

CIRCUITO 20X1

Come mettersi in forma con 20 minuti al giorno a casa propria.

Questo allenamento a casa **di 20 minuti** è l'ideale per aiutarvi a **rimanere sani e in forma e ridurre il grasso dall'addome.**

L'*allenamento* inizia con una corsetta di riscaldamento e poi **8 esercizi a corpo libero** progettati per aiutare a **mantenere il tono muscolare e bruciare grasso.** Sono tutti **esercizi tradizionali di fitness** che vengono eseguiti nei club, a lezioni di aerobica e palestre di tutto il mondo. Questo rapido programma di allenamento a casa è stato progettato per migliorare sia la salute cardiovascolare che la resistenza muscolare. E 'ottimo anche per tonificare il corpo.

Eseguite ogni esercizio quanto più intensamente possibile e poi riposare per 30 secondi prima di passare a quello successivo. Assicuratevi sempre di eseguire gli esercizi correttamente, mantenendo la forma corretta, soprattutto nei ponti dell'anca e squat. Respirate sempre profondamente e naturalmente. Questo allenamento si rivolge a tutto il corpo, migliora l'efficienza cardiovascolare e tonifica e rafforza il corpo.

1. Correre per 3 minuti

Semplice *jogging sul posto*. Questo non deve essere intenso, quindi niente ginocchia alte o saltare, si tratta solo di riscaldare dolcemente per pochi minuti prima dei principali esercizi.

2. Jumping jack: 50 ripetizioni



Il classico cardio vecchia scuola per bruciare. Conosciuto anche come il salto stella, iniziare con i piedi uniti, poi effettuate semplicemente un salto portando i piedi ai lati, con apertura appena più ampia rispetto alla larghezza delle spalle, contemporaneamente sollevate le mani, inizialmente ai lati delle gambe, verso l'alto. Ritornate alla normale posizione eretta iniziale. Durante l'atterraggio, piegate leggermente le ginocchia per ridurre l'impatto sulle articolazioni del ginocchio.

3. Crunch Addominali: 15 ripetizioni

Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate. Mettete le mani ai lati della testa con le dita sfiorando le tempie, con i gomiti che puntano verso l'esterno. Fate una breve escursione cercando di avvicinare le spalle verso il bacino, tenete sempre l'addome in tensione senza rilassarvi quando tornate nella posizione iniziale.

Cercate di mantenere il collo in una linea retta con la colonna vertebrale, fissando un punto sul soffitto sopra di voi. Flettere la vostra vita per sollevare la parte superiore del tronco dal pavimento in modo che siano "crunch" addominali. Assicurarsi che gli addominali restino sempre in tensione (contratti) per tutto il movimento, fate una contrazione massima di 1 secondo nella parte apice dell'esecuzione. Poi abbassatevi fino a toccare il tappeto con la parte posteriore delle spalle (senza rilassarvi) prima di ripetere l'esercizio nuovamente. Muscoli sollecitati: Addominali

4. Esercizio Ponte: 10 ripetizioni



Sdraiatevi sulla schiena con le braccia tese e al vostro lato, i palmi rivolti verso l'alto. Con solo i talloni dei piedi che toccano il pavimento sollevare i fianchi fino a formare una linea retta dalle spalle alle ginocchia.

Le gambe devono essere quasi in posizione verticale dal piede al ginocchio. Mantenere questa posizione per 10 secondi. Stringete i glutei e riabbassatevi. Muscoli allenati: bassa schiena, femorali e glutei.

5. Esercizio Step up: 1 minuto

Avrete bisogno di uno step per questo esercizio. Se non possedete uno step, è possibile utilizzare il gradino di una scala o uno sgabello robusto. Basta posizionarsi davanti al gradino e lavorare su di esso. Alternate la gamba che sale in ogni passo, quindi prima salite sullo scalino con la gamba sinistra poi a con la destra, poi tornate a terra con la sinistra e poi con la destra. Quindi il successivo passo lo farete con la gamba destra e poi la sinistra, per poi ritornare prima con la gamba destra e poi la sinistra. Ripetete per un minuto. Muscoli allenati: femorali, glutei, quadricipiti.

6. Esercizio Crunch inverso: 15 ripetizioni

Sdraiatevi sulla schiena con le mani sui fianchi e ginocchia piegate. Portate le ginocchia verso la testa, finché i fianchi si sollevano leggermente dal pavimento. Mantenete questa posizione per un secondo, e poi abbassate le ginocchia. Muscoli allenati: addominali bassi e obliqui.

7. Esercizio Mountain climber : 1 minuto



Appoggiate a terra le mani e le ginocchia, poi sollevate le ginocchia restando sulle mani e le punte dei piedi ed alternate con una gamba alla volta portandola alla posizione di partenza dei velocisti. Quindi dalla posizione iniziale, con un saltello portate un ginocchio al petto e poi alternate subito con l'altra gamba. Eseguite l'esercizio sostenendo la parte superiore del corpo con i palmi delle mani. Tenete la schiena dritta. Muscoli sollecitati: tricipiti, deltoidi, glutei, quadricipiti, bicipiti femorali, polpacci.

8. Esercizio Push-up: 15 ripetizioni

I classici piegamenti sulle braccia, in posizione rivolta verso il pavimento e con i palmi appoggiati leggermente più avanti delle spalle e circa la larghezza delle spalle. Muscoli sollecitati: tricipiti, deltoidi, pettorali.

9. Esercizio Burpees: 1 minuto



Accovacciatevi in posizione di squat, poi calciando entrambi i piedi in dietro assumete una posizione da push up e fate un piegamento sulle braccia. Quando siete nella parte alta e quindi avete completato il piegamento, tirate le ginocchia al petto mettendovi nella posizione iniziale di squat e fate un salto esplosivo verso l'alto battendo le mani nella parte alta sopra la testa. Il tutto deve essere fatto senza pausa ed a un ritmo intenso. Muscoli sollecitati: braccia, gambe, petto e schiena.

Scioglietevi camminando in casa fino a quando la frequenza cardiaca si è stabilizzata, poi fate stretching.

Un Circuito in 10 Minuti?

Abbiamo testato questa routine e ci sono voluti 10 minuti per completarla. Così dovrete mirare a fare due volte questo circuito per ben 20 minuti di **esercizio fisico ad alta intensità**. All'inizio potrebbe essere necessario prendersi un po' più di riposo in più tra gli esercizi nel secondo turno.

Dovreste svolgere questo allenamento ogni giorno. Se desiderate aumentare l'attività di esercizio per mettervi in forma e bruciare ancora più grasso, utilizzatelo come un **allenamento circuit training** ripetendolo una o due volte.

Questa routine potrebbe essere eseguita anche due volte al giorno, una volta al mattino prima del lavoro e poi di nuovo nel pomeriggio. Questo è un ottimo modo per perdere peso e ridurre il grasso addominale e migliorare la vostra forma fisica!