

# **Termini e condizioni**

## **AVVISO LEGALE**

L'Editore si è sforzato di essere il più accurato e completo possibile nella creazione di questo rapporto, anche se non garantisce o dichiara in alcun momento che i contenuti all'interno siano accurati a causa della natura in rapida evoluzione di Internet.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi per verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, l'editore non si assume alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie dell'argomento trattato. Eventuali offese a persone, popoli o organizzazioni specifiche non sono intenzionali.

Nei libri di consigli pratici, come in qualsiasi altra cosa nella vita, non ci sono garanzie di guadagno. I lettori sono invitati a rispondere in base al proprio giudizio sulle circostanze individuali e ad agire di conseguenza.

Questo libro non è destinato a essere utilizzato come fonte di consulenza legale, commerciale, contabile o finanziaria. Si consiglia a tutti i lettori di rivolgersi a professionisti competenti in campo legale, commerciale, contabile e finanziario.

Si consiglia di stampare questo libro per facilitarne la lettura.

# Indice dei contenuti

Prefazione

Capitolo 1:  
***Il Pit Work Out***

Capitolo 2:  
***Aerospazio - Selvaggio e sereno***

Capitolo 3:  
***P90X di Tony Horton***

Capitolo 4:  
***Turbo Fuoco***

Capitolo 5:  
***Yoga per il rafforzamento della forza***

Capitolo 6:  
***Salute degli uomini - Allenamento di 15 minuti***

Capitolo 7:  
***Insanity: programma di condizionamento total body di 60 giorni***

Capitolo 8:  
***Taebo T3 di Billy Blank***

Capitolo 9:  
***Lifting del sedere in Brasile***

Conclusione  
***Serie Get Ripped di Jari Love***

# **Prefazione**

Tutti sanno che devono tenersi in forma. Uno dei modi migliori per farlo sono i video sul fitness. Trovate qui tutte le informazioni di cui avete bisogno.



## ***Fitness Video Vibes***

I 10 video di allenamento più caldi da cui imparare

# **Capitolo 1:**

## ***Il Pit Work Out***

---

# **Sinossi**

Questi video sono stati messi insieme per offrirvi una gamma più ampia di scelte. Qualunque sia il vostro obiettivo - perdita di peso, aumento della forza, corpo tonico - troverete sicuramente una routine adatta tra i 10 video qui presentati.



## **Le basi**

### **L'allenamento in fossa**

L'allenamento Pit è il primo di dieci video vibrazioni di fitness che possono aiutarvi a perdere peso e a mettervi in forma.

Questo allenamento presentato in due DVD ha come protagonista John Hackelman, l'allenatore di Chuck Liddell, l'attuale campione UFC LHW. Come si può intuire, l'allenamento è finalizzato principalmente alla forma fisica e allo sviluppo della forza, quindi prevede esercizi per tutto il corpo, per la parte superiore e per quella inferiore.

### **Allenamento della parte superiore del corpo**

Come altri allenamenti, l'allenamento Pit per il rafforzamento della parte superiore del corpo inizia con un breve stretching - elefanti, jumping jack, rompi catena, tecniche di punzonatura e rotazioni delle braccia. Dopo questo riscaldamento, Hackelman vi conduce alla prima routine: 30 secondi di shadow boxing seguiti da 30 secondi di burpees, poi ritorno. La routine dura 5 minuti. Una pausa idrica di 45 secondi conclude il primo round.

Il secondo round è ancora una routine di burpees/shadow boxing, ma questa volta il passaggio dai burpees alla shadow boxing avviene ogni 20 secondi. Anche il secondo round dura cinque minuti e termina con una pausa di 45 minuti.

La tappa successiva è l'esercitazione di flessioni/pugni, la più lunga delle routine di allenamento della parte superiore del corpo. Ogni serie dura 30 secondi, durante i quali bisogna completare 20 flessioni o quante se ne riescono a fare.

Tra una serie e l'altra, si sta in piedi e si tirano pugni in relazione alle flessioni appena eseguite. Ci sono vari tipi di addominali da eseguire. Hackelman vi guiderà in questi casi.

La routine successiva è l'esercitazione di calci che consiste in calci circolari alti, medi e alti. Dopo la consueta pausa per l'acqua, Hackelman guida i partecipanti in un minuto di salto della corda a stile libero e flessioni con applauso.

L'allenamento superiore si conclude con una sessione di shadow boxing per raffreddare il corpo.

## **Allenamento della parte inferiore del corpo**

Il riscaldamento per l'allenamento della parte inferiore del corpo è praticamente uguale a quello della parte superiore, ma si aggiungono piegamenti laterali, torsioni del corpo, ecc... e si eliminano i pugni.

L'allenamento vero e proprio inizia con 3 minuti di esercizi combinati di squat/piegamenti sulle ginocchia e calci dritti. Si eseguono gli squat e i piegamenti sulle ginocchia e si tirano i calci dritti, alternando destra e sinistra a ogni serie.

Segue un'esercitazione di un minuto composta da salti in sidekick a destra e a sinistra, seguita da altri 3 minuti di squat, piegamenti sulle ginocchia e calci dritti, ma questa volta lo squat è più profondo.

L'esercizio dei calci dritti alti, della durata di un minuto, è seguito dall'esercizio del ricevitore (3 minuti), quindi si fa una pausa.

