

# TONICO & DEFINITO



---

SCOPRI I SEGRETI PER AVERE  
UN CORPO  
TONICO & DEFINITO



# INTRODUZIONE

Se stai leggendo queste pagine quasi certamente, non sei soddisfatto completamente del tuo corpo. Nel tempo hai preso qualche chilo di troppo e stai comprendendo che ritornare in forma richiede più sforzi di quelli che pensavi, ma malgrado ciò senti la necessità di fare qualcosa per te e per la tua salute.

**RICORDA SEMPRE : Il successo non è definitivo  
e l'insuccesso non è fatale.**

**L'unica cosa che conta davvero è il coraggio di continuare.**

Tutti noi sappiamo che fare una regolare attività fisica, una corretta alimentazione, un sano stile di vita sono l'unico sistema per avere un corpo bello e desiderabile.

Eppure la maggior parte delle persone si accontenta o si rassegna di vivere in un corpo che non piace, di cui si sente a disagio con gli altri e sentendosi spesso con più anni di quelli che ha.

## **COME MAI?**

Pensa quante volte ti sei detto: "Dalla prossima settimana mi metto a dieta"

"A settembre mi iscrivo in palestra"

"Quando cominciano le belle giornate rispolvero la bici..."

" Finite le feste inizierò una corretta alimentazione"

**TANTI BUONI PROPOSITI CHE SPORADICAMENTE DIVENTANO FATTI COCRETI.**

## **PERCHE'?**

E' nell' indole umana tendere a rimandare le cose, anche se sappiamo che ci faranno stare bene ed essere più felici, fieri e orgogliosi. Spesso optiamo per rimanere nella zona di comfort, accontentandoci di un corpo che non ci soddisfa e ci fa star male con noi stessi e con gli altri.

E' nell' indole umana **RISPARMIARE ENERGIE** e perché ogni tipo di variazione è fastidiosa e prevede sacrifici, rinunce, sforzi che siamo disposti a fare solo se abbiamo dentro una forte **MOTIVAZIONE**.

Quando poi trovi la **MOTIVAZIONE** a cambiare ma non consegui subito gli effetti desiderati, sarà facile **RINUNCIARE** e credere di non essere bravo o all' altezza di meritare un corpo bello e in perfetta forma.

**RICORDA SEMPRE: Non importa quanto lentamente si va, finché non ti fermi.**



Ecco perché per non RINUNCIARE alla tua trasformazione e avere sempre alta la MOTIVAZIONE è fondamentale conoscere i segreti per dimagrire velocemente ed evitare gli errori che potrebbero pregiudicare una volta per tutte la possibilità ottenere il corpo che hai sempre sognato.

### **RICORDA SEMPRE: Se vuoi qualcosa nella vita, allunga la mano e prendila!**

Ecco perché sono assolutamente certo che ogni persona meriti di provare la splendida sensazione di guardarsi allo specchio e sentirsi fiero ed orgoglioso del corpo che si è guadagnato. Se anche tu vuoi provare questa sensazione, allora sei il benvenuto!

Nelle prossime pagine scoprirai la soluzione per dimagrire velocemente e in maniera definitiva che hanno trovato centinaia di persone prima di te.

#### **Non ti preoccupare se:**

- Non sai da dove iniziare e hai paura di sbagliare.
- Non hai molto tempo a disposizione per via dei mille impegni.
- Ci hai provato tante volte ma non hai ottenuto i risultati desiderati.
- Hai paura di non avere successo e di perdere tempo e soldi.

Ecco perché per non RINUNCIARE alla tua trasformazione e avere sempre alta la MOTIVAZIONE è fondamentale conoscere i segreti per dimagrire velocemente ed evitare gli errori che potrebbero pregiudicare una volta per tutte la possibilità ottenere il corpo che hai sempre sognato.

### **RICORDA SEMPRE: Se vuoi qualcosa nella vita, allunga la mano e prendila!**

Ecco perché sono assolutamente certo che ogni persona meriti di provare la splendida sensazione di guardarsi allo specchio e sentirsi fiero ed orgoglioso del corpo che si è guadagnato. Se anche tu vuoi provare questa sensazione, allora sei il benvenuto!

Nelle prossime pagine scoprirai la soluzione per avere un corpo TONICO & DEFINITO che centinaia di persone hanno ritrovato prima di te.

