



EVA
NUEVA

**PROGRAMMA
ATTIVITÀ FISICA**

DRENANTE



PROGRAMMA DRENANTE

per il benessere
del corpo

La presenza di cellulite è sempre associata ad un problema di ritenzione idrica e al mal funzionamento del microcircolo.



Per debellare questo inestetismo e riattivare il microcircolo occorre **drenare tossine e liquidi in eccesso e il movimento fisico è una delle principali soluzioni.**

Particolarmente consigliata è un tipo di **attività aerobica** a basso-medio impatto come camminata, nuoto o bicicletta.

Ottime soluzioni sono anche gli **esercizi a corpo libero** che stimolano il funzionamento del **microcircolo e drenano in profondità.**

ESERCIZI

Ecco alcuni esercizi che puoi eseguire anche direttamente da casa e abbinarli a 30 minuti di camminata oppure 30 minuti di bicicletta.

Il circuito di esercizi proposto può essere ripetuto anche tutti i giorni, anche la mattina appena sveglie per attivare la circolazione linfatica e apportare benefici agli arti inferiori.

Attrezzatura richiesta: tappetino da fitness e abbigliamento sportivo comodo.

MOUNTAIN CLIMBER

I Mountain Climber sono esercizi a corpo libero utili per bruciare calorie.

Sono composti da due movimenti principali: la posizione di plank e il piegamento delle ginocchia. Sdraiati a terra su mani e ginocchia, quindi distendi le gambe dietro di te, restando in equilibrio sulle punte. Il tuo corpo dovrebbe formare una linea retta dalla testa ai talloni. Tira la gamba verso il torace, muovila con un solo movimento fluido e controllato. Non abbassare mai le ginocchia e non toccare il terreno. Una volta sollevata l'articolazione il più possibile, contrai gli addominali brevemente, ma con forza. Se possibile, cerca di portare la parte superiore della coscia fino al petto. Ripeti il movimento con l'altro ginocchio. Rilassa i muscoli del tronco e riporta lentamente la gamba verso l'altro piede. Una volta abituato al movimento, puoi aumentare la velocità dell'esercizio fino a far "rimbalzare" le gambe, piuttosto che muoverle una alla volta. **Esegui l'esercizio per 30 secondi e ripetilo per 2 volte, con una pausa di 15 secondi in mezzo.**



01

ROTAZIONI ALL'INDIETRO GAMBA TESA

Questo esercizio è adatto a contribuire al rassodamento dei glutei. A carponi sul tappetino, solleva la gamba destra tesa dietro e il braccio opposto sinistro teso avanti. Esegui dei piccoli cerchi con la gamba (**5 in senso anti orario e 5 in senso orario**) facendo attenzione a non muovere il bacino. Riporta la gamba e il braccio sul tappetino e poi passa all'esecuzione con l'altra gamba. Tieni sempre l'addome contratto, questo ti aiuterà a mantenere l'equilibrio.



02

ALZATE LATERALI GAMBE IN PIEDI

Questo esercizio coinvolge i muscoli dei fianchi. Mettetevi in piedi e posizionate le mani unite all'altezza del petto per aiutarvi a mantenere l'equilibrio. Inizia sollevando lateralmente la gamba destra tesa: non piegare il busto per rafforzare il sollevamento; il busto deve rimanere come in posizione di partenza, dritto e retto, non bisogna sbilanciarsi. Mantieni l'addome contratto. **Dopo aver eseguito 15 ripetizioni con una gamba, cambia con l'arto opposto.**



03

LUNGE “INTORNO AL MONDO”

