mantenuta per 4 o più settimane. Questa è decisamente la strada più difficile ma anche più efficace. Si inizia ad accelerare leggermente il metabolismo in modo che una piccola riduzione calorica porti ad uno smaltimento selettivo del grasso. Poi procedete a ridurre l'apporto calorico di circa 10%. E' consigliato un consumo alterno di carboidrati, una rotazione a giorni alterni. Nel primo giorno consumate circa 100 g, nel secondo 200 g, nel terzo 300-400. Quando eliminate i carboidrati mantenete stabile l'apporto calorico aumentando il consumo di proteine e di grassi. Non cambiate alimenti ma modificatene le proporzioni.

MENU esempio PER 5 GIORNI:

5 tuorli 10 albumi
30 g di farina d'avena

obiettivi:

consumare 2700 calorie al dì
consumare 200 g di proteine al giorno (50 g per pasto)
eliminare il fast food
eliminare i cibi come pasta e pane bianchi e formaggi grassi
fare 6 pasti al giorno
consumare a rotazione 100,200 e 300 g di carboidrati al dì

FASE DI RITORNO: Una volta deciso di smettere la dieta cercate di tornare al livello di mantenimento in modo assolutamente graduale. Molti atleti finita una gara tendono infatti ad abbuffarsi di pizza e altri alimenti altamente ingrassanti. Se decidete di ricominciare a mangiare certi cibi potete anche farlo ma fatelo lentamente, non di colpo. Aumentare in modo brusco il consumo di sodio può infatti provocare una forte ritenzione idrica.

Esercizi ad hoc

Il dimagrimento, per essere efficace, deve essere mirato in base alla costituzione fisica: per ogni tipologia, la ginnastica deve essere studiata 'ad hoc', per rimodellare, asciugare e 'stringere' solo dove serve.

a) Se la vostra costituzione è quella **a 'clessidra'**, avete un fisico equilibrato e armonico, con qualche problema di accumulo qua e là. Non avete grossi problemi, a parte qualche chilo di troppo che appesantisce la figura, un po' di pancetta e qualche centimetro in più sulle gambe.

Esercizi per mantenere l'armonia:

1. in piedi, gambe unite, sollevatevi sulle punte, piegatevi sulle ginocchia fino a toccare i talloni con i glutei. Tenete per qualche secondo, tornate alla posizione di partenza e ripetete 4/8 volte, in base al vostro grado di allenamento (>rinforzo esterno cosce).

2. in piedi, gambe unite e punte dei piedi divaricate, sollevatevi sulle punte, allargando e piegando leggermente le ginocchia, poggiate i talloni a terra, poi tornate alla posizione di partenza. Ripetete 6/10 volte (>rinforzo addominali e interno cosce).

3. sdraiate a pancia in giù, con le braccia piegate e le mani all'altezza della spalle, i piedi puntati a terra. Sollevate e abbassate il corpo tenendo busto e gambe paralleli al pavimento, senza inarcare il busto. Ripetete 3/10 volte (> rinforzo braccia, pettorali, addome, glutei, cosce).

b) Per chi è di costituzione **'a triangolo'** - seno piccolo, spalle larghe e gambe affusolate - il problema principale è l'accumulo di chili di troppo nella parte alta del corpo: braccia, spalle.

Esercizi per snellire:

1) inginocchiate -tenendo le ginocchia sollevate da terra - a piedi uniti e mani appoggiate a terra, sollevate il bacino più che potete senza staccare le mani da terra. Ripetete 8 volte (>distensione colonna).

2) In ginocchio a terra, girate le spalle verso destra, tornate alla posizione di partenza, poi giratele verso sinistra. Ripetete 3 volte (>ridurre fianchi e girovita).

3) In piedi a gambe unite, con le mani appoggiate sulle ginocchia, leggermente flesse.

Inspirando, portate il bacino in avanti, senza spostare le spalle. Ripetete 20 volte (>rinforzo addominali).

c) Se siete delle tipiche donne mediterranee, con il fisico a **'cerchio'**, rotondetto, avete spalle strette, fianchi larghi, glutei poco pronunciati. Il problema principale sono gli accumuli sui fianchi che si trasformano in cellulite.

Esercizi per rinforzare e modellare:

1) a terra, pancia in su, ginocchia piegate, sollevate il bacino, poi i talloni e rimanete in equilibrio per cinque secondi. Appoggiate la pianta dei piedi a terra, e ripetete l'esercizio almeno 10 volte (>modellare fianchi).

