

# 7 MINUTES WORKOUT

Supportata da una ricerca scientifica il "7 Minute Workout" degli autori, Brett Kilka (C.S.C.S., B.S.) e Chris Jordan (M.S., C.S.C.S.) è un allenamento davvero utile per vari aspetti.

I ricercatori hanno messo insieme **12 esercizi che possono essere svolti in circa sette minuti**, ma che raggiungono l'equivalente di un'ora di allenamento. La cosa importante è che essi vengano eseguiti al **miglior delle proprie capacità (ad alta intensità) e con riposo limitato tra un esercizio e l'altro (soltanto 10 secondi)**. Se le pause sono troppo lunghe, si andrà a minare l'efficacia dell'allenamento. Il "7 Minute Workout" aumenta efficacemente il proprio metabolismo, per cui i benefici si hanno per tutta la giornata.

Questo allenamento specializzato si basa sul **concetto di allenamento a circuito ad alta intensità o HICT (High-Intensity Circuit Training)**. Si tratta di una combinazione di esercizi aerobici e di resistenza ad alta intensità e riposo limitato tra un esercizio e l'altro. Numerosi studi citati hanno dimostrato che l'HICT raggiunge **MAGGIORI** risultati in **MINORE** tempo di allenamento complessivo rispetto alle routine di allenamento tradizionali.

Le ricerche affermano che l'HICT è un mezzo efficace attraverso cui migliorare la salute e ridurre il grasso corporeo. Se sei un atleta, è probabile che questo allenamento non faccia per te, ma è un ottimo allenamento per chi ha una vita impegnata e desidera semplicemente mettersi o rimanere in buona salute e raggiungere tale obiettivo con minimo impegno in termini di tempo.

*(p.s. prima di iniziare questi esercizi consultate sempre il vostro medico e di farvi seguire da un Personal Trainer se non siete esperti negli esercizi)*

*Quindi riassumendo, l'allenamento deve essere così strutturato:*

## ALLENAMENTO 30 SECONDI

### RIPOSO 10 SECONDI

*GLI ESERCIZI DA FARE SONO I 12 RIPORTATI DI SEGUITO.*

*SI INIZIA FACENDO UNA SERIE DI 7 MINUTI, E MAN MANO CHE SI DIVENTA CAPACI SI POSSONO FARE ANCHE DUE O TRE SERIE/CICLI CONSECUTIVI, CON UN RIPOSO DI 30-60 SECONDI TRA UN CICLO DI ESERCIZI COMPLETO E L'ALTRO.*

*(modificato da SevenMinutesWorkoutApp da Dott. Loreto Nemi – [www.mangiasano.me](http://www.mangiasano.me))*

Klika, Brett C.S.C.S., B.S.; Jordan, Chris M.S., HIGH-INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT: Maximum Results With Minimal Investment, ACSM'S Health & Fitness Journal: May/June 2013 - Volume 17 - Issue 3 - p 8–13

1

## jumping jacks



1

## jumping jacks



PASSO 1. Partire con i piedi uniti, le ginocchia leggermente piegate e le braccia lungo i fianchi.

PASSO 2. Con un salto, sollevare le braccia e divaricare le gambe. Atterrare sulla punta dei piedi con le gambe divaricate e le braccia sopra la testa.

PASSO 3. Con un altro salto, abbassare le braccia e riportare le gambe alla posizione della linea mediana di partenza. Entrambi i salti devono essere movimenti fluidi e connessi.

2

wall sit



2

wall sit



PASSO 1. Stando in piedi, appoggiarsi contro un muro.

PASSO 2. Scivolare verso il basso finché le ginocchia non formano angoli di 90 gradi. Mantenere questa posizione mantenendo gli addominali contratti.

3

push-ups



3

push-ups



PASSO 1. Sdraiarsi proni sul pavimento con le mani leggermente all'infuori rispetto alla larghezza delle spalle. Sollevare il corpo da terra allungando le braccia, mantenendo il corpo dritto.