#### **Non ti preoccupare se:**

- Non sai da dove iniziare e hai paura di sbagliare.
- Non hai molto tempo a disposizione per via dei mille impegni.
- Ci hai provato tante volte ma non hai ottenuto i risultati desiderati.
- Hai paura di non avere successo e di perdere tempo e soldi.



Ecco perché per non RINUNCIARE alla tua trasformazione e avere sempre alta la MOTIVAZIONE è fondamentale conoscere i segreti per avere un corpo **tonico e definito** ed evitare gli errori che potrebbero pregiudicare una volta per tutte la possibilità ottenere il corpo che hai sempre sognato.

## **RICORDA SEMPRE: Se vuoi qualcosa nella vita, allunga la mano e prendila!**

Ecco perché sono assolutamente certo che ogni persona meriti di provare la splendida sensazione di guardarsi allo specchio e sentirsi fiero ed orgoglioso del corpo che si è guadagnato. Se anche tu vuoi provare questa sensazione, allora sei il benvenuto!

### **Non ti preoccupare se:**

- Non sai da dove iniziare e hai paura di sbagliare.
- Non hai molto tempo a disposizione per via dei mille impegni.
- Ci hai provato tante volte ma non hai ottenuto i risultati desiderati.
- Hai paura di non avere successo e di perdere tempo e soldi.

Se sei come la maggior parte degli uomini e desideri un tipo di corpo molto specifico:

### **“ TONICO & DEFINITO “**

- vuoi essere magro, ma non troppo (sicuramente non pelle e ossa e non pelle, ossa e grasso come un falso magro);
- vuoi i muscoli del corpo tonici ma non vuoi apparire grosso come un bodybuilder;
- vuoi avere una pancia piatta,
- vuoi la zona del giro vita senza grasso e senza le maniglie dell'amore;
- vuoi avere le cosce toniche ma non le gambe di un calciatore;
- vuoi i glutei duri come il marmo;

Insomma un fisico **TONICO E DEFINITO** non come quello di hulk.

*Ho scritto che è un tipo di fisico che sogna la maggior parte degli uomini, tuttavia non escludo che alcuni possano avere desideri diversi. Tutti i gusti sono giusti. Se avere questo tipo di fisico non ti interessa, questo manuale NON è per te!*

*Se invece vuoi un fisico **TONICO E DEFINITO** di cui andare fieri continua pure la lettura.*



# PREMESSA

**Dimentica tutto ciò che le riviste di Fitness ti hanno detto fin ora:**

non diventi **TONICO E DEFINITO** facendo ore e ore di cardio e corsi di aerobica, non ti servono tutte queste pillole, polvere magica, attrezzi miracolosi, abbigliamento specifico ecc.. che cercano di venderti sulle loro pagine purché tu abbia un fisico che desideri.

**È necessario, invece, adottare un approccio completamente diverso. E che tu ci creda o meno, un approccio molto più sano, più semplice e sostenibile a lungo termine.**

In questo manuale imparerai esattamente questo approccio e come costruire il corpo dei tuoi sogni.

LEGGENDO ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE scoprirai perché fino adesso trattamenti, diete, cure miracolose ed alcuni allenamenti non hanno funzionato su di te.

Finalmente potrai sapere cosa fare per ritrovare la tua forma ideale ed essere orgoglioso del tuo corpo.

Prima di tutto vorrei rispondere ad una domanda che sicuramente ti starai facendo:

## **CHI SEI TU E PERCHÉ DOVREI ASCOLARTI?**

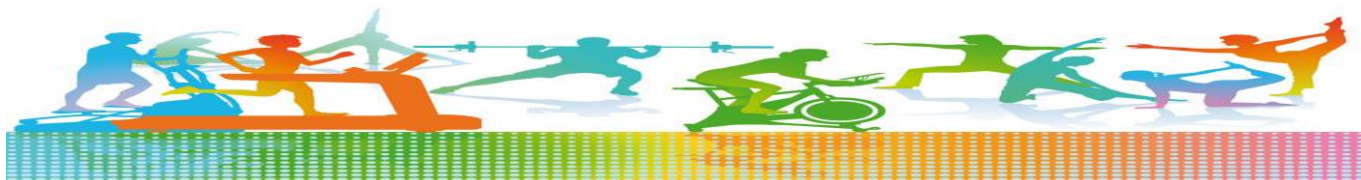
Sono Massimo Boccale e sono il responsabile del programma TONICO E DEFINITO dell'Atheneo sporting club.