2) A terra, pancia in su, ginocchia piegate e divaricate leggermente, ispirate e sollevate il bacino lentamente, inarcando la schiena e staccandola gradualmente dal pavimento. Tenete la posizione per 5 secondi, chiudete e allargate le ginocchia 4 volte. Tornate alla posizione iniziale abbassando gradualmente la schiena, a partire dalla parte alta. Ripetete 4 volte (>rassodare i glutei).

3) In piedi, dita delle mani incrociate davanti a sé, con la parte interna verso di voi, ruotate le mani, aprendo le scapole e contraete il ventre. Per 8 volte (>rinforzo spalle).

c) Se la vostra figura è morbida dappertutto (fisico a **'cubo'**), con fianchi generosi, seno abbondante e caviglie e gambe forti, il problema di fondo è causato dall'eccesso di dolci, di pranzi veloci, di fuori pasto, che causano 'rotondità' un po' dappertutto.

Esercizi per asciugare:

1) in ginocchio con le mani lungo i fianchi, flettete il busto indietro, poi ruotate le spalle a destra appoggiando una mano a terra, il più possibile lontano dai piedi. Tornando alla posizione di partenza, ripetete l'esercizio dall'altro lato. Da ripetere, su entrambi i lati, per cinque volte (>asciugare la figura).

2) In piedi con le mani intrecciate davanti a sé e le braccia all'altezza del seno, dondolate ciascuna gamba a destra e a sinistra, senza ancheggiare (> modellare le gambe).

3) In piedi, con le braccia in alto, allungate un braccio e poi l'altro verso l'alto, stirando al massimo le costole, e senza dondolare sui fianchi. Ripetete per 20 volte (>assottigliare i fianchi).

Dimagrire su misura

Il **dimagrimento**, per essere efficace, deve essere graduale e mirato in base alla costituzione fisica. Un'alimentazione sana ed equilibrata e degli esercizi 'ad hoc' sono un ottimo punto di partenza.

a) Se la vostra costituzione è quella a **'clessidra'**, ovvero avete un fisico equilibrato e armonico, e solo qualche 'accumulo' adiposo qua e là, il vostro unico problema è **qualche chilo di troppo** che appesantisce la figura, un po' di pancetta, qualche centimetro in più sulle gambe. Il vostro difetto maggiore è la **golosità** e la scarsa voglia di fare esercizio fisico.

A tavola: via libera alla pasta, facendo attenzione ai sughi troppo elaborati. No invece ai formaggi cremosi, che, pur essendo molto gratificanti, contengono troppi grassi: l'alternativa più valida, che garantisce meno calorie senza togliere il piacere del palato, è mangiare del formaggio stagionato, un paio di volte alla settimana. Per soddisfare la voglia di dolce, utilizzate vaniglia e cannella nel latte e nello yogurt magri.

Le erbe: per asciugare il corpo e depurare l'organismo, può essere utile un **infuso di rosmarino, betulla e tarassaco**, che hanno effetti digestivi, anti-colesterolo, diuretici e depurativi. Da cinquanta grammi di ciascuno macerati in un litro di acqua fatta bollire, si ottiene un infuso da bere per venti giorni, la mattina a digiuno e la sera prima di cena.

Fitness: tra gli sport più adatti la pallavolo, la ginnastica ritmica, i balli latino americani.

b) Chi è di costituzione a **'triangolo'** presenta seno piccolo, spalle larghe e gambe affusolate. Il problema principale è l'accumulo di qualche chilo di troppo nella parte alta del corpo: braccia e spalle.

A tavola: rinunciate agli aperitivi, o meglio, piuttosto che un succo d'arancia bevetene uno al pomodoro, che non ha praticamente zuccheri, ed evitate salatini e pizzette, meglio le verdure. Il **vino?** Un bicchiere a tavola. Il digestivo è da evitare, aggiunge solo inutili calorie.

Le erbe: Il **mate**, pianta originaria del Sud America è perfetta per tonificare e sgonfiare. Da bere anche tre volte al giorno l'infuso ottenuto da un cucchiaino di foglie di questa pianta in 100 ml di acqua bollente. Il **camendrio**, invece, disponibile anche in comode capsule, stimola la digestione evitando i conseguenti gonfiori.

Fitness: perfetti nuoto e sci di fondo, che sviluppano le gambe.

c) Se siete delle tipiche donne mediterranee allora avete il fisico a **'cerchio'**, rotondetto, con spalle strette, fianchi larghi, glutei poco pronunciati. Il vostro problema principale sono gli accumuli sui fianchi che si trasformano in cellulite.

A tavola: mangiate di più per dimagrire meglio. Una dieta drastica non agisce sulle zone critiche. Il 25 per cento delle calorie deve essere introdotto con la colazione, magari con latte e muesli. Fondamentale bere molto, almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Evitate, invece, i dolci e mangiate pane, pasta e riso con moderazione. Via libera alle verdure cotte, ai legumi, a carne e pesce grigliati.