PASSO 2. Una volta che le braccia sono completamente dritte, abbassare il corpo verso il pavimento flettendo le braccia. Ripetere.

4

## abdominal crunch



4

## abdominal crunch



PASSO 1. Sdraiarsi sul pavimento con le ginocchia piegate. Tenere le mani distese in avanti.

PASSO 2. Contraendo i muscoli addominali, sollevare leggermente le spalle da terra mantenendo il collo in linea con il busto (ad es., non piegare il collo o la testa).

PASSO 3. All'apice del movimento, contrarre lo stomaco, resistere per un secondo, poi riabbassare lentamente la schiena verso il pavimento. Ripetere...

5

## chair step-ups



5

## chair step-ups



PASSO 1. Posizionarsi di fronte a una sedia.

PASSO 2. Mettere un piede sulla sedia. Stendere l'anca e il ginocchio di quella gamba fino a stare in piedi sulla sedia con entrambe le gambe. Una volta in piedi, scendere facendosi strada con la gamba opposta.

PASSO 3. Ripetere il movimento ma a gambe invertite.



PASSO 1. Stare in piedi con le braccia tese in avanti.

PASSO 2. Accovacciarsi piegando le ginocchia in avanti, consentendo al bacino di piegarsi all'indietro. Tenere la schiena dritta per tutta la durata del movimento e puntata nella stessa direzione dei piedi.

PASSO 3. Abbassarsi finché le cosce non sono parallele al pavimento, poi fare il movimento al contrario stendendo ginocchia e bacino finché le gambe non sono dritte. Ripetere.

7

## chair triceps dips



7

## chair triceps dips



PASSO 1. Sedersi su una sedia e posizionare le mani sul bordo della sedia. Allontanare i piedi dalla sedia. Raddrizzare le braccia e far scivolare il sedere lungo il bordo della sedia. Appoggiare i talloni sul pavimento con le gambe distese.

PASSO 2. Abbassare il corpo piegando le braccia finché non si sente un leggero stiramento al petto o alla spalla. Sollevare il corpo e ripetere.





PASSO 1. Sdraiarsi proni con gli avambracci appoggiati sul pavimento. I gomiti devono essere posizionati sotto le spalle. Unire le gambe con le punte dei piedi sul pavimento.

PASSO 2. Sollevare il corpo verso l'alto raddrizzandolo in una linea retta. Mantenere questa posizione con i muscoli del core addominale.

9

## high knees running in place



9

## high knees running in place



PASSO 1. Correre sul posto con le braccia che pompano lungo i fianchi.

PASSO 2. Assicurarsi che si stanno sollevando le ginocchia il più in alto possibile durante la corsa.



PASSO 1. Stare in piedi con le mani sui fianchi.

PASSO 2. Effettuare un affondo in avanti con la prima gamba. Abbassare il corpo flettendo il ginocchio e l'anca davanti alla gamba anteriore finché il ginocchio della gamba posteriore non è quasi a contatto con il pavimento.

PASSO 3. Ritornare alla posizione iniziale stendendo energicamente fianco e ginocchio della gamba anteriore. Ripetere l'affondo con l'altra gamba.

11

## push-ups with rotation



11

## push-ups with rotation



PASSO 1. Effettuare una flessione abbassando il corpo verso il pavimento e rialzandosi da terra.

PASSO 2. Alla fine della flessione, ruotare il corpo verso destra sollevando il braccio destro dal tappetino e puntandolo verso il soffitto.

PASSO 3. Riportare la mano destra a terra, eseguire un'altra flessione e ripetere con il braccio sinistro.



PASSO 1. Sdraiarsi su un fianco con l'avambraccio sotto la spalla, perpendicolare al corpo. La gamba superiore deve essere trovata in cima a quella inferiore e le ginocchia e i fianchi devono essere dritti.

PASSO 2. Sollevare il corpo verso l'alto raddrizzando la vita in modo che il corpo sia allineato. Mantenere questa posizione e poi ripetere con l'altro fianco.