



isostar
LIFE IS YOUR PLAYGROUND

TABATA Challenge

per addominali

La challenge consiste nello svolgere il circuito la prima settimana, 2 circuiti la seconda settimana a giorni alterni, 3 circuiti la terza a giorni alterni e 4 la quarta, 3 volte in una settimana. Si tratta di una progressione da effettuare con il metodo Tabata che ti porterà a rafforzare e tonificare l'area addominale.

Un circuito di 4 esercizi

20" allenamento 10" di pausa 1'30" di pausa tra un round e l'altro

1

Sit Up

Sdraiati sul tappetino in posizione supina. Porta le mani dietro alle orecchie e piega i gomiti rivolgendoli all'esterno. Solleva il busto e avvicinalo il più possibile alle cosce. Riporta lentamente il busto a terra tornando alla posizione iniziale. Muoviti in modo fluido e controllato nei 20".

2

Barca ABS

Solleva i piedi e intreccia le mani davanti le ginocchia. Porta ginocchia e torace vicini. Scendi lentamente, distendi le gambe e apri le braccia a croce, senza poggiare testa e spalle. Stabilizza il tuo corpo e i muscoli interessati.

3

Crunch

Parti dalla posizione supina, con le gambe flesse e i piedi ben saldi a terra. Compisci una leggera retroversione del bacino in modo che la schiena aderisca bene al suolo. Espirando, esegui una flessione del busto di circa 30 gradi. Raggiunto il punto di massima flessione, inspirando, ritorna lentamente nella posizione iniziale.

4

Plank variante dinamica

Parti dalla posizione di plank classica: poggia gli avambracci a terra, paralleli gli uni agli altri e allunga le gambe indietro. La parte superiore del corpo e le gambe devono formare un'unica linea, con la testa piegata leggermente in avanti. Con una mano, tocca la spalla opposta e alterna: mentre tocchi la spalla cerca di mantenere il corpo sempre dritto.

LA GIUSTA INTEGRAZIONE DA SCEGLIERE
DOPO OGNI ESECUZIONE DEL CIRCUITO