Le erbe: ottimo il decotto di **tarassaco**, ottenuto con 30 grammi di tarassaco e 30 di gramigna, da far bollire per 7/8 minuti in 2.5 decilitri di acqua. Lasciate riposare per 10 minuti, filtrate e bevete due volte al giorno per quindici giorni.

Fitness: ottima la bicicletta, che riattiva la circolazione, e il nuoto, entrambi da praticare per due ore la settimana.

c) Se la vostra figura è a **'cubo'**, ossia morbida dappertutto, con fianchi generosi, seno abbondante e caviglie e gambe forti, il problema di fondo è causato dall'eccesso di dolci, di pranzi veloci, di fuori pasto.

A tavola: la regola base è eliminare i fuoripasto calorici, sostituendoli con verdure fresche quali carote, sedano, finocchi. Niente vino o superalcolici. Ottime le patate, abbinate a verdure o riso, che hanno effetto saziante.

Le erbe: il **ciliegio** è perfetto per decongestionare, idratare, depurare. Lasciate in ammollo per 15 minuti una tazza di fiori e peduncoli in 5 tazze di acqua calda, da filtrare e bere una volta al giorno.

Fitness: nuoto e bicicletta sono ottimi, perfetti se praticati almeno per un'ora 3 volte alla settimana

Il peso ideale

Oggi, nei paesi industrializzati, è molto alta la percentuale degli individui con un **peso corporeo superiore a quello normale**. La disponibilità di cibi di tutti i tipi e la scarsa attività fisica fanno sì che un gran numero di persone tenda ad accumulare grasso in eccesso fin dai primi anni di vita. Coloro che sono in sovrappeso o, a maggior ragione, coloro che sono obesi vanno assai più facilmente incontro a molte malattie, per esempio quelle del cuore e della circolazione, il diabete, l'alta pressione del sangue e così via.

Le tabelle che indicano qual è il **peso ideale** di una persona, per esempio quelle che ci sono sulle bilance delle stazioni o quelle che vengono riportate nei giornali, non sempre costituiscono il mezzo migliore per determinare quello che dovrebbe essere il peso corporeo cui fare riferimento.

Quando si pratica sport a livello agonistico è il caso di ricorrere a sistemi che indichino con maggiore precisione l'entità esatta del grasso corporeo. Uno di questi è la **plicometria**, ossia la misurazione, attraverso il "plicometro" (uno speciale calibro) dello spessore delle pieghe ("pliche") della pelle in punti ben precisi del corpo. Lo spessore della pelle, infatti, aumenta quando un individuo ingrassa, mentre si assottiglia quando dimagrisce e, in base a formule messe a punto da vari studiosi, è possibile risalire con buona precisione alla percentuale del tessuto grasso. L'eccesso di peso viene anche calcolato sulla base di un indice, il **BMI** (Body Mass Index), che pone in rapporto il peso corporeo e l'altezza; quando tale rapporto supera precisi valori allora si parla di o sovrappeso. Già in vendita in altri paesi europei, presto sarà disponibile anche in Italia una pillola anti obesità a base di sibutramina, un principio attivo che induce un senso di sazietà ed aiuta a ridurre l'assunzione di alimenti.

Ovviamente come tutti i farmaci specifici deve essere assunto sotto controllo e prescrizione medica. La pillola non risolverà tutti i problemi, ma dovrà essere associata sia ad una dieta corretta, sia ad una precisa attività fisica.

Scheda 1

- Due o tre allenamenti alla settimana
- Serie: 1

- Ripetizioni: 8 per ciascun esercizio



Ginocchia al petto

Muscoli in azione: addominali bassi.

Posizione di partenza: sdraiatevi, braccia distese lungo i fianchi. Gamba destra flessa in alto, sinistra piegata.

Sollevate la punta del piede.

Movimento: espirando, avvicinate il ginocchio destro al petto. Inspirando ritorno.

Al termine, eseguite con l'altra gamba.

Attenzione a: schiena al suolo. Nel ritorno, non portate la gamba al suolo: potreste inarcare la schiena.

Concentrazione: immaginate la gamba che state muovendo come se fosse una pompa per l'acqua.



Gomito ginocchio

Muscoli in azione: addominali alti e obliqui.

Posizione di partenza: sdraiatevi, mano sinistra dietro la nuca, gomito in fuori, braccio destro disteso, all'altezza

della spalla. Punta dei piede sollevata.

Movimento: espirando avvicinate la spalla sinistra al ginocchio destro. Inspirate nel ritorno. Al termine, eseguite dalla parte opposta.