Ho 28 anni di esperienza nel mondo del fitness e negli anni ho conseguito alte qualifiche, diplomi e specializzazioni nazionali e internazionali.

In questi anni ho provato ad intensificare e migliorare ulteriormente diverse discipline, ricercando, studiando ma soprattutto testando personalmente nuovi inediti ed esclusi metodi e schemi di lavoro.

In questi anni ho aiutato tantissime persone come te a tornare in forma e a piacersi di più.

Questo è il mio manuale dove ti svelo i segreti per avere un corpo TONICO & DEFINITO per cui andare fieri.



# QUALCHE MITO DA SFATARE

**PER AVERE UN FISICO TONICO E DEFINITO DEVI SEGUIRE DIETE FERREE E ALLENARTI COME UN PAZZO.**

**ASSOLUTAMENTE FALSO!**

Allenarti più di 45/60 minuti e diete ferree di quelle che ti servono al fine del risultato che vuoi ottenere è inutile, ed è anche pericoloso dal punto di vista della salute.

**PER AVERE UN FISICO TONICO E DEFINITO E' QUESTIONE DI GENETICA.**

**ASSOLUTAMENTE FALSO!**

Quando dico che non ti serve avere una genetica particolare, ti prego di capirlo con buon senso: è ovvio che il tuo aspetto fisico dipende prima di tutto dalla tua genetica. Quanto sei alto, che forma anatomica hanno i tuoi muscoli, come è fatta la tua struttura ossea e così via.

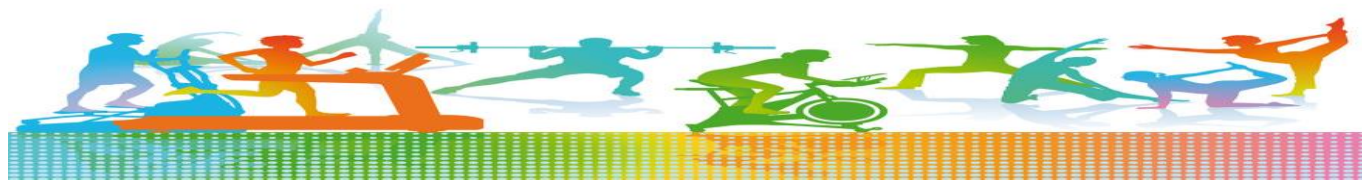
Certo non si può fare di te un Russell Crowe ai tempi del famoso film IL GLADIATORE se hai la genetica di Leonardo di Caprio, perché sono tipi di fisico diversi.

**Ma puoi sicuramente essere in ottima forma fisica qualsiasi genetica tu abbia e qualsiasi sia il tuo tipo di fisico.**

**PER AVERE UN FISICO TONICO E DEFINITO DEVI ALLENARTI IN PALESTRA CON PESI GIGANTESCHI**

**ASSOLUTAMENTE FALSO!**

Allenare la forza muscolare significa stimolare bene i muscoli con esercizi mirati e carichi adeguati. Gli esercizi principali devono essere quelli fondamentali, multi articolari (o di base), quelli che coinvolgono più gruppi muscolari e più di una articolazione nel eseguirli (come squat, stacchi, affondi, spinte, trazioni ecc).



## MA I PESI PESANTI RENDONO GLI UOMINI COME L' INCREDBILE HULK

### ASSOLUTAMENTE FALSO!

**Beh, non funziona così.** L'idea a prima vista sembra giusta. Bene, se questo è stato il tuo primo pensiero, ho buone notizie per te: **è molto, molto più difficile di quanto pensi assomigliare a questi bodybuilder.**

Non è che andrai in palestra ogni settimana e una mattina guardandoti allo specchio urlerai per l'orrore di vedere i muscoli grossi cresciuti in una notte.

Ci vogliono una genetica predisposta, **anni di allenamenti vigorosi e un'alimentazione specifica per la crescita muscolare** e in molti casi (soprattutto nello sport agonistico) **servono pure farmaci** (steroidi, ormoni).

### I muscoli non crescono di aria!!!

Un solo allenamento con i pesi non basta per far crescere i tuoi muscoli!

## IL NUOTO SPORT COMPLETO

### ASSOLUTAMENTE FALSO!

Il nostro corpo non è in alcun modo progettato per nuotare, non mi risulta di avere pinne, dita palmate o code di pesce.