Le serie successive sono sostanzialmente uguali a quelle precedenti, ma con più combinazioni, come ad esempio uno sprint, per garantire l'utilizzo completo di tutti i principali gruppi muscolari della parte inferiore del corpo.

## **L'allenamento per tutto il corpo**

Il consueto riscaldamento dà il via all'allenamento a corpo libero, con l'aggiunta di altri esercizi come salti esplosivi, esercitazioni di shadow/sprawling.

L'esercitazione che segue il riscaldamento combina lo shadow boxing/sprawl con i salti e dura dai 10 ai 12 minuti.

Il pit blackjack, l'esercizio più amato da Heckerman, viene eseguito dopo la consueta pausa. Si tratta di un mix di spinte e flessioni. Ogni serie è composta da 21 ripetizioni, iniziando con uno squat e 20 flessioni, poi due squat e 19 flessioni fino a raggiungere 20 squat e una flessioni.

Il resto della routine comprende un'esercitazione di pugni, salti, sprint, piegamenti e biciclette, per dare ai principali gruppi muscolari un allenamento tonificante.

Per il fitness e la costruzione della forza non ha eguali e si ottengono anche gli addominali.

### **Gli altri programmi di allenamento dei 10 Fitness Video Vibes**

Il secondo allenamento del video vibra Is Aerospace- Savage And Serene, un allenamento che permette di eliminare i chili di troppo e di tonificare il corpo allo stesso tempo.

Il terzo allenamento è il P90X di Tony Horton, un programma di fitness di 90 giorni con routine di allenamento intense e rivoluzionarie.

Il quarto è Turbo Fire, un programma di 90 allenamenti cardio estremi che favoriscono una rapida perdita di peso e di forma fisica.

Il quinto è lo Yoga per l'aumento della forza, con esercizi di yoga tradizionali.

Il sesto è Men's Health-15 Minutes Workout, che utilizza un allenamento giornaliero di 15 minuti per migliorare il metabolismo, consentendo di bruciare i grassi 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Il settimo è Insanity, un programma di condizionamento total body di 60 giorni che consiste in un intenso allenamento aerobico e anaerobico a intervalli.

L'ottavo è il Taebo T3 di Billy Blank, un programma che comprende diverse tecniche, tra cui l'allenamento della mente e del corpo e sei tipi di esercizi di potenza della durata di 10 minuti ciascuno.

Il nono è il Brazil Butt Lift, che consiste in una routine di sei fasi: arabeschi di squat, salti a forbice, squat di Capoeira, squat laterali e sollevamenti delle gambe.

La decima è la Get Ripped Series di Jari Love, che utilizza intensi esercizi cardio e di forza per ridurre il peso e ottenere un corpo scolpito.



## **Capitolo 2:**

*Aerospazio - Selvaggio e sereno*

---

### **Sinossi**

La perdita di peso è una questione di perseveranza, coerenza e sfida continua. Comporta una serie di compiti che devono essere portati avanti con grande impegno per ottenere una perdita di peso significativa.

La buona notizia è che non è necessario fare uno sforzo enorme per fare tutto da soli. Esistono numerosi video di fitness a cui potete affidarvi anche comodamente da casa.

L'unica cosa da considerare è se un determinato video di fitness corrisponde al vostro obiettivo di fitness. Inoltre, è necessario dedicare molto tempo alla verifica di un video di fitness per sapere se è adatto ai propri interessi. Questo è importante per poter mantenere a lungo un peso sano.

## **Il nuovo video sul fitness a NYC**

Fortunatamente, esiste un particolare video di fitness che può combinare sia l'interesse che la gestione del peso. Si tratta di Aerospace - Savage and Serene, creato a New York dai titolari del centro fitness Aerospace. Si tratta di uno dei video di allenamento più richiesti, come informa AskMen.com.

Questo video è stato realizzato in modo olistico per sviluppare la vostra forma fisica con movimenti potenti che sicuramente metteranno alla prova ogni muscolo del vostro corpo. L'Aerospazio - Selvaggio e Sereno fornisce un allenamento di livello esperto per aiutarvi a bruciare più calorie di prima e a costruire massa magra. C'è un video chiamato "Fat-loss" che prevede 30 minuti di stretching per un allenamento intenso che riduce la possibilità di infortuni.

### **Il programma definito**

In questo famoso video di allenamento sono presenti due sessioni di allenamento complementari. Una è l'Aerobox Savage, un regime di boxe per esperti che può essere eseguito in circa un'ora, 57 minuti per l'esattezza. Il secondo si chiama Yoaero-Serene, un'intensa sessione di stretching che viene eseguita per circa 30 minuti. Oltre a questi, le serie di movimenti sono realizzate in modo specifico per raggiungere i vostri obiettivi di fitness.

## **I programmi comprendono:**

- Un allenamento rapido di shadow boxing e stretching che si dice sia ringiovanente.
- Un programma intenso di rafforzamento del core che va bene come sessione cardiaca.
- Lo sviluppo della parte superiore, inferiore e centrale del corpo: un allenamento in grado di rafforzare la parte superiore del corpo.
- Allungamento dei muscoli con una serie di movimenti.
- Combinazioni di diverse musiche aerobiche che vi terranno interessati
- Musica a flusso d'aria creata appositamente per assistere l'utente nello stretching

Questi sono i programmi del video Aerospace - Savage and Serene e ci sono altri benefici che può offrire, oltre al rafforzamento e all'allenamento cardio. È stato eseguito e concepito da un pugile di fama mondiale, Michael Olajide Jr, per scolpire il corpo in una forma perfetta. La combinazione di ogni sessione svilupperà veramente tutti i muscoli con serie di salti, squat e affondi.

