



MASSIMO MAGNOSI T R A I N I N G

UN APPROCCIO FACILE E SOSTENIBILE AL MOVIMENTO E AL BENESSERE

Non è un segreto che la tua salute e la tua forma fisica influenzino pesantemente la tua qualità di vita

La salute è ricchezza ed è difficile trovare qualsiasi aspetto della vita che non sia influenzata dalla tua salute e forma fisica

Un corpo sano e robusto migliora molti aspetti della tua vita

Dallo stato mentale ed emotivo alle prestazioni sul lavoro vivi meglio quando sei sano

Quindi se restare sani e in forma è così importante perché è una lotta continua cercare di rimanere fedeli ad un programma di allenamento?

Sono diffusi esempi estremi di fitness e fascino estetico che ci attraggono inoltre gli influencers nei social media diffondono continuamente questa idea...

Siamo continuamente esposti ad immagini idealizzate di salute fitness per attirare ulteriormente la nostra attenzione e QUESTO ha prodotto delle conseguenze negative nel modo in cui ci avviciniamo al movimento e ad una vita sana

I VANTAGGI DI INIZIARE CON POCO

Il più grande segreto non riguarda qualche strano trucco per addominali scolpiti o come perdere 30 chili in 30 giorni

È il fatto che i benefici più significativi di uno stile di vita sano derivino dai vantaggi offerti da un regime di allenamento relativamente semplice da seguire anche solo per pochi minuti al giorno

Sentirmi mentalmente lucido e fisicamente energico nel pomeriggio dopo pranzo

Svegliarmi finalmente ogni mattina senza dolori alla schiena

Riuscire a stare in piedi tutto il giorno senza essere esausto prima di cena

TUTTO QUESTO NON HA PREZZO!

Focalizza quindi la tua attenzione non su un obiettivo irraggiungibile o poco realistico ma sui piccoli grandi miglioramenti che potrai ottenere cominciando ad eseguire solo TRE esercizi

I 3 MOVIMENTI DI BASE

Ci sono solo tre movimenti di base del corpo che sono necessari per assicurarti di dare al tuo corpo ciò di cui ha bisogno per rimanere in salute

Ciascuno di essi si rivolge simultaneamente a tutti e tre i componenti della forza funzionale:

FORZA

MOBILITA'

STABILITA'

1 **POSIZIONE PRONA** – PLANK E VARIANTI DI PUSH UP

2 **IN PIEDI** – SQUAT E VARIANTI DI PIEGAMENTI DELLE GAMBE

3 **POSIZIONE SUPINA** – BRIDGE E SUE VARIANTI

SCEGLIENE UNO PER OGNI TIPOLOGIA

TROVERAI DEGLI ESEMPI E DELLE VARIANTI DEI TRE ESERCIZI SUL MIO CANALE **YOUTUBE**

Nel video sono elencati dal più facile al più difficile

SCEGLI SEMPRE QUELLI CON CUI TI TROVI A TUO AGIO

@maxfunctionaltraining alla Playlist Library esattamente qui

<https://youtu.be/7C3CoNd02IM>

I tre movimenti di base richiedono un'abilità minima e offrono un'ampia gamma di opzioni e variazioni infinite

Puoi separarli e passare il tempo a farne solo uno per pochi minuti prima di farne un altro

Puoi passare da un movimento all'altro senza problemi

Puoi crearti una piccola routine di 3 minuti che esegui ogni mattina quando ti svegli, in pausa pranzo o la sera al ritorno dal lavoro

O semplicemente imposta un timer per 15 minuti e falli come preferisci quando hai tempo

Se l'intensità degli esercizi non è elevata puoi eseguirli direttamente altrimenti ti consiglio un po' di riscaldamento

APPENDERSI E LE TRAZIONI?

Non ho incluso esercizi in sospensione perché non tutti hanno accesso a un posto dove appendersi e tirarsi o hanno la strumentazione adatta

Tuttavia appendersi è una delle cose più semplici e vantaggiose che puoi fare per il tuo corpo

Aiuta a decomprimere la colonna vertebrale stabilizza verticalmente le spalle e migliora la forza di presa

Eseguire le trazioni è anche un ottimo modo per lavorare i bicipiti e tutti i muscoli della schiena

Quindi se vuoi e puoi APPENDERTI esercitarti con il passive-hang pull-up o qualsiasi variazione che ti piace

Se vuoi acquistare la strumentazione adatta ti consiglio questa economica ma efficace

SBARRA <https://amzn.to/3YyLKRq>

ANELLI <https://amzn.to/3v25vmW>