L'uomo è un animale terrestre, progettato e costruito per camminare. Il nuoto a lungo andare intacca la postura corretta... il nuoto porta la schiena verso un generale collasso della sua muscolatura essendo uno sport praticato in scarico (fatto che lo rende molto utile in riabilitazione), con la forza di gravità attenuata dall'acqua. A livello amatoriale, come qualsiasi sport praticato 1 o 2 volte a settimana non si riscontrano problemi, ma per chi lo pratica con maggiore intensità e frequenza può rivelarsi dannoso e sicuramente non terapeutico.



# IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

Per stare in forma con il proprio corpo, una sana ed equilibrata alimentazione ( NON dieta ) rappresenta uno step fondamentale, ciò non implica particolari sacrifici.

## **DIMAGRIRE IN MANIERA CORRETTA**

Allenamento aerobico ed esercizi di forza per i muscoli devono essere sempre presenti in un programma che ha l'obiettivo di costruirsi un corpo **tonico e definito**.

### **Perché?**

Dimagrire non significa solo perdere peso. L'ago della bilancia che indica la diminuzione di peso non corrisponde alla perdita di solo grasso, ma spesso anche alla perdita di acqua e di massa muscolare. Questo succede quando ad una **dieta ipocalorica** non si associa un **corretto programma di allenamento** o quando il programma prevede esclusivamente esercizi aerobici di lunga durata e bassa intensità.

Dimagrire in maniera corretta significa quindi diminuire la massa grassa mantenendo o incrementando la massa magra.

A differenza di quello che si può pensare comunemente, l'elemento su cui **concentrarsi e allenarsi** sarà quindi la **massa magra**. E' la massa magra infatti, che contribuisce in maniera più significativa al dispendio calorico e al mantenimento di un corpo tonico.

Per avere un corpo tonico quindi **mangia sano**, fai **attività aerobica** per i suoi innumerevoli effetti positivi sul sistema cardiovascolare e la salute in generale, ma non dimenticare il **lavoro di forza** per allenare la muscolatura.

## **Di seguito ti suggerisco una tipologia di alimenti da preferire in una sana e corretta alimentazione**

**FRUTTA E VERDURA:** è possibile consumare quantità abbondanti di questi alimenti che rappresentano un toccasana per la salute ed il benessere personale. Sono una fonte importante di vitamine, minerali e fibre indispensabili all'organismo, oltre che una fonte alternativa e naturale di zuccheri da poter attingere. E' consigliabile consumare 5 porzioni al giorno, la varietà non manca e la fantasia può sbizzarrirsi negli abbinamenti più disperati. Al mattino una bella spremuta, in mattinata come merenda un frutto e verdura ogni pasto.





**LEGUMI:** Sono tra i principali ingredienti di minestre e zuppe, contengono fibre e proteine di ottima qualità, e sebbene molto energetici non fanno ingrassare in quanto contengono pochi grassi. La scelta anche qui è ampia, ceci, fagioli, piselli, fave ecc... e i benefici innumerevoli.

**CEREALI:** pane, pasta e riso quest'ultimo è ottimo per chi pratica attività fisica in quanto rallenta l'assorbimento dei carboidrati e contiene vitamina B1, ottima per il sistema nervoso. Fonte importante di proteine, i cereali vantano un basso contenuto lipidico e permettono di avere una fonte di energia a rilascio lento, ideale all'allenamento sportivo.

**CARNE E PESCE:** la carne è fondamentale in quanto ricca di proteine e minerali oltre ad avere un'elevata capacità di saziare. La carne rossa contiene più ferro di quella bianca, sebbene quest'ultima sarebbe preferibile perché più facilmente digeribile e con una quantità inferiore di colesterolo e grassi. Il pesce sarebbe bene consumarli 2/3 volte a settimana. E' un nutriente come la carne ma molto più digeribile grazie al tessuto connettivo. Contiene fosforo, selenio e iodio che favoriscono le funzioni vascolari, nervose e muscolari, oltre a contenere una discreta quantità di proteine. Il pesce previene e riduce l'accumulo di colesterolo grazie alla presenza di acidi grassi omega-3.