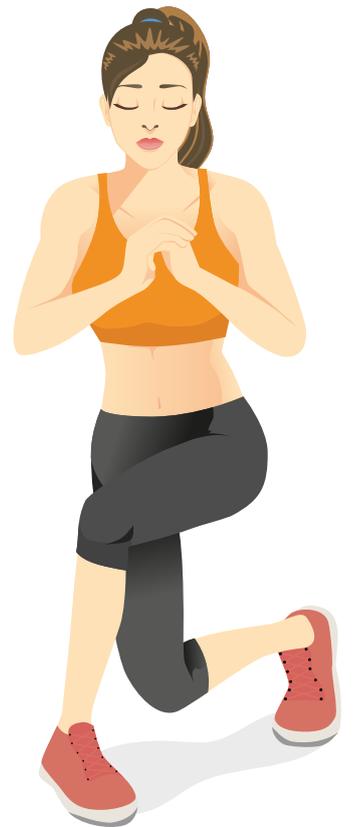
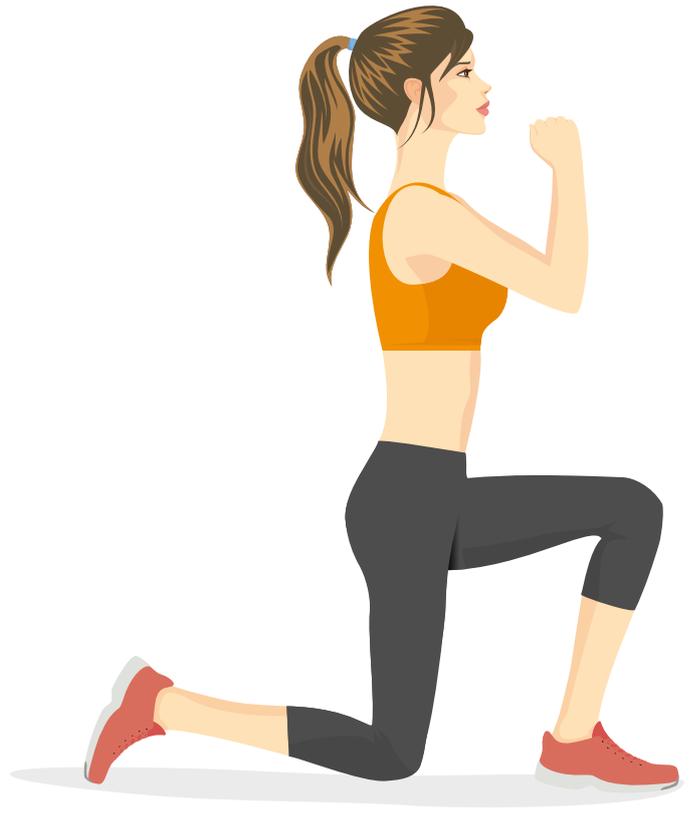
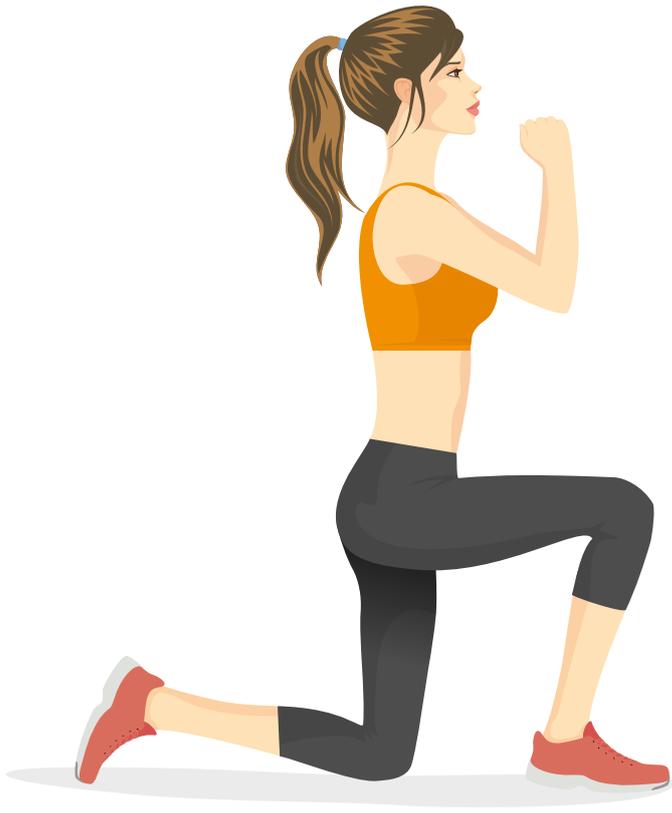
Questo esercizio prevede una serie di affondi da eseguire intorno alla propria figura. Lo scopo è di rafforzare i muscoli delle gambe, glutei e l'equilibrio. Mettiti in piedi, gambe tese e parallele fra loro ed esegui un affondo con la gamba destra in avanti: fai un passo lungo in avanti piegando entrambe le ginocchia e mantenendo il busto eretto; ritorna indietro con la gamba **(10 ripetizioni).**