Quindi, ogni volta che vi sentite stanchi della vostra vecchia routine, provate questo video di fitness e vedrete come può essere stimolante e divertente. Per ulteriori informazioni, potete visitare il vostro istruttore di fitness per saperne di più e vedere come può funzionare per voi e per la vostra salute.

## **Capitolo 3:**

### ***P9oX di Tony Horton***

---

## **Sinossi**

Il programma P9o X è un programma di esercizi rivoluzionario sviluppato dal guru del fitness di fama mondiale Tony Horton. Strappa/tonifica i muscoli e brucia i grassi e la cellulite nel più breve tempo possibile. Ogni esercizio del programma colpisce più gruppi muscolari contemporaneamente per massimizzare i risultati e ridurre al minimo il tempo necessario per vedere risultati sorprendenti nel proprio fisico.



## Come funziona la P9ox

Il programma prevede tre fasi e l'intero corso può essere completato in 90 giorni, da cui il termine 90 in P9ox. L'allenamento totale può essere completato in circa un'ora ogni giorno, ma se si vuole mantenere il ritmo, può richiedere circa un'ora e mezza. Grazie all'alta intensità, si spingono i limiti del corpo per ottenere i massimi risultati.

Gli esercizi sono progettati per combattere i plateau o i muscoli che diventano troppo comodi e smettono di rispondere alle sollecitazioni. Tony Horton e i progettisti del prodotto hanno riconosciuto questo aspetto e lo hanno modificato dopo i primi lotti di beta tester per arrivare a un allenamento costantemente impegnativo e intenso che non solo mostra risultati fisici osservabili nel fisico, ma anche miglioramenti nella resistenza e nella forza.

I livelli successivi sono inizialmente impossibili da raggiungere senza aver acquisito i punti di forza e i miglioramenti dei primi mesi e così via. Gli esercizi sono composti e aggiungono un livello di sfida, oltre alla variazione settimana dopo settimana, il tutto per garantire risultati costanti!

### **Parti incluse nella P9ox**

L'intero sistema P90 X comprende un piano di allenamento di 90 giorni, una guida nutrizionale, una documentazione adeguata e un pianificatore per tenere traccia dei risultati e istruire l'utente sul funzionamento, i DVD da seguire e, a scelta, l'attrezzatura di base

necessaria per gli esercizi. Potete letteralmente fare questi esercizi ovunque vi troviate e

non richiede attrezzature pesanti e ingombranti. Alcuni esercizi non richiedono alcun attrezzo.

### **Esperienza personale durante il programma**

Avendo seguito personalmente il programma, posso dire che è diverso da qualsiasi altro in termini di intensità. Spinge davvero i vostri limiti fisici in ogni allenamento, non diversamente da un intenso boot camp. Alla fine del programma, dovreste vedere muscoli e addominali strappati e bassi livelli di grasso corporeo.

### **Aspetto nutrizionale della P90X**

La dieta cerca di ridurre al minimo l'assunzione di calorie, carboidrati e naturalmente grassi. In generale, si può mangiare tutta la verdura e la frutta che si vuole, ma gli altri gruppi alimentari sono limitati.

Si possono mangiare molte proteine ed è proprio così che si ottiene soddisfazione dal punto di vista alimentare. Il programma è intenso e richiede un elevato apporto di proteine, affinché il corpo possa recuperare correttamente. Oltre alla dieta naturale, si possono utilizzare gli integratori consigliati per accelerare o massimizzare i risultati.

Per gli appassionati di fitness che hanno già i muscoli di base, o che desiderano ottenere una maggiore definizione e tonicità dei propri muscoli, questo è un sistema altamente raccomandato che promette risultati!

È quasi impossibile non perdere i grassi e non diventare più forti.

Per chi è troppo magro, potrebbe essere meglio cercare di guadagnare prima un po' di massa. In tal caso, rimandate il programma a una data successiva.

Una volta terminato il programma, è possibile continuare la propria evoluzione fisica passando alla fase successiva, la P90 X plus.



# **Capitolo 4:**

## ***Turbo Fuoco***

---

### **Sinossi**

Turbo Fire è un altro video di allenamento che vi farà pompare il cuore e bruciare calorie nel modo più rapido e sicuro possibile.

Il sistema Turbo Fire è stato sviluppato da Chalene Johnson e richiede di completare un programma di condizionamento cardio ad alta intensità in novanta giorni.

L'aspetto che rende il sistema davvero unico è l'allenamento Fire Drill di un minuto, in cui bisogna allenarsi al massimo delle proprie possibilità. Al termine, si effettua un breve riposo per dare al metabolismo il tempo di riprendersi e di lavorare di nuovo nella serie successiva. Con Turbo Fire, potete aspettarvi di perdere calorie nove volte più velocemente rispetto al vostro normale allenamento.

