

# Addominali per Tutti

## Sommario:

- Introduzione: per avere un addome scolpito non basta fare addominali...
- Routine Settimanale

## Introduzione

Non ti capita mai di vedere quelle odiose pubblicità in cui si ostentano miracolose attrezzature per eseguire addominali, descrivendole come miracolose soluzioni al grasso superfluo?

A me fanno venire un nervoso allucinante. Infatti, non funziona così!

Gli addominali sono muscoli come gli altri, con il giusto allenamento si tonificano, ma non elimina il grasso sulla pancia.

Da questo possiamo facilmente capire che è inutile fare centinaia di addominali ogni giorno con l'obiettivo di dimagrire.

Al contrario, ora ti dico come dimagrire e ottenere il massimo attraverso un allenamento aerobico ottimizzato come quello che ho ideato nell'allenamento di definizione.

Quindi, scordati di dimagrire seguendo la routine di questo report.

Se ti allenerai solo con questa routine e non farai nient'altro, non vedrai mai i tuoi addominali.

Sono sincero, se dovessi fare una percentuale in ordine di importanza, per avere dei bei addominali scolpiti ti serve:

- 50 % un'alimentazione equilibrata, sana e estremamente pulita.
- 40 % un allenamento aerobico strategico che acceleri il metabolismo.
- 10 % questa routine per il tono dell'addome.

Le mie **Consulenze per Dimagrire e Definire** sono studiate su misura per le tue esigenze, per ottimizzare i tempi frenetici della nostra quotidianità e racchiudono il 100 % di quel che ti serve per ottenere il risultato.

Il contenuto che trovi all'interno di FitnessMax Formula è solo una delle versioni del mio programma, che, in tutti i casi, si basa su principi scientifici che compongono la linea guida di qualsiasi percorso dimagrante che si rispetti.

Quel che manca è la tua volontà, quella non posso metterla io per te ☺

Quindi, scaricando e leggendo questo report, hai fatto il 10 %, è comunque un ottimo inizio, ma sappi che se hai grasso addominale (anche solo un filo), non ti basterà.

La routine di seguito è quella che ho seguito nel 2009 con risultati strabilianti!

[Cliccando qua](#), trovi l'articolo conclusivo del percorso con le foto del prima e del dopo.

Puoi inserire la routine oltre l'allenamento di FitnessMax Formula oppure integrandola eliminando o riducendo gli esercizi per gli addominali dei vari cicli.

Ora ti lascio alla routine che ti permetterà di rinforzare alla grande i tuoi addominali.

## Routine Settimanale Addominali

### SCHEDA ALLENAMENTO ADDOMINALI A TARTARUGA

Questo programma ti potrà sembrare strano, ma ti assicuro che è davvero efficace.

Per prima cosa ti stilo la tabella di 6 settimane:

Lun	Mar	Merc	Giov	Ven	Sab	Dom
A	B		C		A	
B	C		A		B	
B		A	B		C	
A		B		C	A	
C	A		B	C		
A		B	C		A	

#### Allenamento A

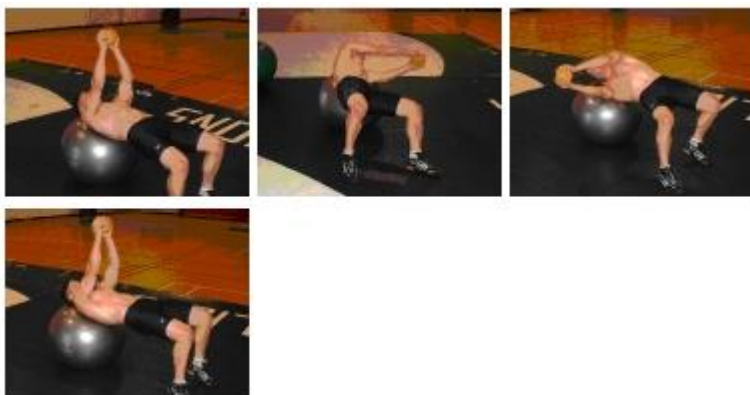
##### Es. 1



Esercizio Full Body

Ripeti 7 volte eseguendo l'esercizio velocemente.