**UOVA:** Ricche di proteine, meglio limitarne il consumo ad un paio di volte a settimana.

**LATTICINI MAGRI E YOGURT:** Consumati in quantità moderate, aiutano a tenere sotto controllo il peso corporeo, favorendo lo smaltimento dei grassi, Contengono calcio che rinforza le ossa. Consigliabili 2 porzioni al giorno.



## COME OTTENERE UN FISICO TONICO & DEFINITO

Come ogni altro aspetto della vita anche per ottenere un fisico perfetto il punto da cui partire dev'essere la volontà di raggiungere **l'obiettivo** ricorda:

**“UN OBIETTIVO È UN SOGNO CON UN PUNTO D'ARRIVO”**

**“GLI OBIETTIVI SONO LA PIÙ GRANDE FORZA DI AUTOMOTIVAZIONE”**

Importantissimo se vuoi ottenere risultati concreti, migliora il tuo aspetto fisico rassodando la massa muscolare e riducendo la percentuale di grasso corporeo. Una regola d'oro per ottenere un fisico invidiabile è la **“COSTANZA”** ( ciò non vuol dire allenarsi tutti i giorni 2/3 ore al giorno ) l'importante è mantenere elevata la tua motivazione, se la palestra ti annoia ti consiglio di farti seguire da un personal trainer che ti motiverà e ti farà fare degli allenamenti **dinamici e divertenti** e soprattutto **mirati e controllati** in modo tale che il tuo allenamento volerà e a poco a poco ti ritroverai con un corpo modellato tonico e definito senza nemmeno accorgermene. Poi si sa, se hai degli appuntamenti settimanali difficilmente dirai: oggi non ho voglia ci vado domani.

**“Non rimandare mai quello che puoi fare oggi a domani”**

**Fumo e alcool:** andrebbero eliminati in quanto invecchiano la pelle e comportano anche la perdita di memoria, oltre agli ormai noti e devastanti effetti dovuti a queste sostanze.

**Steroidi:** evita di assimilare sostanze come gli steroidi, i quali hanno effetti deleteri e temporanei. Appena si smette di prenderli si torna ad avere i muscoli di prima o peggio ancora.

**Integratori:** diverso è discorso degli integratori, che come dice la parola stessa integrano i fabbisogni giornalieri di sostanze nutritive e se presi in maniera controllata aiutano la costruzione e la definizione muscolare, aiutano il recupero e la crescita muscolare, inoltre ci sono anche integratori che ti aiutano ad asciugarti.

**Lavoro cardio e lavoro con i pesi:** se vuoi avere un corpo **tonico e definito** un'altra soluzione è quella di abbinare il lavoro con i pesi al lavoro cardio ( aerobico ), non ascoltare chi ti dice che i pesi non vanno d'accordo con il cardio. È possibile allenarsi a giorni alterni eseguendo attività aerobica in alcuni giorni e di forza in altri oppure mixare le due tipologie di allenamento nella stessa seduta. Oggi ci sono anche corsi di gruppo dove puoi lavorare sia sulla forza sia sulla tonificazione.

**Ti prego** evita il fai da te, i consigli degli amici, internet ecc. affidati sempre a persone specializzate e soprattutto con esperienza. Ricorda che ognuno di noi è diverso dall'altro quindi quello che può andare bene per me non è detto che vada bene anche per te.



**Lavora sulla muscolatura con i giusti esercizi:** per ottenere un corpo **tonico e definito** non c'è alternativa. Occorre lavorare su forza e muscoli.

Ripeto: ciò non vuol dire massacrarsi ore ore in palestra. Concentrati su esercizi giusti, non focalizzarsi sull'allenamento di piccoli muscoli come ad esempio tricipiti o adduttori.

È necessario scegliere esercizi che coinvolgano più muscoli contemporaneamente eseguendo i movimenti di base come spinte, trazioni, squat.

**Riposa molto.** Cerca di dormire 7-8 ore per notte ogni volta che ne hai la possibilità, perché il tuo corpo si rigenera e crea nuovi tessuti durante il riposo. È in quei momenti che inizierà a

svilupparsi la massa muscolare per cui hai lavorato così duramente. Una buona notte di sonno ti aiuterà anche a recuperare dalla fatica, dagli infortuni e dall'indolenzimento, oltre a farti sentire rigenerato e pronto al prossimo allenamento.

