

## Dieci esercizi per tonificare e rassodare l'addome.



Anche il fitness è wellness in chiave beauty.

In un'epoca in cui l'attitudine beauty conquista tutti i settori, dal food alla moda, al well-being, non stupisce che anche la ginnastica diventi sempre più ibrida contaminandosi con tradizioni e abitudini che provengono dal settore democosmetico.

Arriva da Rilastil, sempre trend-setter in tutto ciò che è all'avanguardia, il nuovo input di mixare in una stessa rubrica tips diversi per inaugurare la stagione della perenne bellezza.

Tenersi in forma spesso non è compatibile coi propri impegni lavorativi. A quel punto cosa fare? Rinunciare alla palestra e a qualsiasi attività fisica? Assolutamente no.

Rilastil ti propone un programma di allenamento perfetto, tuo e solo tuo, che potrai testare direttamente in palestra o a casa, ottimizzando tempi e modalità. Detta così pare un sogno e in effetti un po' lo è visto che a garanzia di ciò risiedono dei benefici extra provenienti dalla costante evoluzione scientifica, che da sempre contraddistingue l'operato di qualità firmato Rilastil.

La parola d'ordine è, quindi, evoluzione: prendere l'attività fitness, reinterpretarla e contaminarla con beauty tips provenienti dall'esperienza dermocosmetica e ottenere un nuovo workout, sempre stimolante e originale.

La nuova rubrica Rilastil è un mix di originalità ispirata alla bellezza e al benessere capace di combinare insieme una pratica di allenamento capace di integrare l'espressività alla forza e alla precisione fisica.

Per allenare corpo e mente ecco dieci movimenti che all'insegna del divertimento e del ritmo migliorano la struttura e quindi il tono dell'addome.

## Let's move!

### DIECI ESERCIZI GIORNALIERI PER TONIFICARE E RASSODARE L'ADDOME

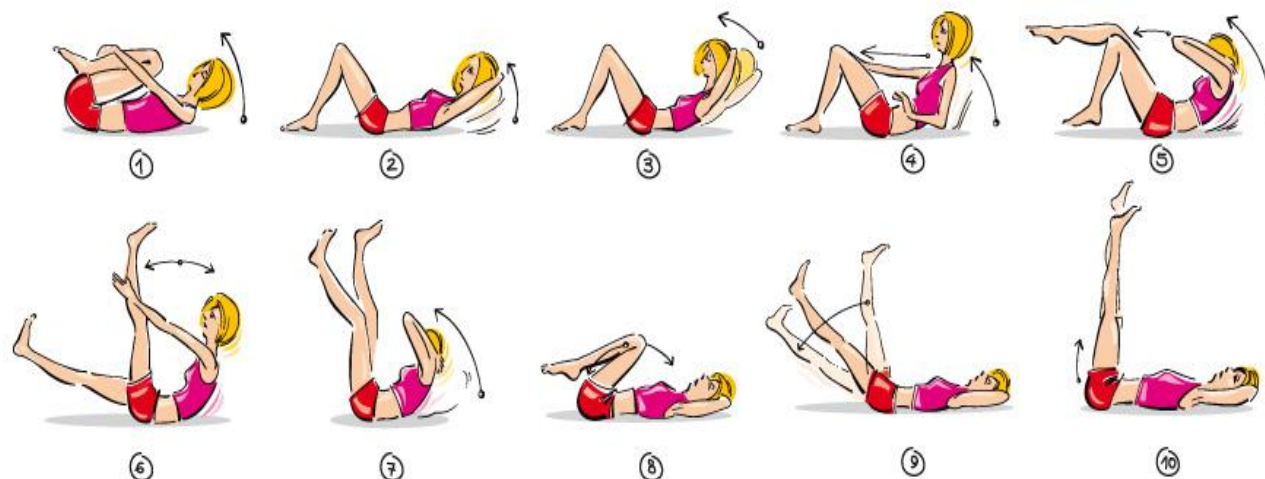


Figura 1: Crunch facilitato.

Posizione di partenza supina, gambe flesse raccolte al petto, braccia distese all'indietro e testa appoggiata al pavimento. Sollevo il busto e porto le braccia alle caviglie, cercando di toccare le ginocchia col mento in posizione raccolta.

Figura 2: Crunch.

Posizione di partenza sdraiato supino con ginocchia flesse e piante dei piedi completamente appoggiate al pavimento. Testa a contatto col pavimento, le mani sono tenute ai lati della testa all' altezza delle tempie.

A questo punto staccare la parte alta della schiena dal pavimento eseguendo una flessione della colonna. La parte bassa della schiena rimane bene attaccata a terra. La distanza tra mento e sterno rimane costante. Espiro nella fase di salita, inspiro mentre torno in posizione iniziale.

Figura 4: Crunch in torsione piedi a terra.

Stessa posizione di partenza del Crunch. Durante la fase di salita distendere il braccio destro fino a toccare la punta del ginocchio sinistro. Ripetere dal lato opposto.

Figura 5: Crunch in torsione del piede a terra.

Durante la fase di salita sollevare la gamba sinistra e far unire il ginocchio sinistro al gomito destro, eseguendo una torsione del busto. Ripetere dal lato opposto.

Figura 6: Crunch a gambe tese.

Posizione di partenza sdraiati supini gambe distese a contatto col terreno. Sollevare contemporaneamente il busto e la gamba sinistra, le braccia distese afferrano la caviglia; l'obiettivo è toccare col busto il ginocchio sinistro. Ripetere dal lato opposto.

Figura 7: Crunch in torsione a gambe tese

Posizione di partenza sdraiati supini gambe distese a contatto col terreno. Sollevare contemporaneamente il busto e la gamba sinistra; l'obiettivo è toccare col gomito destro il ginocchio sinistro.

Figura 8: Reverse Crunch a gambe flesse.

Stessa posizione di partenza del Crunch, con mani lungo i fianchi. Sollevare entrambe le gambe mantenendole flesse e portare entrambe le ginocchia al mento.

Figura 9: Leg raises a gambe tese alternate.

Stessa posizione di partenza del Reverse Crunch ma con gambe tese. Sollevare alternativamente le gambe tese fino a far loro raggiungere posizione verticale.

Figura 10: Reverse Crunch a gambe tese.

Posizione di partenza supini mani lungo i fianchi e gambe tese e sollevate perpendicolari al terreno. Sollevare la parte lombare della schiena e ritornare in posizione iniziale.

*Restare in forma con semplici tips: la versione 2.0 del fitness targato Rilastil rappresenta una soluzione efficace capace di bilanciare sinergicamente l'esercizio fisico con la beauty routine, rendendo così il risultato più completo. Buon allenamento!*