

7 minuti per aiutare il cuore, basta una sedia per lâ??esercizio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Un allenamento di 7 minuti da svolgere a casa, senza attrezzi, per migliorare la salute, cuore compreso, e la condizione fisica. Il programma, creato dall'"exercise physiologist" Chris Jordan oltre 10 anni fa, Ã? stato rimodulato e adattato alle esigenze di chi non Ã? in forma accettabile o ha un'etÃ che non consente particolari sforzi: 30 secondi per ogni 'stazione', con pochi secondi di pausa tra una tappa e l'altra. In totale, 12 esercizi nel programma. Il '7-Minute Gentle Workout', che richiede comunque una consultazione con un medico per soggetti di etÃ avanzata, alterna esercizi per la parte superiore del corpo con quelli per la parte inferiore, consentendo di arrivare ad un potenziamento equilibrato senza routine particolarmente ostiche. Non ci sono salti o altri movimenti ad alto impatto e per eseguire molti degli esercizi Ã? sufficiente una sedia.

Il programma Ã? a basso impatto ma questo non vuol dire che non richieda impegno e energia. L'obiettivo Ã? eseguire il maggior numero di ripetizioni di ogni esercizio in sicurezza in 30 secondi per far lavorare i muscoli e aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione. Il Washington Post ricorda che in uno studio del 2023 un gruppo di uomini e donne sedentari hanno provato l'allenamento per la prima volta, seguito a giorni alterni da 30 minuti di cyclette moderata o 7 minuti a intervalli sempre su una cyclette. Tutti gli allenamenti hanno aumentato la frequenza cardiaca dei partecipanti al punto da migliorare la loro forma fisica nel tempo, ha affermato Eric Tsz-Chun Poon, ricercatore presso la Chinese University di Hong Kong, che ha guidato lo studio. La maggior parte dei soggetti coinvolti, perÃ², ha apprezzato l'allenamento di 7 minuti piÃ¹ delle altre routine, ha aggiunto Poon, perchÃ© "meno noioso".

1. Marciare sul posto;
2. Squat sulla sedia: ci si posiziona davanti ad una sedia, ci si siede e ci si alza, ruotando poi il busto da un lato;
3. Push up con le ginocchia che toccano terra: la parte superiore del corpo lavora per 30 secondi;
4. Crunch sulla sedia: ci si siede, con le mani dietro la testa, e si solleva prima un ginocchio e poi l'altro verso il busto;
5. Step jack: in piedi, si sollevano le braccia sopra la testa e, contemporaneamente, si allarga una gamba lateralmente;
6. Wall sit: si usa un muro come schienale, si appoggia la schiena e ci si 'siede' mantenendo la posizione il piÃ¹ a lungo possibile. L'ideale Ã? arrivare a 30 secondi;
7. Tricipiti: ci si siede sul bordo di una sedia appoggiando le mani accanto ai fianchi e afferrando il bordo della sedia. Si spostano i glutei in avanti, fuori dalla sedia, tenendo i piedi ben appoggiati a terra. Piegando lentamente i gomiti, si abbassa il corpo finchÃ© i gomiti formano un angolo di quasi 90 gradi. Con la spinta delle braccia, si risale.
8. A terra di nuovo: ci si sistema a '4 zampe', si allunga un braccio e nello stesso tempo si estende la gamba opposta (braccio destro, gamba sinistra);
9. Squat e boxe: si eseguono degli squat e contemporaneamente si 'eseguono' colpi di boxe con le braccia;
10. Affondi laterali: si sposta il peso da una gamba all'altra e si effettuano 'squat laterali' senza scendere troppo;
11. Via al plank: con le ginocchia a terra, si poggiano le mani a terra in corrispondenza delle spalle. Si solleva una mano per toccare la spalla opposta;
12. Ultimo step: sdraiati a terra, con le gambe piegate, si solleva il bacino contraendo glutei e bicipiti femorali.

â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. ultimora

Data di creazione

Dicembre 1, 2025

Autore

admin

default watermark