**Mantieniti idratato.** Bevi molta acqua durante tutto il giorno, specie durante l'attività fisica intensa, in modo da reintegrare i liquidi persi con la sudorazione. Tutte le cellule dell'organismo contengono acqua, quindi non serve sottolineare quanto questo elemento è importante per lo sviluppo e le funzioni del corpo. Ti sentirai più energico se sarai ben idratato e l'acqua può aiutarti persino a calmare la fame e la voglia di alimenti poco sani.

**Iscriviti in palestra:** i muscoli si sviluppano meglio se sono sottoposti ad un determinato carico, per un determinato tempo, con determinati esercizi. È la scienza a dirlo, e la **palestra** è il luogo ideale dove trovare **attrezzature** e **trainer** con competenze adeguate. Spesso è necessario l'aiuto di un gruppo per trovare motivazione. Le classi sono la soluzione perché prevedono allenamenti misti: aerobici e di forza ad alta intensità. L'energia del gruppo ti aiuterà a lavorare ad un'intensità difficile da mantenere in allenamenti singoli.



## ALCUNI ESERCIZI PER AVERE UN CORPO TONICO & DEFINITO

### RISCALDAMENTO



**CORSA GINOCCHIA ALTE:** In piedi. Corri sul posto sollevando le ginocchia fino all'altezza del bacino, le braccia sono a 90° ed oscillano seguendo il ritmo delle gambe. Quando sale la gamba destra avanza il braccio sinistro e viceversa. 50 secondi.

## WORK OUT



**SQUAT:** In posizione eretta, piedi aperti all'altezza delle spalle con le punte leggermente divergenti, le braccia sono tese in avanti. Piegando il busto anteriormente fletti lentamente le gambe come se volessi sederti, fino a portare le cosce parallele al pavimento. Quindi torna alla posizione di partenza contraendo i quadricipiti e senza distendere del tutto le ginocchia ripeti. 4x8 recupero 1.30'.



**STEP UP:** In piedi davanti ad una sedia, con le mani sui fianchi. Solleva un piede e portalo sulla sedia, quindi porta su il corpo come se stessi salendo su un grosso scalino. Dopo aver poggiato anche l'altro piede torna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba. 4 serie da 8 ripetizioni recupero 1.30'.



Lumowell



**JUMP SQUAT:** In accosciata con i piedi leggermente divaricati e le gambe piegate, il busto è leggermente ruotato in avanti e la schiena ben dritta. Effettua un salto, atterra nuovamente in accosciata e ripeti la sequenza. 3 serie da 20 ripetizioni recupero 1.00 minuto.

Lumowell

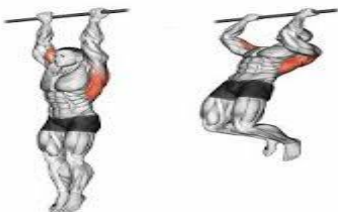


**AFFONDI POSTERIORI:** In piedi con le gambe quasi unite e le mani avanti al petto. Fai un passo indietro e piega il ginocchio della gamba anteriore fino a formare un angolo di 90°. Ritorna alla posizione iniziale facendo forza con i muscoli della gamba anteriore e ripeti con l'altra. 3 serie da 8/10 ripetizioni recupero 1.30'

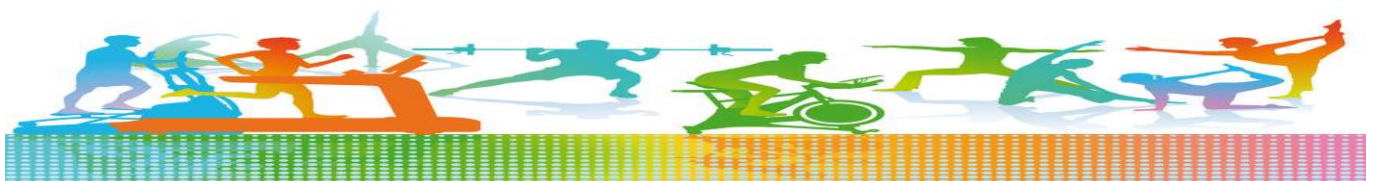
Lumowell



**REMATORE CON MANUBRI:** Gambe flesse busto flesso in avanti, testa in linea con il busto braccia distese in avanti, piegale fino a portare i manubri verso i fianchi. I gomiti sono vicini al busto. 3 serie da 8 ripetizioni recupero 1.30'