## **Cosa offre il pacchetto Turbo Fire Challenge**

Questo set di 12 DVD comprende i seguenti tipi di

allenamento: lezione di 10 minuti sugli addominali

Lezione di 10 minuti su

Stretches Allenamento Core 20

Allenamento Tone 30

Allenamento Sculpt o

Video di 30 minuti e di un'ora sugli allenamenti HIIT avanzati

Video di 20 e 25 minuti sugli allenamenti HIIT bassi

Video da 15, 20 e 25 minuti sugli allenamenti HIIT

estremi Allenamento Fire Starter

Video di 30, 40, 45 e 55 minuti sugli allenamenti Fire HIIT

Nel set sono incluse anche alcune fasce rassodanti per le cosce e bande di resistenza da utilizzare durante gli esercizi di scultura e tonificazione. È inoltre possibile seguire il piano 5 Day Inferno, che ha lo scopo di aiutare a perdere fino a tre chili in soli cinque giorni!

### **Orari delle lezioni**

Coloro che hanno completato con successo il programma considerano la sua eccellente musica di allenamento e la sua altrettanto meravigliosa istruttrice Chalene Johnson come due dei maggiori punti di forza di Turbo Fire. Naturalmente, è utile anche seguire il programma delle lezioni fornito dal sistema.

Si consiglia vivamente di iniziare il programma il lunedì, per ottenere i risultati migliori e più rapidi. Se si dà un'occhiata al programma consigliato, un giorno della settimana, il mercoledì per la precisione, è riservato al riposo. Si tratta di un'indicazione essenziale da seguire, poiché il corpo ha bisogno di un tempo adeguato per riprendersi. Senza un riposo sufficiente, il corpo potrebbe essere costretto a bruciare i muscoli anziché il grasso in eccesso.

### **Guida alla nutrizione di Fuel the Fire**

L'allenamento è solo una metà del percorso che dovete compiere se volete bruciare il maggior numero di calorie nel minor tempo possibile. L'altra metà consiste nella dieta o nell'alimentazione. Non si tratta solo di ridurre l'apporto giornaliero, ma anche di sapere cosa e quando mangiare. Per saperne di più, consultare la guida nutrizionale fornita con il pacchetto Turbo Fire.

Come altri video di allenamento e sistemi di perdita di peso, Turbo Fire è spesso accompagnato da una raccomandazione di integratori per la salute. Non c'è nulla di male nel provare anche questi. Dopo tutto, avete molto da guadagnare se questi integratori funzionano per voi!

Per migliorare ulteriormente i vostri risultati, dovreste anche sfruttare tutte le altre risorse gratuite fornite con il vostro pacchetto. Queste includono l'accesso privato a siti online o a gruppi di social network, dove è possibile verificare i risultati ottenuti da altre persone.

# **Capitolo 5:**

## ***Yoga per il rafforzamento della forza***

---

### **Sinossi**

Anche se ha guadagnato popolarità solo nell'ultimo decennio, lo yoga è stato praticato secoli fa nell'antica India. È iniziato più di 5.000 anni fa. È utilizzato in religioni come l'induismo e il buddismo come forma di ricerca spirituale. Al giorno d'oggi, è più comunemente usato come forma di fitness mente-corpo e a scopo terapeutico.

Ciò che rende lo yoga diverso è il fatto che è a basso impatto e che ha una componente meditativa. A differenza di altri esercizi cardio che richiedono movimenti più rapidi del corpo per accelerare la frequenza cardiaca, lo yoga si concentra sulla tecnica di respirazione.

Molte persone potrebbero non esserne consapevoli, ma lo yoga viene utilizzato anche per rafforzare il corpo. Lo yoga può sostituire i più diffusi tipi di allenamento per la forza, come il sollevamento pesi? In effetti, sì. Il più grande equivoco su questo esercizio è che la sua unica funzionalità sia incentrata sulla meditazione e sul rilassamento. Non è così.

## **Lo yoga**

Esistono stili di yoga progettati per insegnare al corpo a muoversi in modo da sviluppare equilibrio, flessibilità e, soprattutto, forza. Parleremo dei diversi movimenti yoga che aiutano a costruire i muscoli in diverse parti del corpo. Non è necessario sollevare pesi, ma sollevare il peso del proprio corpo!

### **Quali sono le diverse posizioni yoga che aiutano a tonificare il corpo?**

Per il core, la posizione Plank è il modo più semplice e migliore per rafforzare i muscoli del core. Si esegue mettendosi a quattro zampe. Iniziando con le braccia e le ginocchia in posizione da tavolo, si raddrizzano le gambe per formare una linea tra le spalle e i talloni. In questa posizione il peso del corpo viene bilanciato sulle mani e sulle punte dei piedi. Questa posizione aiuta a tonificare l'addome.

Per rafforzare l'intero nucleo, la posizione Dolphin Plank è un gradino più in alto rispetto alla normale posizione di plank. L'unica differenza nella posizione è che i gomiti sono abbassati e i palmi delle mani sono uniti.

La Chair Pose serve a rafforzare le cosce e le caviglie. Inoltre, riduce il grasso addominale. Si chiama posa della sedia per un motivo preciso. Il corpo viene letteralmente modellato come se si fosse seduti su una sedia immaginaria, ma con le braccia allungate in alto. La parte più impegnativa è

mantenere la posizione per alcuni secondi o minuti. Per un movimento più impegnativo, ogni volta che si espira ci si siede più a fondo nella posizione della sedia.

Per tonificare la maggior parte delle parti del corpo in un'unica posizione, Virabhadrasana o la posizione del guerriero è perfetta. La posizione del guerriero tonifica cosce, spalle, braccia, addominali, caviglie e collo. Esistono tre diversi livelli della posizione del guerriero, ognuno dei quali diventa un po' più difficile ma rafforza maggiormente ogni muscolo.

