



## 5 Esercizi per allenare il “centro del corpo”

Ciao, Grazie a te, ed ecco come promesso il tuo regalo.

Prima però se vuoi sapere chi sono e perché scrivo e ti regalo questo breve report clicca **qui**.

Quello che stai per leggere e per fare è un allenamento\* di tipo “olistico” basato sulla consapevolezza, specifico per il core, il **centro del corpo**.

Per te, che ne hai fatto richiesta è completamente gratuito, è di notevole grande valore e qualità, perché è il frutto della mia formazione, della mia esperienza con singoli clienti, classi e di studi continui nel campo del fitness, wellness e coaching olistico.

I cinque esercizi sono spiegati passo per passo e uno alla volta, inoltre troverai una tabella di allenamento che potrai seguire per almeno 4 settimane, così da

vedere e sentire il cambiamento non solo durante la sessione di allenamento ma soprattutto nel muoverti nella vita di tutti i giorni.

Ogni esercizio è pensato per allenarsi a casa o all'aperto e senza attrezzi, a corpo libero. E' un allenamento consapevole, dove puoi ricavare non solo il miglioramento estetico e funzionale, ma anche una maggiore consapevolezza del corpo, del respiro e del movimento.

## I cinque esercizi

### 1-Tavolino sospeso



**Posizione:** portarsi in posizione quadrupedica, ginocchia in linea e larghe come le anche e polsi allineati alle spalle, inspirare.

**Esecuzione:** espirare e sollevare lentamente le ginocchia da terra (vedi immagine), attivare il core, addurre le scapole e mantenere la posizione

sospesa per 20 secondi, quindi riportare le ginocchia a terra con controllo.

**Consigli:** mantenere corpo e mente concentrati durante tutto l'esercizio, immaginare di spingere le mani a terra e sollevare il tronco in modo uniforme, respirare in modo fluido. Eseguire il numero di ripetizioni e serie che trovi nella tabella di allenamento.

## 2 -Tavola a braccia tese (plank on arms)



**Posizione:** corpo a terra in posizione prona (a pancia in giù), portati in quadrupedia, mani a terra in linea con le spalle, schiena estesa in posizione neutrale, ginocchia a terra allineate e larghe come le anche, testa in linea con la schiena.

**Esecuzione:** inspira e solleva le ginocchia portando il corpo esteso e teso allineato dalle spalle alle caviglie (come una tavola); mantieni la posizione per 20/30 sec. (vedi immagine). Lentamente e con controllo riporta le ginocchia a terra, respiro calmo e regolare. Eseguire il numero di ripetizioni e serie che trovi nella tabella di allenamento.

**Consigli:** In caso di dolori alla zona lombare inarcare leggermente la schiena, in alternativa eseguire l'esercizio estendendo solo una gamba.

### 3 - Crunch



**Posizione:** distesi supini con le gambe piegate, larghe come le anche, piedi a terra, le mani sono dietro la nuca a fare da sostegno al tratto cervicale, gomiti aperti (immagine a sinistra), inspirare.

**Esecuzione:** Inspirare, quindi espirando sollevare lentamente la testa, le spalle e il tratto dorsale del rachide dal tappetino (immagine a destra) espirare. Controllare la discesa, inspirare e ripetere. Il movimento deve essere fluido e continuo. Eseguire il numero di ripetizioni e serie che trovi nella tabella di allenamento.

**Consigli:** Appiattare la zona lombare prima di sollevare le spalle, non avvicinare il mento al petto.

### 4 - Pelvic press (elevazione del bacino da supino)



**Posizione:** distesa supina, portare le braccia distese di fianco al busto, i palmi delle mani al pavimento, gambe divaricate come le spalle, il corpo allineato. Le scapole, le spalle e le mani sono ben aderenti a terra (immagine a sinistra), inspirare.

**Esecuzione dinamica:** inspirare, attivare il coccige, la muscolatura lombare e glutea e sollevare il bacino da terra, creando un arco, il corpo rimane in appoggio sulle spalle e i talloni, espirando riportare il corpo a terra (immagine a destra), espirare. Eseguire il numero di ripetizioni e serie che trovi nella tabella di allenamento.

**Consigli:** Appiattire la zona lombare prima di elevare il bacino, non fare questo esercizio in caso di dolori alla schiena.

## 5- Ponte sulle spalle (shoulders bridge)



**Posizione:** Disteso sulla schiena con le gambe piegate ed i piedi a terra, spalle e pettorali sono ben aperti, collo rilassato e dorso in posizione neutrale. Le ginocchia sono larghe come le anche, le braccia distese ai lati del corpo con i palmi delle mani verso terra (immagine in alto) inspira.

**Esecuzione:** Espirando lentamente attivando la muscolatura lombare e glutea sollevare il bacino, poi la schiena gradualmente dal tappetino partendo dall'osso sacro, fino alla parte alta delle scapole. Occorre arrivare ad avere il corpo allineato dalle spalle alle ginocchia. Con attenzione e delicatezza scendere, partendo dalla parte bassa delle scapole, lentamente riportare vertebra per vertebra a terra, fino ad arrivare al sacro (immagine in basso). Eseguire il numero di ripetizioni e serie che trovi nella tabella di allenamento.