**TRAZIONI ALLA SBARRA PRESA INVERSA:** afferrare la sbarra con le mani in supinazione larghezza spalle e portare il petto fino alla sbarra. **Alternativa semplice:** afferrare un sostegno basso con le mani che ti permetta di fare lo stesso movimento tenendo i piedi a terra. 4 serie da 8 ripetizioni recupero 2.00'



Lumowell



**PIEGAMENTI A TERRA:** Proni con le braccia distese e le mani aperte all'altezza delle spalle. I talloni sono rivolti verso il soffitto con le punte dei piedi poggiate al pavimento. Piega le braccia fino a portare il petto quasi a contatto con il suolo, quindi risali lentamente e ripeti. 3 serie da 8/10 ripetizioni recupero 1.30'

Lumowell



**ALZATE LATERALI:** Gambe flesse braccia lungo i fianchi alza le braccia fino a portare i gomiti all' altezza delle spalle e ripeti. 3 serie da 10 ripetizioni recupero 1.30'

Lumowell



**AFFONDI PER TRICIPITI:** Poggia le mani sul bordo di una sedia aperte all'altezza delle spalle, le braccia sono semi flesse. Le gambe sono leggermente piegate con i talloni poggiati al pavimento. Porta lentamente giù il sedere fino a formare un angolo di 90° con i gomiti, quindi facendo forza sui tricipiti torna alla posizione iniziale e ripeti. 3 serie da 12 ripetizioni recupero 1.00'

Lumowell



**FLESSIONI GOMITI STRETTI:** Proni, gambe distese e punte dei piedi poggiate al pavimento. Braccia leggermente flesse con le mani convergenti tra loro posizionate a terra davanti al petto a formare un diamante. Piega le braccia fino a portare il petto quasi a contatto con il dorso delle mani, quindi risali e ripeti. 3 serie da 10 ripetizioni recupero 1.30'





**CURL + ARNOLD PRESS:** In piedi con le gambe divaricate e flesse. Le braccia distese lungo il corpo. Mantenendo il gomito fermo piega lentamente le braccia fino a portarle all'altezza del petto. Da questa posizione ruota le braccia verso l'esterno porta i gomiti all'altezza delle spalle distendi le braccia verso l'alto. Ritorna alla posizione iniziale e ripeti. 3 serie da 8+8 ripetizioni recupero 1.30'



**TWIST A TERRA CON I MANUBRI:** Fai attenzione a ruotare solo il busto, per aiutarti mantieni lo sguardo fisso di fronte a te. Tieni gli addominali sempre ben contratti per non gravare sulla colonna vertebrale. 3 serie da 15 ripetizioni recupero 1.00'



**CRUNCH A TERRA:** Supini, con le gambe piegate e le mani dietro la nuca. Contraendo gli addominali solleva lentamente le spalle dal pavimento facendo attenzione a non staccare la zona lombare da terra. Torna alla posizione di partenza e ripeti. 3 serie da 15 ripetizioni recupero 1.00'



Lumwell



**STRETCHING ILEOPSOAS:** In piedi con una gamba flessa in avanti e l'altra distesa dietro, le mani sono poggiate sulla coscia anteriore. Porta il bacino verso il pavimento, fletti leggermente il busto in avanti e poggia il ginocchio posteriore a terra. Spingi il bacino in avanti fino a raggiungere la massima distensione dell'ileopsoas, quindi mantieni la posizione. Ripeti con l'altra gamba. 25 secondi a dx 25 secondi a sx.

Lumwell



**STRETCHING PER LE SPALLE:** In piedi, un braccio è posizionato avanti al petto leggermente flesso. L'altra mano è poggiate sul gomito stesso. Lentamente tira il braccio piegato fino a raggiungere la massima tensione nella spalla e mantieni l'allungamento. 50 secondi.

Lumwell



**STRETCHING TRICIPITI:** Solleva un braccio sopra la testa e porta la mano tra le scapole. Poggia l'altra sul gomito e spingi delicatamente il braccio posteriormente fino a raggiungere la massima tensione. 50 secondi.

Lumwell



**STRETCHING QUADRICIPITI:** In piedi con una gamba flessa in avanti e l'altra distesa dietro. Porta il bacino verso il pavimento e contemporaneamente piega il busto in avanti. Poggia le mani a terra all'altezza del piede. Mantieni la posizione, quindi ripeti con l'altra gamba. 50 secondi.

