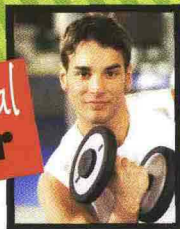


LOL!

My personal
trainer

Vuoi avere un consiglio sulla forma fisica e sulle ultime tendenze in fatto di fitness? Scrivi a Marco, l'allenatore ideale per essere una VIP girl!

Scrivi a: lol@editcom.info specificando nell'oggetto "LOL - TRAINER"

Occhio alle CALORIE!

INTERNO COSCIA A PROVA DI SHORTS

Ciao Trainer, volevo chiederti come fare e quali esercizi eseguire per dimagrire l'interno coscia, perché, ogni volta che metto un pantaloncino o una gonna troppo corta, si vede che il grasso esce fuori ed è veramente brutto.
Connie97

L'interno coscia è una parte dove si accumula facilmente il grasso e che va tenuta sotto controllo con la dieta, bevendo molto per evitare ritenzione idrica e cellulite e massaggiando ogni giorno con creme tonificanti. In più, prova questo esercizio, ti aiuta a snellire e a tonificare: siediti, prendi un pallone di media grandezza e posizionalo all'altezza delle ginocchia. Stringi con forza e mantieni la tensione per almeno 8 secondi. Rilassa i muscoli e poi ripeti per almeno 25 volte. Aumenta una sessione al giorno fino ad arrivare a 3 sessioni da 25. Vedrai che risultati con pantaloncini e minigonne!

GIORNI CONTATI PER LE MANIGLIE DELL'AMORE

Arriva DKN Love Handler, un attrezzo che sfrutta il peso del corpo per rafforzare i muscoli e sciogliere i grassi nei punti cruciali (addome e fianchi). Tutto da scoprire...



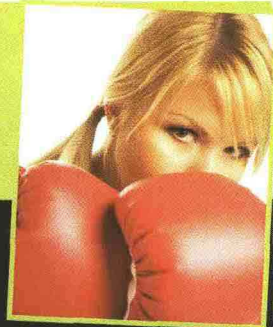
22 LOL!

Ciao Trainer, voglio dimagrire ma non so cosa fare per bruciare più calorie possibili.

Quale sport o attività mi consigli?

Saretta

Le calorie che devi bruciare dipendono dal tuo stile di vita e dal valore energetico degli alimenti che mangi, quindi non devi esagerare con la dieta se hai una vita molto attiva. Al contrario, se sei sedentaria ti consiglio attività come la cyclette e lo step ad alto impatto (150 calorie circa ogni mezz'ora), la corsa sostenuta e la bici se ami l'aria aperta (oltre le 200 in 1/2 ora) o la tostissima boxe (sacco) e arti marziali, dove siamo intorno ai 130/mezz'ora.



ACIDO LATTICO VIA COL BAGNO CALDO

Ciao Trainer, ogni volta che faccio sport ho tutti i muscoli indolenziti, mi dicono che è l'acido lattico che poi passa. Ma a me... non passa mai! Che posso fare?

Mari88

Forse ti succede perché non ti alleni frequentemente oppure ogni volta forzi troppo le tue capacità. Ti consiglio sempre di fare un po' di riscaldamento e dello stretching alla fine per defaticare il muscolo. Fa bene anche un bel bagno caldo, aiuta a riassorbire l'acido lattico.

HELP ADDOMINALI

Ciao Trainer, i miei addominali sono flosci e la pancetta si vede troppo. Posso fare qualcosa? I soliti esercizi mi annoiano subito e non vedo risultati...

Leyla

NO CELLULITE
Sport e cellulite non si amano: se manca il tono muscolare e non c'è ricambio di ossigeno, è più facile che si formino degli accumuli di grasso, specie nei glutei. Quindi, stimolate tonicità e microcircolazione col training!

Prima di tutto parti con l'idea che ci vuole tempo per definire dei muscoli così difficili da scolpire. Questo perché, lavorando molto con la schiena e le gambe, sono poco sfruttati nei movimenti quotidiani. Preparati alla pazienza e prova gli esercizi base del crunch: a terra, gambe a 90 gradi, solleva solo le spalle lasciando il busto a terra, lentamente e per almeno 3 serie da 20. Poi, se la noia ti assale, fai una bella nuotata almeno una volta a settimana: con lo stile rana puoi ottenere una... tartaruga.