**Consiglio:** Appiattare la zona lombare prima di sollevare il bacino.

## L'allenamento

Ed ecco la scheda di allenamento, ma prima alcuni consigli molto utili per allenarsi al meglio e ottenere risultati oggettivi.

- 1) Esegui sempre il riscaldamento muscolare generale prima di iniziare la sessione, se cerchi un esempio clicca [qui](#).
- 2) Bevi e idratati al bisogno durante la pratica.
- 3) Gli esercizi vanno eseguiti lentamente e controllando bene i movimenti e le posizioni.
- 4) Respira seguendo le indicazioni che trovi per ogni singolo esercizio.
- 5) Non allenarti se hai problemi articolari, stati infiammatori o sei ammalato.
- 6) Se non riesci a eseguire tutte le serie e le ripetizioni proposte, arriva dove puoi, non essere impaziente, la costanza e la pratica nel tempo ti renderanno più forte, resistente e consapevole.

- 7) Programma bene le tue sessioni di allenamento, la regolarità, la continuità sono gli alleati necessari per raggiungere il tuo obiettivo.
- 8) Allenati almeno due volte a settimana, per almeno 45 minuti.
- 9) Allenati almeno dopo circa un'ora dopo i pasti principali.
- 10) Qualche volta potrebbe accadere che non hai l'energia a sufficienza o voglia di eseguire la tabella nel giorno e ora prefissati, puoi prenderti una pausa "attiva", corri, cammina, nuota, fai comunque un po' di attività. Mente e corpo ne traggono comunque beneficio e l'allenamento successivo sarà ancora più stimolante.
- 11) Rispetta i tuoi tempi, mi spiego meglio: se ne senti il bisogno prenditi delle pause più lunghe, costanza e perseveranza premiano, ma imparare ad ascoltare i bisogni del corpo è un passo necessario per riuscire a raggiungere il proprio obiettivo in modo sano, durevole ed efficace.

## La scheda di allenamento

Esercizio	Numero di ripetizioni	Serie
Tavolino sospeso	10	3
Tavola a braccia tese	3	20/30 <sup>sec.</sup> fermo, immobile
Crunch	15	3
Pelvic press	10	3
Ponte sulle spalle	10	3

Ottimo! Complimenti! Hai completato la lettura di questo ebook. Probabilmente hai anche iniziato ad eseguire gli esercizi che ti ho proposto. Oppure, inizia ora ad allenarti in modo semplice e consapevole, riuscirai con costanza, attenzione e concentrazione a ottenere il risultato, grazie ai 5 esercizi proposti all'interno dell'allenamento.

I 5 esercizi sono uno strumento utile per tonificare, rinforzare il centro del corpo e la mente, grazie alla ricerca del controllo, della concentrazione e dell'auto ascolto di sicuro aiuteranno al raggiungimento di obiettivi come il dimagrimento, il benessere del corpo, una migliore resistenza e forza muscolare e articolare con consapevolezza, concentrazione e attenzione.

## **Un paio di suggerimenti finali**

Altri training da fare a casa per tutto il corpo li puoi trovare in due ebook, acquistabili sulle maggiori piattaforme di vendita on line.

[A corpo libero](#), contiene: dieci esercizi, allenamenti e altri strumenti utili al benessere olistico

[5 esercizi efficaci](#) contiene: cinque esercizi a corpo libero, funzionali, facili e utili a mantenere o ritrovare una buona forma fisica

**Ultimo suggerimento**, se desideri rimanere aggiornato o ricevere una consulenza personalizzata, informazioni su programmi di allenamento o supporto di coaching e mental training, mindfulness legate al fitness, benessere, sport, alla vita quotidiana ecco i link di collegamento ai blog e il mio contatto:

Blog dedicato all'allenamento consapevole:

**<https://www.lucastocchi.com/lucastocchiblog>**

Blog dedicato al coaching olistico:

**<https://www.lucastocchi.com/blog-coaching-olistico>**



Indirizzo email:

**lucastocchi68@gmail.com**

**Grazie**

A handwritten signature in black ink that reads "Luca Stocchi". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Coach, operatore olistico, istruttore di fitness, allenamento funzionale e pilates  
vice presidente di Namaste' A.s.d.

Iscritto al registro professionale S.I.A.F. come Operatore Olistico Professional.  
N°ER1589P-OP dal 19/12/18 al 19/12/21

\*Il programma di allenamento e gli esercizi proposti in questo ebook hanno scopo divulgativo e informativo e di carattere generale, non tengono conto della età, stato di salute di chi lo esegue. E' buona regola rivolgersi al medico prima di iniziare a praticare qualsiasi tipo di attività fisica.

E' vietata la divulgazione, diffusione anche parziale del contenuto di questo report senza la autorizzazione scritta dell'autore che inoltre conserva il diritto di modificare, cancellare o integrare il presente documento.

Questo eBook non potrà formare oggetto di scambio, commercio, prestito e rivendita e non potrà essere in alcun modo diffuso senza il previo consenso scritto dell'autore.

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata costituisce violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla legge 633/1941.