A questo punto, sempre con la gamba destra esegui un affondo laterale: gambe aperte quanto il bacino, schiena dritta, addominali leggermente contratti, braccia lungo i fianchi; apri la gamba destra esternamente, affonda piegando il ginocchio e mantieni l'altra gamba distesa lasciando il piede appoggiato a terra; durante il movimento porta le braccia in avanti all'altezza delle spalle, unendo le mani. Scendi più che puoi spingendo il sedere indietro e mentendo sempre il petto alto, la schiena dritta e gli addominali in contrazione; torna nella posizione iniziale, distendi la gamba piegata spingendo bene sul tallone e non sulla punta **(10 ripetizioni).**

Ora esegui un affondo all'indietro: posizione eretta, schiena dritta e addominali contratti; esegui un passo all'indietro con la gamba destra mentre la gamba sinistra rimane ferma con tutta la pianta del piede appoggiata a terra; da qui piega entrambe le ginocchia formando un angolo retto; il ginocchio della parte posteriore non deve toccare il pavimento e non devi sporgerti in avanti. Torna alla posizione di partenza, spostando il peso sulla gamba anteriore **(10 ripetizioni).**

Procedi ora con l'ultimo affondo incrociato dietro: posizione eretta, gambe aperte quanto il bacino; fletti la gamba destra all'indietro in diagonale, il ginocchio della gamba posteriore deve essere in linea con il tallone della gamba anteriore; le braccia si spostano in avanti con le mani unite. Torna alla posizione di partenza **(10 ripetizioni).**

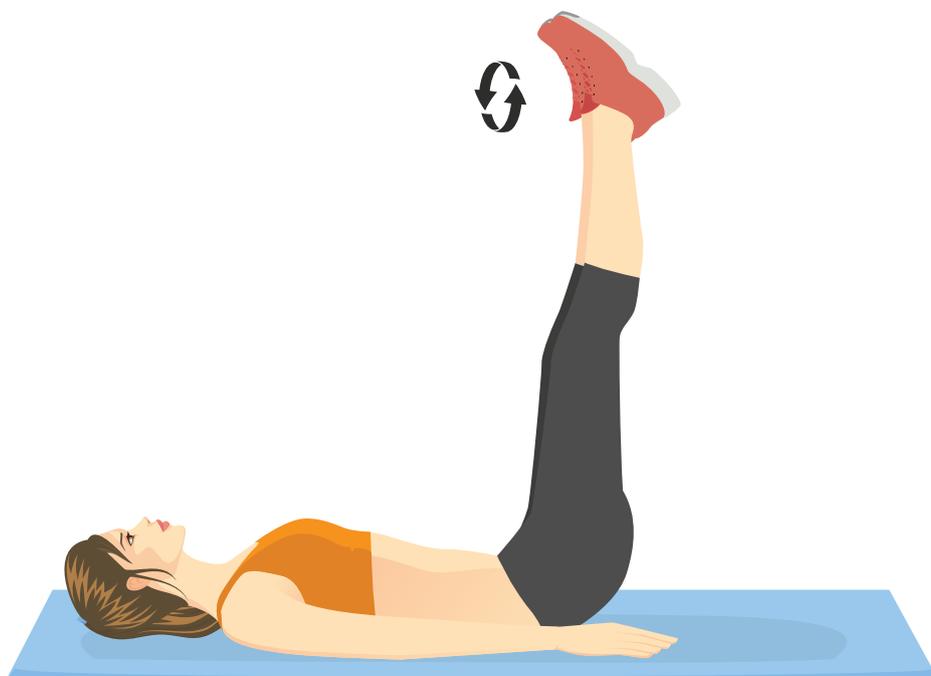
Ora cambia la gamba ed esegui tutta la sequenza di affondi con la gamba sinistra.