Per eseguire la posizione del guerriero, fate un grande passo in avanti e poi piegate il ginocchio in avanti, creando una posizione di affondo. Poi portate le mani sopra la testa. Potete tenere i palmi separati o unirli come in una preghiera.

Tutte queste posizioni fanno bene a tutto il corpo. Tuttavia, se non si ha esperienza di yoga, è meglio imparare con un insegnante per evitare lesioni.

# **Capitolo 6:**

## ***Allenamento di 15 minuti per la salute degli uomini***

---

### **Sinossi**

Alcuni dei video di allenamento qui presentati potrebbero non piacervi a causa della quantità di tempo necessaria per allenarvi ogni giorno. Se è questo che vi frena, allora gli allenamenti rapidi ma efficaci elencati nel Men's Health Big Book of 15-Minute Workouts sono quelli che probabilmente vi interessano di più. Anzi, potrebbe essere la risposta miracolosa alle vostre preghiere!

Gli studi dimostrano che allenamenti di soli undici minuti possono già contribuire ad accelerare il metabolismo e a bruciare i grassi ogni giorno. Anche l'European Journal of Applied Physiology ha recentemente pubblicato uno studio in cui si dimostra che un allenamento di resistenza di 15 minuti è altrettanto efficace di un allenamento di sollevamento pesi di 35 minuti.

In definitiva, tutto si riduce all'intensità. Non è tanto importante il tempo trascorso ad allenarsi, quanto l'intensità con cui ci si allena e la garanzia che ogni secondo in cui ci si allena faccia attivamente qualcosa per il nostro corpo! Aumentare l'intensità dell'allenamento aiuta a stimolare la crescita muscolare e a migliorare la resistenza aerobica.

# Gli allenamenti

## L'allenamento con i manubri

Ecco un esempio di uno degli allenamenti di quindici minuti consigliati da Men's Health. Questo allenamento comprende quattro diversi esercizi con i manubri. Ricordate di riposare per novanta secondi dopo ogni circuito. Ciò significa riposare solo dopo averli completati tutti e quattro!

### Panca inclinata

- Sdraiarsi su una panca (con un'inclinazione di circa 15-30 gradi).
- Tenere un manubrio con ogni braccio e sollevarlo con i pollici rivolti verso l'altro. Abbassare lentamente le braccia fino a quando i manubri si trovano allo stesso livello della parte superiore del petto.
- Una serie equivale a 10-12 ripetizioni.

### Snatch con un braccio solo

- In piedi, a piedi divaricati, impugnare un manubrio con una presa overhand.
- Piegare le ginocchia fino ad appoggiare il manubrio a terra.
- Con un unico movimento rapido, descritto come una trazione alta, piegate il gomito mentre strappate il manubrio da terra e lo tirate verso l'alto mentre vi raddrizzate in piedi.

Dovete finire in punta di piedi con il gomito in aria mentre tirate su il manubrio.

- Sollevare il manubrio sopra la testa e far ricadere il peso sui piedi.
- Ripetere dieci volte per ogni braccio.

### **Sollevamento dei polpacci da seduti**

- Sedetevi sul bordo di una panca e appoggiate i piedi su una pedana. Tenere un manubrio in ogni mano e posizionarlo verticalmente sulle ginocchia.
- Sollevare i talloni e spingere in fuori usando contemporaneamente le palle dei piedi.

### **Rematore sostenuto dal petto**

- Sdraiatevi su una panca ad inclinazione bassa con il petto in giù e un manubrio per mano, con i palmi rivolti l'uno verso l'altro e con entrambe le braccia che pendono dalle spalle.
- Tirare i pesi verso l'alto mantenendo il corpo fermo. Mantenere la posizione per un po' prima di tornare alla posizione iniziale.
- Ripetere da dieci a dodici volte.

Questi allenamenti possono richiedere solo pochi minuti del vostro tempo, ma saranno anche tra i più duri che abbiate mai provato. Tuttavia, un allenamento breve ma intenso significa anche più tempo libero per godersi il resto della giornata come meglio si crede. Tutto sommato, è uno scambio "azzeccato", no?

# **Capitolo 7:**

## ***Insanity: programma di condizionamento total body di 60 giorni***

---

### **Sinossi**

È un'idea che fa furore nel settore del fitness. Sempre più persone parlano dell'allenamento Insanity. Ma di cosa si tratta esattamente? È efficace o è solo una delle mode che finiranno per scomparire? Qui scoprirete di più su questo allenamento e sui suoi benefici.

Dagli stessi produttori del popolarissimo P90X, l'allenamento Insanity è un programma di fitness in DVD. Ci sono 10 dischi di allenamento Insanity con l'allenamento quotidiano. Tutti e 60 i giorni di allenamento folle che si intensifica di volta in volta.

La cosa migliore di questo allenamento è che non sono necessari pesi e tutto può essere fatto nel comfort della propria casa, dove ci si può concentrare su tutti i movimenti da eseguire senza il timore di imbarazzarsi.



## **Che cos'è esattamente questo Programma?**

Il DVD segue un allenamento cardio di 60 giorni. Non si tratta però di un allenamento normale. Lo dice il nome stesso, Insanity. Vi farà impazzire e vi spingerà al limite. I primi giorni saranno estremamente difficili, perché il vostro corpo dovrà adattarsi al duro lavoro, ma Shaun T, il vostro personal trainer, vi spronerà e vi aiuterà a raggiungere la perdita di peso promessa dal programma.