### Es. 2



Esegui per 12-15 volte per parte.

### Es. 3

Position One



Position Two



Position Three



Ripeti per 8 volte ogni posizione in maniera consecutiva.

## Es. 4



Ripeti per 15 volte l'esercizio.

**Esegui i 4 esercizi in maniera consecutiva senza pause. Ripeti per 3 volte il mini circuito con 90 sec di pausa.**

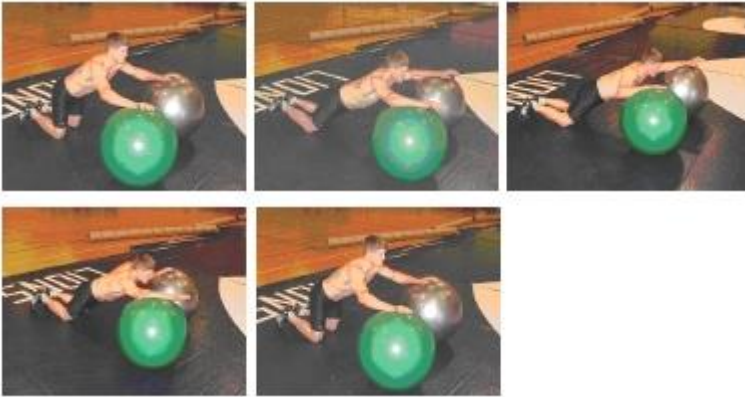
## Allenamento B

### Es.1



1. Appeso a una sbarra, porta i piedi di fronte agli occhi mantenendo le gambe tese. Tieni la posizione per 5-10 secondi.
2. Abbassa le gambe lentamente fino al livello delle spalle e mantieni la posizione per 5 secondi.
3. Ruota a destra e poi a sinistra mantenendo la posizione per 3-5 secondi.
4. Ritorna nella posizione di partenza e con le gambe piegate a 45° portale al petto 10 volte.

## Es. 2



- Dalla posizione di partenza, fai scivolare in avanti le fitball puntando prima a sinistra e poi a destra. Impiega 3 secondi per parte.
- Esegui il tutto 8 volte.

## Es. 3



Esegui l'esercizio per 2 secondi in salita e in discesa ripetendo per 10 volte.

## Es. 4

Esegui l'esercizio del video che trovi in questo articolo del Blog:

<http://www.fitnessmax.it/vuoi-addominali-scolpiti-da-urlo/>



Fai 12 ripetizioni.

**Esegui i 4 esercizi in maniera consecutiva senza pause. Ripeti per 3 volte il mini circuito con 90 sec di pausa.**

## Allenamento C

Es 1



Utilizzando una palla medica o un peso di 5 kg, ruota il tuo corpo a destra e a sinistra, facendo in modo da sentire gli addominali laterali lavorare.

Esegui l'esercizio per 30 secondi.

**Es. 2**

Esegui l'esercizio illustrato nell'articolo precedente:

<http://www.fitnessmax.it/vuoi-addominali-scolpiti-da-urlo/>

Esegui per 8 volte impiegando 3 secondi a salire, 3 secondi in posizione e 3 secondi in fase di ritorno.

### Es. 3



- Dalla posizione di partenza, fai scivolare indietro le fitball puntando prima a sinistra e poi a destra. Impiega 3 secondi per parte.
- Esegui il tutto 8 volte.

### Es. 4



Ripeti per 15 volte l'esercizio.

**Esegui i 4 esercizi in maniera consecutiva senza pause. Ripeti per 3 volte il mini circuito con 90 sec di pausa.**

## Conclusioni

Mi spiace non avere foto mie di questa routine, ma mi sto organizzando per poterti mettere a disposizione i video dei vari training A-B-C.

Ti assicuro che si tratta di un allenamento incredibilmente efficace per la definizione addominale.

Dacci dentro!

Massimo Prete

[FitnessMax.it](http://FitnessMax.it)