05

SOLLEVAMENTO GAMBE CON ROTAZIONI

Sdraiati sul tappetino in posizione supina (schiena a terra) con le braccia lungo i fianchi, le spalle ben appoggiate a terra e le gambe unite e tese perpendicolari al busto. Piega leggermente le gambe unite tese fino ad arrivare quasi a terra (Attenzione: contrai bene gli addominali e non inarcare la schiena); **esegui 10 ripetizioni. Con le gambe perpendicolari al busto esegui poi piccoli cerchi verso l'interno (5 ripetizioni) e verso l'esterno (5 ripetizioni).**



06

SQUAT

Lo Squat è uno degli esercizi più efficaci per la tonificazione di glutei e cosce. Distanzia i piedi e rivolgi leggermente le punte verso l'esterno, lasciandoli comunque paralleli tra loro. Mantenendo le braccia tese di fronte a te, scendi piegando le gambe fino a formare un angolo retto. Non inarcare la schiena e fai attenzione alle ginocchia, non devono superare la punta dei piedi. Durante l'esecuzione dell'esercizio mantieni lo sguardo rivolto sempre avanti per evitare contratture alle spalle o al collo. **(15 ripetizioni)**



07

CRUNCH GAMBE TESE

Il Crunch Gambe Tese è un esercizio che va a rafforzare la muscolatura addominale e in particolare il retto addominale. Sdraiati in posizione supina, stendi le gambe e le braccia sopra la testa come se ti dovessi allungare. Da questa posizione, alza le gambe dal pavimento portandole perpendicolari al busto, stacca poi le scapole dal terreno e con le braccia spingi per arrivare a toccare la caviglie. Tieni la testa allineata al corpo. Torna fluidamente alla posizione di partenza **(15 ripetizioni)**.



08

PLANK LATERALE CON CONTATTO GOMITO-GINOCCHIO

Questo esercizio è una leggera variazione del plank laterale. La differenza sta nel contatto tra gomito e ginocchio. **Questo esercizio a corpo libero rafforza gli addominali obliqui, gli adduttori del bacino e i glutei.** Sdraiati sul fianco destro, appoggiandoti sul gomito destro e sul lato interno del piede destro. Solleva il bacino in modo da formare una linea retta dalle caviglie alle spalle e contrai gli addominali. Tenendo il busto fermo, solleva la gamba destra in alto, poi fletti il ginocchio e portalo fino al petto. Ritorna lentamente alla posizione di partenza **(5 ripetizioni)**. Cambia quindi lato ed esegui altre **5 ripetizioni**. L'esercizio completo dovrà essere ripetuto per 2 volte.



**Esegui tutti gli esercizi seguendo le ripetizioni indicate per 3 volte.
Tra una serie e l'altra pausa di 1 minuto.**

Termina i 3 circuiti con alcuni esercizi di stretching: lo stretching è una parte fondamentale del programma di allenamento perché aiuta a prevenire lesioni muscolo-tendinee.

ESERCIZIO 1 STRETCHING

In posizione supina, braccia in alto, gambe tese, allungati facendo aderire la schiena al suolo per 20 secondi. Poi fletti una gamba al petto, lasciando l'altra distesa; mantieni la posizione per 10 secondi e poi cambia gamba.

ESERCIZIO 2 DI STRETCHING

Seduto con una gamba distesa, l'altra accavallata sulla prima, ruota il busto verso la gamba piegata e mantieni la posizione per circa 20 secondi; ripeti dall'altro lato.

ESERCIZIO 3 DI STRETCHING

In piedi porta il braccio destro in alto, flettilo dietro al capo. Con la mano sinistra afferra il gomito destro e allungalo dietro per 20 secondi. Ripeti con l'altro braccio.

ESERCIZIO 4 DI STRETCHING

A terra, mettiti a carponi con le mani avanti appoggiate sul pavimento alla larghezza delle spalle, espira fino a svuotare completamente i polmoni, incurvando la colonna vertebrale verso l'altro; inspira fino a svuotare completamente i polmoni ritornando lentamente nella posizione di partenza e appiattisci la schiena. Ripeti per 5 volte.

ESERCIZIO 5 DI STRETCHING

In posizione supina, porta le ginocchia al petto avvicinandole il più possibile con l'aiuto delle braccia. Mantieni la posizione per 20 secondi.

Puoi tenere in considerazione ed seguire alcuni di questi esercizi di stretching anche prima di procedere con l'allenamento.



Nueva Cosmetica s.r.l.
info@evanueva.com • www.evanueva.com