Attenzione a: schiena aderente al suolo. Non operate alcuna pressione sulla nuca con la mano.

Concentrazione: durante la torsione del busto immaginate di allontanare un oggetto con la spalla.



Sollevare capo e spalle

Muscoli in azione: addominali alti.

Posizione di partenza: sdraiatevi, gambe piegate e aperte alla larghezza del bacino, braccia distese lungo i fianchi. Punta dei piedi sollevata.

Movimento: espirando, sollevate un po' il capo e le spalle. Inspirate nel ritorno.

Attenzione a: non sollevate il busto oltre le scapole. Mantenete la schiena aderente al suolo.

Concentrazione: immaginate i vostri addominali come se fossero una spugna da strizzare e poi da rilasciare.

Scheda 2

- Tre allenamenti alla settimana
- Serie: 1
- Ripetizioni: 12 per ciascun esercizio



Sollevare capo-spalle

Muscoli in azione: retto dell'addome, addominali alti.

Posizione di partenza: posate una dopo l'altra le gambe unite sulla sedia in modo da formare un angolo di 90 gradi tra le cosce e il busto, piedi a martello. Mani dietro la nuca, gomiti in fuori.

Movimento: espirando sollevate un po' il capo e le

spalle. Inspirate nel ritorno.

Attenzione a: tenete la schiena aderente al suolo. Non sollevate le spalle oltre le scapole.

Concentrazione: immaginate che i vostri muscoli addominali siano una spugna da strizzare e poi rilasciare.



Gomito ginocchio

Muscoli in azione: retto dell'addome e obliqui.

Posizione di partenza: posate una dopo l'altra le gambe unite sulla sedia in modo da formare un angolo di 90 gradi tra le cosce e il busto, piedi a martello. Mani

dietro la nuca, gomiti in fuori.

Movimento: espirando, avvicinate la spalla sinistra al ginocchio destro. Gomito destro aderente al suolo. Inspirate nel ritorno. Al termine delle ripetizioni, eseguite dalla parte opposta.

Attenzione a: non intrecciate le dita delle mani: potreste creare tensione al collo. Mantenete sempre un gomito a terra.

Concentrazione: durante la torsione del busto, immaginate di voler allontanare un oggetto con



la spalla.



Ginocchia al petto

Muscoli in azione: addominali bassi.

Posizione di partenza: posate una dopo l'altra le gambe unite sulla sedia in modo da formare un angolo di 90 gradi tra le cosce e il busto, piedi a martello. Mani

dietro la nuca, gomiti in fuori.

Movimento: espirando, sollevate leggermente il capo e le spalle e allo stesso tempo avvicinate le ginocchia al petto. I glutei rimangono al suolo. Inspirate nel ritorno.

Attenzione a: non alzate il busto oltre la linea delle scapole. Assicuratevi che la zona bassa della schiena, ovvero quella lombare sia sempre aderente al suolo.

Concentrazione: immaginate come se voleste chiudervi in un dolce abbraccio.

Scheda 3

Esercizio 1

A terra, braccia lungo i fianchi, concentratevi sulla respirazione diaframmatica. Con una mano sull'addome, sollevatelo, inspirando dal naso, ed espirando profondamente con la bocca. Esercitate questa respirazione durante gli esercizi: espirate durante la concentrazione, inspirate durante il rilascio. Iniziate ad alzare le gambe a squadra, lavorando di addominali, sforzandovi di tenere la schiena dritta a terra.



Staccate lentamente il bacino dal suolo, portando indietro le gambe.

Poi, mantenendo la contrazione, salite a candela, a gambe unite. Ritornate alla posizione iniziale, e ripetete trenta volte l'intero esercizio. A completamento dell'esercizio, cinque minuti di cyclette. Stese con il bacino a terra, e capo appena sollevato, piegate le gambe e avvicinate le ginocchia al petto, alternandole.

Esercizio 2



espirate.

Stese a terra sulla pancia, con i gomiti piegati e le mani appoggiate all'altezza delle spalle,



Sollevare il busto dal suolo in due tappe, fino ad inarcarvi.



Inspirate, tornate alla posizione di partenza. Ripetete venti volte.

Esercizio 3



Sedute a gambe unite, scendete lentamente con il busto in avanti, cercando di toccare le ginocchia con la fronte.



Inspirando, ritornate alla posizione, allungando le braccia davanti a voi.

Unite le mani palmo a palmo e, espirando, sollevate le braccia sopra la testa, allungando la muscolatura addominale. Mantenete la posizione, espirando. Poi, abbassate le braccia davanti a voi, riprendendo dall'inizio.