L'intero programma prevede 3 minuti completi di allenamento ad alta intensità e 30 secondi di riposo. Ogni allenamento vi mette alla prova. 30 secondi non sono sufficienti per recuperare dagli intervalli anaerobici e aerobici mozzafiato eseguiti al massimo livello.

Insanity è diviso in due fasi. I primi 30 giorni si concentrano su 6 allenamenti cardio alla settimana, mentre negli ultimi 30 giorni gli allenamenti si intensificano e aumentano. Sebbene questo programma di intensità abbia dato ottimi risultati, non è necessariamente adatto a tutti.

La blogger di fitness Marissa Brassfield ha detto che le ricorda i tempi in cui si allenava come atleta. Se siete persone che prediligono l'esercizio fisico a bassa intensità, questo programma potrebbe non piacervi, il che significa che probabilmente abbandonerete in poco tempo.

Ma vale comunque la pena di provare. Vi prenderà a calci nel sedere, non c'è dubbio. Se siete pazienti e lavorate duramente fino alla fine,

allora il vostro

Il corpo flaccido diventerà duro come una roccia. Il girovita si riduce di qualche centimetro e il peso di qualche chilo.

### **Ecco alcuni degli allenamenti che incontrerete nel DVD**

Jumping jack - è un esercizio che quasi tutti conoscono. Si tratta di saltare fisicamente con le gambe divaricate e le mani che si toccano sopra la testa ripetutamente. L'intensità può essere aumentata saltando più velocemente.

Heisman: questo esercizio cardio è mirato alle gambe e al sedere. In piedi, con i piedi uniti e il busto un po' in avanti, si solleva il ginocchio destro sopra l'ombelico, poi si passa al ginocchio sinistro e lo si porta sopra l'ombelico. Questo esercizio viene eseguito ripetutamente.

Mountain climbers - questo esercizio di aerobica è particolarmente impegnativo. Appoggiare entrambe le mani sul pavimento e assumere una posizione di plank. Poi posizionate una gamba in avanti piegata sotto il corpo e stendete l'altra gamba all'indietro. Alternate le posizioni delle gambe. Sembra quasi che si stia scalando una montagna, ma a un ritmo più veloce.

# **Capitolo 8:**

## ***Taebo T3 di Billy Blank***

---

### **Sinossi**

Il taebo è uno degli sport preferiti per la sua intensità, che è più leggera di un vero e proprio regime di boxe. Di solito è consigliato come un buon programma di allenamento, soprattutto quando si vuole migliorare il sistema cardiovascolare.

Di conseguenza, le palestre e le altre strutture sportive hanno iniziato a proporre questo programma di allenamento, assumendo persino un esperto per insegnare ai principianti.

Oggi il taebo si è evoluto in modi che possono essere convenienti. Sono ora disponibili programmi di allenamento che possono essere eseguiti comodamente a casa propria. Il programma di allenamento di taebo più discusso è il Taebo T3 di Billy Blank.

Billy Blank è un famoso istruttore di fitness che si è guadagnato una certa fama con il lancio del suo programma. Scopriamo di più su di esso e su come può raggiungere i vostri obiettivi di fitness.

## **C'è dell'altro nel Taebo T3 di Billy Blank.**

Probabilmente vi chiederete cosa significhi T3. Ebbene, è l'abbreviazione di "Total Transformation Training" (allenamento di trasformazione totale), che si concentra sulla trasformazione del corpo in qualsiasi modo lo si desideri. Si dice che questo sia il programma di allenamento più impegnativo mai realizzato e che il numero di appassionati cresca con il passare dei giorni.

Il programma è ulteriormente suddiviso in più sessioni di allenamento che comprendono quanto segue:

Trasformazione

Accelerazione

Accensione

Il Sensei degli spazi

vuoti impara le

mosse Obiettivo

Taebo

Il potere all'interno del

braccialetto Taebo Guida alla

perdita di peso

Guida all'alimentazione sana per chi è in

movimento Accesso di 30 giorni al Club di

Billy basato sul web

L'intero video può essere acquistato a 59,99 dollari, ma il termine di pagamento è flessibile, per cui è possibile acquistare il video di

fitness a 19,99 dollari per 3 rate. Il programma aggiunge anche uno speciale peso ergonomico per la mano (1 libbra) progettato appositamente per il Taebo T3 di Billy Blank.

## **La buona recensione**

Dopo il suo lancio, gli appassionati di salute e gli esperti di fitness hanno iniziato a testare e recensire questo programma di allenamento. L'aspetto positivo è che viene fornito con un programma di dieta sana per garantire la giusta perdita di peso. Inoltre, consente di fare attività fisica per diventare più in forma di prima. I DVD possono essere acquistati come set o separatamente. Questo è un aspetto che lo rende accessibile e, pertanto, può essere utilizzato da tutti.

## **La considerazione**

Trattandosi di un'attività intensa, alcune persone potrebbero non essere in grado di eseguire la sessione. Inoltre, non sono ammessi integratori che possano essere combinati con ogni programma di allenamento. I principianti potrebbero non essere in grado di tollerare sia il programma di allenamento che quello dietetico, per cui è necessario assumerlo gradualmente. Inoltre, non esiste una garanzia di rimborso per assicurare agli aspiranti acquirenti che il programma sia davvero efficace.