Logicamente questi esercizi sopra descritti sono solamente un assaggio di quello che puoi fare per trasformare il tuo corpo.

Comincia da subito a seguire i miei consigli e vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare.





Adesso immagina come ti sentirai quando finalmente avrai raggiunto il tuo obiettivo, vedrai sparire quei fastidiosissimi chili di troppo, quando non vedrai più le classiche maniglie dell'amore, quando vedrai finalmente la tua pancia piatta, quando non vedrai più le tendine nelle braccia, quando finalmente vedrai il tuo corpo **tonico e definito**.

Immagina di non sentirti più a disagio ad indossare il costume o a spogliarti davanti alla tua partner o davanti allo specchio e al contrario a provare una sensazione di fierezza e orgoglio del tuo corpo.

Ti sentirai meglio e sicuro di te come non mai e tutti intorno a te non crederanno ai loro occhi.

So che sembra troppo bello per essere vero, ma ti garantisco che lo è ed è anche abbastanza semplice ottenerlo, ti basterà semplicemente applicare quello che applicano altre persone come te che si sono affidate al nostro percorso.



**VUOI SAPERE COME FUNZIONA IL NOSTRO PERCORSO TONICO & DEFINITO?**

**L' UNICO PROGRAMMA CON LA GARANZIA**



**TONICO & DEFINITO** è un **PROGRAMMA PERSONALIZZATO** di tonificazione al maschile studiato apposta per te che hai poco tempo e nessuna voglia di digiunare. Unisce i più efficaci protocolli di allenamento e uno stile di vita per combattere il grasso e dare tono e bellezza al tuo corpo.

# PER CHI NON E' ADATTO IL PROGRAMMA TONICO & DEFINITO

- **Non è per te** se credi che una semplice dieta o semplicemente correre, passeggiare o fare qualche esercizio al parco o a casa possa aiutarti a togliere il grasso in eccesso e a rendere tonico e definito il tuo corpo.
- **Non è per te** se vuoi avere un addome scavato, le gambe da calciatore e le braccia dell'incredibile Hulk.
- **Non è per te** che hai tanto tempo a disposizione e passi ore e ore in palestra pensando che questa sia la soluzione necessaria per definire e tonificare le parti critiche.
- **Non è per te** se cerchi rimedio in prodotti o cure miracolose.
- **Non è per te** se pensi di tornare in forma mangiando pizza e patatine tutti i giorni.

## QUANTO DURA IL PROGRAMMA TONICO & DEFINITO?

**IL PROGRAMMA È STRUTTURATO IN 3 FASI:**

- 1) **4 SETTIMANE: disintossicazione e allenamento di condizionamento del corpo**
- 2) **4 SETTIMANE: lotta al grasso ostinato e accelerazione del metabolismo**
- 3) **4 SETTIMANE: tonificazione e rassodamento**



# SE SEI ARRIVATO FINO A QUI ADESSO HAI SOLO DUE POSSIBILI SCELTE:

- 1) **NON FARE NULLA:** tenerti il grasso in eccesso, diventare sempre più flaccido, in più con l'età che avanza, restare imprigionato in un corpo che non senti tuo, che non ti piace e che hai paura non picchia nemmeno ad altri.
- 2) **OPPURE: PROVARE** senza nessun vincolo 1 MESE A SOLI 30€ il mio programma e provare su te stesso se quello che dico è vero o meno facendo qualcosa di concreto per te e per il tuo corpo. Non ti chiedo di credermi, so che è troppo difficile. Ti chiedo solamente di provarci.

**MA DEVI SBRIGRATI.** Essendo un programma personalizzato non posso seguire alla perfezione più di 10 persone al mese. E al momento in cui stai leggendo potrebbero non esserci più posti disponibili!

Quindi, se veramente vuoi tornare in forma in poco tempo senza ammazzarti di allenamento, riempirti di dolori e senza digiunare... diventare la versione più bella, più sexy e più in forma di te..

***“Per fare il primo passo non hai bisogno di vedere l'intera scalinata, inizia semplicemente a salire il primo gradino!”***



Prenota subito il tuo mese di prova del programma **TONICO & DEFINITO!**

Clicca il link per prenotare il tuo **mese di prova a soli 30€**

<https://www.atheneosportingclub.it/tonico-definito.aspx>

*“Lasciati aiutare ad avere un corpo di  
cui andare fieri”*

