

# “Addominali per Tutti”

## Parte 2.

### “Inizia Bene e continua Meglio”

## **Passo 1: Quanta pancia ho?**

Questo passaggio è molto importante perché ci permetterà di capire in quanto tempo potrai aspettarti di vedere i tuoi agognati addominali.

Più grasso dovrai perdere più settimane ci vorranno.

Per esempio, nella dimostrazione del 2013 (avevo 32 anni) ho perso quasi 8 kg in poco più di 8 settimane (61 giorni) prima di raggiungere il risultato.

Nella dimostrazione del 2009 il risultato è stato analogo sia in perdita di kg che in tempo trascorso.

Così è stato per molti clienti, alcuni hanno fatto anche di meglio (anche più di 10 kg in 60 giorni.)

La media si attesta su 1 kg a settimana, giusto per darti un'idea.

Ma torniamo a noi. Finora ti ho parlato solo di kg come riferimento del risultato conseguito, ma in realtà, questo non è il parametro che dovrai considerare.

Anzi, il migliore non è il peso, ma il volume, misurato in cm.

Nel particolare, il girovita è un buon parametro da tener sott'occhio se si vuol far uscire dal guscio la tartaruga.

Mediamente nelle mie dimostrazioni e nei risultati conseguiti da chi segue, con una perdita di 8 kg, ci si aspetta un calo del girovita di circa 10 cm.

Proprio il girovita è uno dei parametri più importanti del “test” che ti aiuterò a fare per scoprire in maniera approssimativa quanti kg hai di troppo.

Senza scarpe e vestiti:

1. Valuta il tuo peso e altezza.
2. Misura il tuo girovita: con un metro da sarta misura il punto più stretto della vita, di solito qualche cm sopra l’ombelico. Fallo davanti allo specchio per valutare chiaramente quale sia il punto più stretto.
3. Misura giro-fianchi (solo donne): in questo caso misura il punto più largo, normalmente all’altezza del pube.
4. Misura girocollo appena sotto il pomo d’ Adamo.
5. Calcola il risultato scaricando file che ho preparato per te. [Clicca qua.](#)

Avrai ottenuto un risultato in percentuale.

La % minima per sperare di avere addominali ben scolpiti è 9-10 % circa.

Supponiamo che tu pesi 80 kg e il risultato della tua massa grassa è stato di 17 %. Per arrivare al 10 % avrai un 7 % di massa grassa da togliere, quindi:

$80 \times 7\% = 5,6$  kg da perdere circa.

In questo caso possiamo ipotizzare 6 settimane di programma ([se vuoi subito una soluzione completa, clicca qua.](#)) prima di vedere gli addominali ben scolpiti.

Ma il risultato del Tuo test potrebbe essere molto diverso.

Potresti avere molta meno massa grassa da perdere, oppure nulla, oppure potresti avere 10 kg e più da perdere.

Per ogni scenario ipotizzato c'è una soluzione specifica. Una sola soluzione specifica.

Una volta che avrai ordinato il corso completo “[Formula Addominali a Tartaruga](#)”, la prima cosa che dovrai fare sarà fare il test e subito verrai indirizzato alla soluzione più adatta a te, senza nessuna perdita di tempo.

Bene. Ora vediamo un esempio di come deve essere strutturato un programma per ottenere addominali scolpiti.

**N.B. credimi, sarò ripetitivo, ma questa qua sotto è l'unica via percorribile per ottenere una definizione addominale tale da far apparire i quadretti, quindi, credimi, non perder tempo a cercare altro e seguimi:**

## **Passo 2: Come capire in che modo strutturare il programma adatto a te.**

Riprendendo l'esempio di poche righe qua sopra, potresti aver ottenuto un risultato del test pari al 17 %.

Questo esempio non è frutto del caso, ma si tratta del dato medio di chi in questi 10+ anni si è affidato a me chiedendomi una soluzione per addominali scolpiti.

Molto probabilmente anche tu ti trovi nel range tra 13% e 20%.

Questo significa che dovrai perdere dai 2-3 kg a 8 kg da perdere.

Sempre secondo le mie personali statistiche, ci vorranno dalle 3 alle 10 settimane per raggiungere il tuo obiettivo.