## **Il verdetto**

Chi è appassionato di boxe e taebo può trovare questo video interessante, ma la serie di mosse e gli altri programmi di allenamento sono piuttosto simili al vecchio taebo tradizionale. Per coloro che stanno ancora imparando a praticare il taebo, questo può essere un modo conveniente per imparare l'attività di fitness ed essere in grado di raggiungere il proprio obiettivo di fitness. Questo video è adatto anche a chi è a dieta per eliminare i chili di

tropo.

## **Capitolo 9:**

### ***Lifting del sedere in Brasile***

---

## **Sinossi**

Il Brazil Butt Lift è noto per sviluppare i glutei con una serie di movimenti distinti. Questo regime è il tipo più recente che si rivolge a glutei, fianchi e cosce fornendo una figura formosa che ogni donna desidera avere.

Creato da Leandro Carvalho, un istruttore di fitness famoso tra le star di Hollywood, l'efficacia e l'affidabilità di questo programma di allenamento gli hanno permesso di diventare uno degli istruttori più credibili.

Questo programma di esercizi consiste in una combinazione di sollevamenti, squat e salti per colpire i glutei. Ecco le cose da sapere sul Brazil Butt Lift e come eseguirlo per massimizzare i vostri obiettivi di fitness.



## **Il concetto alla base dell'ascensore**

È stato detto che questo programma di allenamento si basa sugli angoli ed è definito come un "TriAngle Training" che si rivolge a tre muscoli intorno ai glutei: il massimo, il medio e il minimo.

Si tratta di una combinazione di serie che comprende squat capoeira, diversi sollevamenti delle gambe, arabesque squat, salti a forbice e squat laterali. È diverso da altri programmi perché snellisce effettivamente le cosce invece di ingrossarle con i muscoli.

Inoltre, vi aiuterà a perdere i chili indesiderati con una routine a basso impatto, perfetta per divertirsi e allo stesso tempo sudare tutte le calorie.

### **L'unicità del programma**

Rispetto alla Zumba e al Booty Slide, il Brazil Butt Lift ha un modo tutto suo di intervenire su fianchi, glutei e cosce. Sono disponibili sei allenamenti, ognuno dei quali è mirato a parti diverse. I 6 programmi di allenamento sono:

- 20 minuti di base
- 35-Minute Bum Bum (soprannome del sedere e pronuncia "boom boom")
- 35 minuti di esercizi alti e stretti (in questo programma potrebbero essere necessarie bande di resistenza e pesi per le caviglie)
- 50 minuti di scultura

- Asse cardio di 30 minuti
- Tummy Tuck in 20 minuti
- DVD bonus: Bum Bum Rapido per altri 10 minuti.

Oltre a questi programmi, viene fornito anche un piano di pasti appositamente preparato da un nutrizionista, in modo che possiate sperimentare uno stile di allenamento totalmente brasiliano. L'intero allenamento prevede anche 4 programmi, a seconda del tipo di corpo. È possibile eseguirli 5-6 volte alla settimana per soddisfare le proprie esigenze. Questi sono:

- Il programma Lift and Shape
- Il programma Slim and Lift
- Il programma Slim and Shape
- Il programma classico

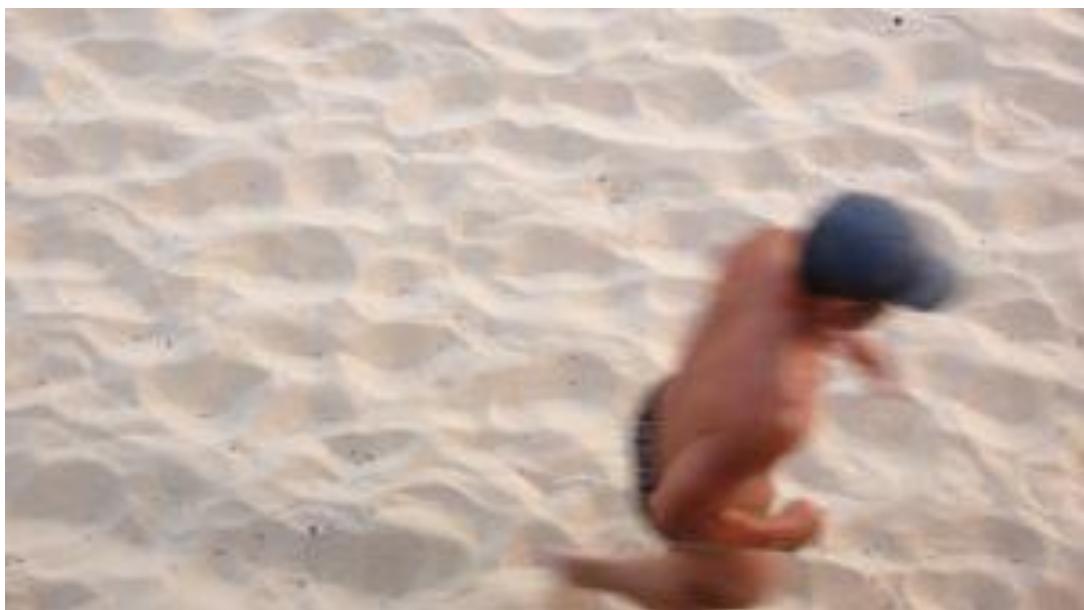
## **Considerazioni di base**

La cosa importante da considerare in questo tipo di esercizio è la costanza. Come avete osservato dalle routine di cui sopra, il programma deve essere eseguito per più di 3 volte alla settimana per circa 40 minuti.

