



10 consigli per ottenere degli addominali scolpiti come il marmo.

Per ottenere degli addominali in vista, la prima cosa da fare è rendere più sottile lo strato (grasso e pelle) che li ricopre...

...come? Attuando un DEFICIT CALORICO dall'alimentazione.

- 1) Cerca di evitare le abbuffate nel week end, perché rischierebbero di farti avere molta ritenzione idrica, a livello addominale, facendoli scomparire ancora di più.
- 2) Importante rendere gli addominali più spessi per renderli più visibili, quindi è importante trattarli come vengono trattati gli altri muscoli (molto importante renderli più forti e fare dei lavori progressivi).
- 3) Prestare molta attenzione alla qualità di ogni singolo gesto, quando si eseguono le ripetizioni (gli addominali hanno la funzione di stabilizzare il corpo, importantissimo il lavoro sul controllo)... meglio fare una ripetizione in meno ma fare l'esercizio al meglio, rendi l'addome forte e, oltre ad essere più visibile, ti darà benefici anche su altri esercizi.
- 4) Per aumentare il deficit calorico, inserisci degli allenamenti cardio, sia a bassa intensità che alta intensità.
- 5) Non fare addominali tutti i giorni. Se devono essere trattati come un qualsiasi altro muscolo è proprio il riposo, conseguente allo stimolo, che li farà crescere.
- 6) Una volta acquisito il gesto di un esercizio, prova a cambiare esercizio per cercare di variare maggiormente gli stimoli.
- 7) Se vuoi stimolare maggiormente gli addominali, ti consigliamo di variare tra:

- allenamenti a circuito

- allenamenti isometrici
- allenamenti progressivi, con serie e ripetizioni di esercizi più complessi che richiedono più tempo per imparare il gesto

(es: **lunedì** circuito street gorilla - **mercoledì** 4x10 leg raises alla sbarra, 4 x 1 min plank, 4 x 1 min hollow body - **venerdì** circuito street gorilla).

8) Concentrati molto sugli esercizi fondamentali come trazioni, dip, squat con bilanciere, stacchi ecc. Se eseguiti correttamente, ti permetteranno di attivare tantissimo gli addominali, per stabilizzare la colonna. A volte attiva di più l'addome uno squat, con sovraccarico fatto bene, che fare 500 addominali in un giorno.

9) Controlla la respirazione sia durante l'esecuzione degli esercizi, che durante la giornata.

10) Prova a eseguire 1 o 2 volte al giorno il vacuum (online trovi diverse spiegazioni in merito) in modo da rinforzare le pareti interne, aiutandoti a migliorare l'estetica dei tuoi addominali.

Workout Lifestyle