

ALLENATI
CON
NICOLÒ

IL NOSTRO ESPERTO



Nicolò Famiglietti
Beauty Fitness
Trainer
a Milano e Perugia

FITNESS & RELAX

Tra massaggi e percorsi benessere, mantieni i tuoi muscoli attivi con il workout rigenerante del nostro trainer

di **Maria Simona Lualdi**

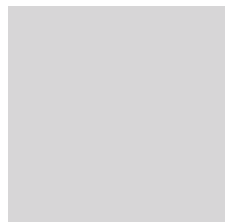
Ti sei regalata una giornata alla Spa per rilassarti e ricaricarti? Rendila ancora più speciale con il programma di esercizi studiato dal nostro esperto beauty&fitness: «Integra i trattamenti relax del parco termale, così da rigenerare il corpo a 360 gradi», sottolinea. Ha l'intensità giusta per attivare tutta la muscolatura, lavorando contemporaneamente su flessibilità e stabilità. In soli 15 minuti, con un asciugamano come "attrezzo". Segui il video (nella prossima pagina trovi il qr code) per ripetere il training anche a casa ogni volta che vuoi.

ALLENATI
CON
NICOLÒ

1

ALLUNGAMENTI LATERALI

Inizia il workout "a tutto benessere" con un esercizio di stretching. In piedi, gambe divaricate quanto le spalle, ginocchia morbide, inspira dal naso e fletti il busto verso destra, distendendo il braccio sinistro sopra la testa. Mantieni espirando con la bocca. Torna alla posizione di partenza completando l'espiazione. Ripeti subito dall'altro lato. Continua per 1', senza pause; al termine recupera 20".



INQUADRA IL
QR CODE QUI
SOPRA
E SEGUI IL
VIDEO DEL
WORKOUT SU
STARBENE.IT



A



B

2

STANDING TWIST

Ora afferra un asciugamano alle estremità in modo tale che sia verticale e ben teso (A). Inspirando dal naso, ruota il busto verso destra senza

modificare la posizione delle braccia; il bacino rimane frontale (B). Espirando, dalla bocca, torna al centro e ripeti la rotazione dall'altro lato. Continua per 1', al termine recupera 30"

3

OVERHEAD SQUAT

Passa quindi agli esercizi che lavorano sulla tonificazione muscolare e la coordinazione. Questa volta afferra l'asciugamano alle estremità in posizione orizzontale, con le braccia tese davanti a te, in linea con le spalle. Inspirando, piega le ginocchia nel mezzo squat portando l'asciugamano sopra la testa. Espirando, ridistendi le gambe riportando anche l'asciugamano ad altezza spalle. Ripeti 20 volte e recupera 30" al termine.



4

LATERAL LUNGE

Continua abbinando i movimenti di braccia e gambe con l'affondo laterale. Posizionati con le braccia tese e l'asciugamano orizzontale

altezza quadricipiti (A). Poi, inspirando, fai un passo laterale con la gamba destra piegando il ginocchio e spostando il peso. Il bacino scende indietro, la sinistra si tende.

Contemporaneamente porta l'asciugamano ad altezza spalle (B). Espirando torna alla posizione di partenza e ripeti l'affondo dall'altro lato. Esegui l'esercizio per 1", con 30" di recupero.



PRE WORKOUT: IL RESPIRO DI FUOCO

Il nostro trainer consiglia 5' di meditazione con la respirazione che risveglia le energie, aumenta i battiti cardiaci, stimola la circolazione e rilassa la mente. Mano sul petto e sull'addome, focalizza l'attenzione mentre si riempiono e si svuotano dell'aria: inspira con il naso ed espira rumorosamente.



DOPO: MASSAGGI RILASSANTI

«L'idromassaggio favorisce il recupero muscolare e, se la vasca è dotata di cascate, defatica ulteriormente spalle e schiena», spiega Alessandra Convertino, responsabile area massaggi del gruppo QC Terme. Oppure regalati un massaggio tradizionale: «Le manipolazioni sciolgono le contratture e riossigenano i tessuti. Inoltre, favoriscono la circolazione sanguigna e linfatica con effetto detox», sottolinea l'esperta.

5

REMATORE

In piedi, fletti leggermente le ginocchia e il busto in avanti, afferrando l'asciugamano in presa supina, cioè polsi verso l'alto. Le braccia sono tese (A). Ora inspirando, piega e porta indietro i gomiti, aderenti ai fianchi, avvicinando l'asciugamano al petto. Mantieni la posizione di massima tensione per un paio di secondi, espirando (B). Quindi, ispirando nuovamente, torna alla posizione di partenza. Ripeti per 20 volte e recupera 30" al termine.



⑥

LOWER BACK

Adesso stenditi a pancia in giù (sul telo), con le gambe allungate e le braccia in avanti, palmi e fronte a terra. Inspirando profondamente, solleva

nello stesso tempo braccia e gambe creando una leggera tensione nella zona lombare. Mantieni per un paio di secondi espirando, quindi inspira e torna a terra. Ripeti per 20 volte, con 30" di recupero finale.



⑦

ADDOMINALI IN ISOMETRIA

Continua il workout con un esercizio che coinvolge i muscoli del core. Parti seduta, con le gambe piegate e i piedi a terra; inspirando solleva le piante

dei piedi, anche a pochi centimetri dal suolo. Non cedere con la zona lombare ma attiva gli addominali per rimanere in equilibrio sugli ischi. Resisti almeno 30" e poi, tornando con i piedi a terra, recupera per altri 30".

ALLENATI CON NICOLÒ



A



B

⑧

MUSOLMANO

Concludi il mini programma per riequilibrare tutto il corpo, con un esercizio

che allunga tutta la muscolatura della schiena e stimola la flessibilità. Parti sdraiata a pancia in giù, con le gambe allungate e le mani

accanto alle spalle, con i gomiti piegati (A). Respirando in modo naturale, vai a sederti sui talloni, cercando di distendere il più possibile

la schiena, rilassando il collo e le spalle (B). Mantieni la posizione per 5" e ritorna controllando il movimento. Ripeti l'esercizio per 15 volte.