Se si è alle prime armi con il Brazil Butt Lifts, si può iniziare lentamente seguendo i programmi che di solito durano da 20 a 50 minuti. Man mano che ci si abitua, si può seguire il programma per raggiungere gli obiettivi di fitness desiderati.

## **Misure di sicurezza**

Come per ogni routine di fitness, è necessario adottare delle precauzioni di sicurezza per ridurre al minimo la possibilità di subire infortuni. Prendete in considerazione l'idea di fare un riscaldamento prima dell'esercizio per evitare crampi muscolari e altri problemi. Potrebbe anche essere necessario consultare il proprio medico o un consulente di fitness, soprattutto se si è in cura con farmaci o se si hanno precedenti di infortuni.



# **Conclusione**

## ***La serie di Jari Love "Get Ripped"***

---

Love è la creatrice di "Get Ripped", una premiata serie di allenamenti su DVD, che da circa tre anni non solo insegna, ma testa i suoi migliori programmi di boot camp con i suoi studenti in palestra. Questi programmi di fitness testati saranno ora disponibili per tutti gli appassionati di fitness, indipendentemente dal loro livello di abilità, nel comfort delle loro case; è lo stesso programma che ha aiutato uno dei suoi protetti a perdere più di 84 chili.

### **Vantaggi**

Questo boot camp permette agli utenti di perdere il grasso in eccesso in tempi record e le ricerche hanno rivelato che l'allenamento ad alta intensità e con i pesi aiuta a costruire la massa muscolare magra, ad aumentare il tasso metabolico del corpo e a perdere rapidamente il peso in eccesso. Nella versione "Get Extremely Ripped", il creatore della serie mescola esercizi di forza e cardio in modo tale che l'utente sia sempre in movimento, mantenendo alta la frequenza cardiaca e aiutando quest'ultima a metabolizzare molte calorie e a costruire tessuto muscolare, essenziale per qualsiasi routine di esercizi di successo per la perdita di peso.

Love ha dichiarato che gli utenti devono prepararsi a un programma di allenamento intenso e rinvigorente, orientato al boot camp, che prevede una serie di percorsi di forza, cardio e core in cui i

partecipanti dovranno

devono dare la scossa al loro corpo per uscire dai plateau e dai solchi. Ha anche aggiunto che gli utenti si divertiranno molto a sfidare se stessi utilizzando i nuovi movimenti e che rimarranno stupiti da quanto si sentiranno bene dopo.

Love ha continuato a dire che la musica ad alta energia utilizzata nei DVD manterrà alti i livelli di adrenalina e che l'allenamento stimolerà il loro metabolismo per ore, permettendo loro di bruciare i grassi per tutto il giorno. Ha anche incluso una serie di opzioni di menu nel programma per garantire che le routine di allenamento rimangano sempre non solo fresche ma anche eccitanti. Prodotto da "Get Ripped Inc.", il programma del DVD offre ai partecipanti allenamenti versatili e su misura che si adattano bene ai loro programmi personali e ai loro obiettivi di fitness e prevede un'ora di "RIPPED", un paio di allenamenti da 30 minuti e sei allenamenti da 10 minuti.

### **Perché "Get Extremely RIPPED" è unico nel suo genere**

Alcune delle modifiche che rendono questo programma unico sono il fatto che l'unica attrezzatura di cui l'utente ha bisogno è costituita da manubri e da un tappetino e che qualsiasi altro attrezzo cardio di cui l'utente possa avere bisogno può essere reperito a casa. Anche se il programma non prevede l'uso di passi, gli utenti ottengono comunque il massimo dai loro allenamenti grazie ai nuovi movimenti innovativi di Love.

Love spiega che gli utenti possono allenarsi in vari modi e che ogni allenamento comprende cardio, addominali e pesi, il che significa che anche se i partecipanti sono a corto di tempo, possono comunque

allenare tutto il corpo con un solo allenamento.

Gli utenti hanno anche la possibilità di scegliere tra i due allenamenti da 30 minuti o di eseguire l'intero allenamento in cui possono alternare cardio, pesi e addominali per un totale di 18 tracce solide. I partecipanti possono anche scegliere se fare i pesi, gli addominali o il cardio, in modo da non annoiarsi mai facendo un solo esercizio al giorno.

### **Funziona?**

Una delle protette di Love, Shawna, è la testimonianza che il programma funziona davvero, essendosi iscritta al boot camp di Love dopo aver preso una notevole quantità di peso a causa di un infortunio. Sebbene all'inizio sembrasse sicura di sé e un po' timida, ha intrapreso il regime di esercizi per la perdita di peso ponendosi l'obiettivo di perdere 30 chili in un anno. Dopo 10 mesi aveva già perso 84 chili, riducendo il suo grasso corporeo dal 48,9% a un magro 21,7%.

Shawna ha riferito che ora si sente fisicamente più forte e più energica, aggiungendo che ora è una dipendente dall'esercizio fisico che ha dato priorità alla sua routine di allenamento, tanto che tutte le sue attività quotidiane sono programmate intorno ad esso. Love ha detto che l'allenamento non è stato duro solo in palestra, ma anche nel DVD, aggiungendo che è possibile apportare modifiche in modo che sia i nuovi utenti che quelli più esperti possano sentirsi a proprio agio ottenendo risultati notevoli.