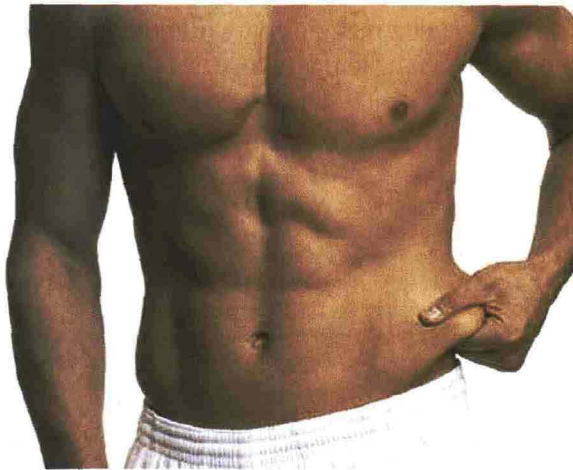


# GOOD LIFE

Leggi o muori: 21 pagine che ti cambiano la vita

**T**utti le conoscono come le famigerate "maniglie dell'amore", il più antiestetico dei difetti che colpiscono l'uomo appesantendone figura ed ego: un più o meno abbondante accumulo di grasso intorno alla vita. Molte ne sono le cause: la componente genetica soprattutto, poi sedentarietà, alimentazione scorretta ed esagerata. Purtroppo, fare esercizi a gogo per gli addominali non serve gran che, perché il dimagrimento localizzato resta una chimera e beato chi ci crede. **Oltre a un buon programma di allenamento, l'unica vera soluzione resta seguire una dieta seria.** Un brutto colpo alle speranze di tutti coloro che pensavano di fare 200 addominali tutte le mattine e cavarsela così per l'estate, ma è questa l'unica via possibile per un risultato tangibile.

Per fortuna oggi c'è una nuova tecnica a circuito per muovere contemporaneamente il maggior numero di muscoli possibile in maniera di **moltiplicare per due o tre volte il consumo calorico e accelerare così il dimagrimento.** Il programma si sviluppa su tre o quattro allenamenti settimanali abbinati a della attività aerobica a ritmo costante per migliorare il consumo dei grassi. Ma attenzione all'alimentazione, che dovrà essere **povera di carboidrati complessi e ricca di proteine e fibre,** fermo restando che meno mangi e meglio è!



## MANIGLIE DELL'ODIO

Chi non detesta gli orridi salsicciotti sui fianchi? Ecco un circuit training che li elimina per sempre

### ALLENAMENTO 1 - 3

#### Circuiti 5

Tutti gli esercizi  
25 + 25 ripetizioni eseguiti contemporaneamente  
Recupero tra gli esercizi nessuno  
Recupero tra i circuiti 1'

- Squat + spinte con manubri
- Affondi frontali + curl con manubri
- Calf in piedi + rematore con manubri
- Distensioni panca inclinata + crunch inverso
- Curl con bilanciere + military press

### ALLENAMENTO 2 - 4

#### Circuiti 3

Tutti gli esercizi  
15 + 15 ripetizioni eseguiti contemporaneamente  
Recupero tra gli esercizi nessuno  
Recupero tra i circuiti 1'

- Squat + spinte con manubri
- Affondi frontali + curl con manubri
- Calf in piedi + rematore con manubri
- Distensioni panca inclinata + crunch inverso
- Curl con bilanciere + military press + 45' aerobica

## CHIEDILO AL BIONICO

➤➤ Risponde  
**MARCELLO LABADIA**  
Personal trainer  
esperto e manager di fitness

**La mia fidanzata sta facendo delle sedute di cavitazione con ottimi risultati su fianchi e addome. Come funzionano queste macchine? Vanno bene anche per gli uomini?**

Lino, Varese



Il Bionico

La cavitazione estetica e medica utilizza il principio fisico degli ultrasuoni in bassa frequenza per effettuare riduzioni locali delle masse adipose e della cellulite. Gli ultrasuoni creano "microbolle" gassose la cui micropressione induce la rottura dell'adipocita (cellula di grasso), liberando i grassi in esso contenuti. Funziona molto bene per uomini e donne, a patto di far seguire ai trattamenti dell'attività fisica per consumare i grassi rilasciati in circolo. Una decina di trattamenti basta a rimodellare le zone fuori forma.

## IL FITNESS A CASA TUA/3

CHE COSA CHIEDI QUANDO DECIDI DI COMPRARE UN ATTREZZO O UNA MACCHINA PER ALLENARTI A CASA TUA? OVVIAMENTE DIMENSIONI RIDOTTE, BUON RAPPORTO QUALITÀ-PREZZO E OTTIME PRESTAZIONI. ED È TENENDO D'OCCHIO QUESTI PARAMETRI CHE ABBIAMO PREPARATO QUESTA VETRINA MENSILE PER TE.

**L**a panca multifunzione è una vera e propria palestra casalinga: permette un allenamento completo con dimensioni, costi e ingombro contenuti. Facendo uso di pesi, deve essere solida con struttura e cavi in acciaio, impugnature antiscivolo, seduta e schienale rigidi ma imbottiti.



✓ **DKN**  
**Studio 6300**  
Struttura robusta in tubo d'acciaio da 50 mm. Pesi in una gabbia metallica per garantire la massima sicurezza. Sedile regolabile e imbottito.  
Cm 91x152x186  
✓ 499 euro  
[www.dknitalia.it](http://www.dknitalia.it)



✓ **FITNESS BOUTIQUE**  
**Bodysolid G15**  
Permette di svolgere 40 esercizi diversi, completa di dvd con programma di allenamento. Completa di pacco pesi da 72,5 kg. Cm 142x120x213  
✓ 899 euro  
[www.fitnessboutique.it](http://www.fitnessboutique.it)



✓ **ROVERA**  
**50216**  
Con carrucole in nylon e cavi in acciaio ricoperti per azzerare il rumore e migliorare lo scorrimento. Seduta imbottita, meccanismi con carter protettivo. Cm 110x132x212  
✓ 544,50 euro  
[www.rovera.com](http://www.rovera.com)

a cura di Chiara Elisa Bràtina

FOR MEN magazine ◀ 33

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.