Ma solo attraverso una combinazione ben precisa tra allenamenti aerobico strategico, esercizi per migliorare la massa muscolare e stili di vita “pulito”.

Ma come devo allenarmi e per quanto tempo?

In queste settimane dovrai allenarti per circa 2 ore e mezza o 3...

...al giorno?

NO!

Alla settimana!

Esatto, non serve passare ore al giorno ad allenarsi e allo stesso tempo non serve andare in palestra.

Tutto questo ti farà risparmiare tempo prezioso per te e i tuoi interessi, potrai concentrarti sui tuoi hobby e/o concedere più tempo alla tua partner e alla tua famiglia. Le possibilità sono infinite.

In più, risparmierai un sacco di soldi evitando l'iscrizione in palestra. E questo non guasta mai 😊 giusto?

Quindi, nel dettaglio queste ore di allenamento potrai dividerle in 3 sedute settimanali di 45-60 minuti oppure il 6 da 20-30 minuti.

Personalmente opto quasi sempre per la seconda scelta. Anche perché, in piccola percentuale, secondo me, è la più efficace.

Si tratterà di 3 sedute di 25 minuti con esercizi per tonificare armoniosamente tutta la muscolatura del corpo, senza particolari attrezzature e con la possibilità di fare tutto in casa e 3 sedute dai 20 ai 30 minuti di attività aerobica specifica.

Il tutto studiato con il testato e super efficace metodo FitnessMax, da me ideato e ottimizzato in questi ultimi 10 anni.

Detto questo, qua di seguito ti faccio un esempio di scheda settimanale partendo dal livello medio-alto:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Seduta Aerobica</b>		<b>Seduta IT</b> <i>(interval training)</i>		<b>Seduta</b> <i>(higt intensive interval training)</i>		
	Scheda Tonificazione e Addominali		Scheda Tonificazione e Addominali		Scheda Tonificazione e Addominali	

Come vedi il programma è molto semplice.

Quello che fa la differenza saranno proprio i dettagli, l'intensità e la tipologia di allenamento.

Un programma ben strutturato come quello ti aiuterà a innalzare alle stelle il metabolismo e a ottenere il massimo risultato possibile nel minor tempo possibile.

Ripeto, è solo un esempio: nello specifico questa qua sopra è la terza settimana del programma nel caso in cui il test ti avesse dato un risultato tra il 15 e il 20 %.

Scommetto che ora ti stai chiedendo perché non ti ho ancora illustrato nessun tipo di esercizi specifici per addominali...

So che quel che ti sto per svelare potrebbe sembrarti assurdo e un controsenso, ma credimi, è una delle più grandi realtà quando si parla di addominali scolpiti:

*“La tipologia di esercizi non è importante. Potrei anche dirti che un buon esercizio per addominali vale l'altro...”*

Dico sul serio.

Per esempio, i *crunch* fatti in qualsiasi modo non sono l'unico esercizio per addominali. Anzi, lasciami dire che non rientrano nei più efficaci.

Personalmente adoro gli esercizi fatti con la *fitball*, gli esercizi statici (tipo *plank*) e in sospensione.

Quindi ovviamente ho inserito in “[Formula Addominali a Tartaruga](#)” quelli che ritengo i migliori, i più efficaci e i più “comodi”, ma nessuno ti vieterà di farne altri, magari confrontandoti con me.

L'importante sarà allenare gli addominali con 2 o 3 esercizi non più di 3 volte la settimana (io ho fatto così) e i risultati saranno simili a questi:



**Giorno 1**

08/04/13

**Giorno 61**

07/06/13

Ok, anche per parte abbiamo finito, ma domani affronteremo altre argomenti altrettanto importanti.

- Impara a capire quanto e cosa mangiare: gli Addominali si fanno a Tavola.

- Stile di vita e idratazione.
- Come riuscire ad allenarsi sempre, anche quando non hai tempo e/o voglia.

Prima di salutarti, ti ricordo che puoi partire sin da subito con il piede giusto con la soluzione tutto compreso, chiavi in mano. Infatti, l'iscrizione a questo corso ti dà esclusivo accesso al mio servizio [\*\*Formula Addominali a Tartaruga\*\*](#), dacci un'occhiata solo se sei pronto a scolpire il tuo addome.

A presto,

Massimo Prete