



IL GAG : IL PROGRAMMA PERFETTO DI ALLENAMENTO PER I TUOI PUNTI CRITICI

Se vuoi migliorare l'aspetto della tua silhouette con un sano ed efficace allenamento prova con il GAG: l'allenamento specifico per Gambe, Addominali e Glutei.

Il GAG non coinvolge esclusivamente le gambe, i glutei e la zona addominale, attiva in modo importante anche parte superiore del fisico ed è ottimo anche per favorire la mobilità, la circolazione sanguigna, l'elasticità muscolare.

IL GAG: UN ALLENAMENTO FACILE ED EFFICACE.

Se credi che per allenarti in modo completo sia necessario utilizzare numerosi attrezzi, sii pronto a ricrederti: il GAG è un allenamento estremamente semplice perchè si può effettuare anche in casa.

L'ideale è praticarlo in palestra, in un centro fitness dove il trainer può mostrarti e spiegarti gli esercizi e darti soprattutto la motivazione all'allenamento.

Non solo, nei corsi di gruppo di GAG disponibili in palestra, sei monitorato da istruttori professionisti pronti a suggerire dei buoni esercizi e soprattutto a correggere eventuali errori.

Quest'ultimo aspetto è molto importante soprattutto laddove tu non abbia una particolare dimestichezza con il mondo del fitness, senza ovviamente trascurare il fatto che anche chi pratica sport da anni può commettere degli errori di esecuzione che vanno corretti per tempo per evitare che possano comportare dei problemi fisici.

Questo tipo di allenamento include una vasta gamma di esercizi da svolgere a corpo libero o attraverso piccoli e semplici attrezzi, come ad esempio dei tappetini, degli step, piccoli manubri, elastici e cavigliere.

QUALI ESERCIZI PREVEDE UN CORSO DI GAG?

Il GAG è un corso fitness che va ad allenare principalmente le Gambe, gli Addominali e i Glutei, tuttavia molti esercizi eseguiti in un corso di GAG prevedono anche la semplice mobilità degli arti superiori, che sono preziosi per tonificare le spalle, il dorso ma soprattutto per riscaldare l'intero corpo per prepararlo all'allenamento.

L'elenco di esercizi praticabili in un corso di GAG potrebbe essere infinito, pertanto menzioneremo quelli più efficaci e principali.

ESERCIZI PER GAMBE E GLUTEI

Tra questi non può mancare il classico **squat**, vero e proprio punto di riferimento per l'allenamento degli arti inferiori, così come gli affondi, perfetti per la tonificazione dei glutei e di tutta la parte posteriore della gamba. Lo squat può essere eseguito in molte diverse varianti, come ad esempio lo squat sumo e lo squat jump.

Altri esercizi molto utili sono gli **affondi** (frontali, posteriori e laterali) e gli **slanci indietro** che riescono a isolare efficacemente il lavoro del gluteo.

ESERCIZI PER ADDOMINALI

La maggior parte degli addominali si esegue in posizione supina, basti

pensare al **crunch** o al **reverse crunch**, tuttavia oggi l'esercizio più gettonato è il **plank**, il quale a differenza di molti altri esercizi per gli addominali, ha la funzione di coinvolgere più distretti muscolari (dorsali, spalle, petto, gambe e glutei).

La versione "base" del plank prevede che si posino sul pavimento i gomiti e le punte dei piedi mantenendo il corpo in tensione sforzando la zona addominale, e tale posizione deve essere mantenuta per alcuni minuti. Esistono anche altri tipi di plank, come ad esempio quello laterale (side plank), utile per rafforzare soprattutto gli addominali obliqui, altro esercizio analogo è quello che prevede che si posino i palmi delle mani per terra allenando gli addominali attraverso il solo movimento delle gambe.

UN ALLENAMENTO SEMPLICE, MA MOLTO PREZIOSO

Per un allenamento di GAG efficace è fondamentale eseguire in maniera corretta gli esercizi e secondo una progressione che rispetti i tempi di recupero dei muscoli interessati; motivo per cui è sempre preferibile farsi affiancare da un istruttore competente.

L'esecuzione corretta è davvero preziosissima per l'armonia della silhouette, oltre che per il tuo complessivo stato di forma.