

LE SCHEDE DEL METODO INTEGRATO

elaborate dalla Dott.ssa E.Scnu

<http://metodointegrato.wordpress.com/>

013_VENTRE PIATTO

L'allenamento dovrà essere vario e comprendere un esercizio per ognuno dei muscoli addominali.

Retti addominali/Obliqui: eseguite i sit ups con torsione con le gambe piegate. Non appena inizia la salita del busto, tramite le braccia che saranno poste dietro la testa, incominciate a ruotare il busto per arrivare a toccare alternativamente con un gomito in mezzo alle gambe. Eseguite due serie da 20 ripetizioni ognuna.



Obliqui: eseguite flessioni laterali con manubrio o bottiglietta d'acqua. In piedi impugnate un manubrio e flettete il busto dallo stesso lato del manubrio senza piegarvi né dietro né avanti. Curate la respirazione: inspirate quando vi abbassate ed espirate con forza quando salite. Durante la salita se l'espirazione è fatta correttamente avvertirete distintamente contrarsi e appiattirsi la parete addominale. Il peso del manubrio dovrà consentirvi di eseguire 15 ripetizioni.

Traverso: questo muscolo largo e piatto contiene tutti gli organi interni. Rinforzarlo non solo conferisce piattezza all'addome ma migliora la digestione e le funzioni intestinali nonché l'attività cardiaca. Dopo aver saputo della sua importanza, lo volete forse tralasciare? Allenatelo con il vacuum, un esercizio derivato dallo yoga. In piedi o seduti espirate completamente l'aria dai polmoni poi, a bocca chiusa mimate una profonda inspirazione. Avvertirete un effetto di sotto vuoto (vacuum vuol dire appunto sotto vuoto) che vi farà rientrare l'addome all'altezza dello stomaco e la gola all'altezza della fossetta del giugulo. Tenete questa posizione 5 secondi, inspirate profondamente a bocca aperta e ripetete la procedura per dieci volte. Con la pratica arrivate a tenere lo stato di sottovuoto fino a dieci secondi.

Torsione del busto: gambe appena divaricate, mani ai fianchi. Effettuate piccole torsioni a dx e a sx

Sit ups con torsione alternata	- 2 x 20
Side bend con manubrio	- 2 x 15
Vacuum	- 10 volte
Torsioni	- 2 x 20

In tutto sono quattro esercizi che non vi prenderanno molto tempo, ma vi renderanno i muscoli della cintura forti e compatti e potrete finalmente dire: Marsupio? No grazie!