

# Punti critici? RASSODALI

» Movimenti mirati per scolpire la figura



Jennifer Tuzzato aiuta i nostri amici a rimettersi in forma. Jennifer è personal trainer di 20hours, network di palestre aperte dalle 6 di mattina fino a tarda notte. Per saperne di più: [www.20hours.it](http://www.20hours.it)

La dieta funziona, i chili se ne vanno. Ma se non abbinati al regime ipocalorico una corretta attività fisica, rischi che si "svuotino" solo le parti del tuo corpo che meriterebbero invece di restare morbide, come il viso e il seno, e che quelle già un po' "oversize" diventino più evidenti. «Certo, lo sport è indispensabile, soprattutto per chi, come Tullia, sta perdendo parecchi chili», spiega la personal trainer Jennifer Tuzzato. «Chi si lascia prendere dalla pigrizia finisce poi per ritrovarsi con i tessuti rilassati e precocemente invecchiati, e un aspetto generale poco sano, sciupato. Solo abbinando a un'attività aerobica degli esercizi mirati è possibile ottenere una silhouette armoniosa e agire sui punti critici». Questi per le donne sono classicamente sedere e cosce, mentre per gli uomini sono pancia e maniglie dell'amore. Qui a destra trovi i suggerimenti che Jennifer ha dato ai nostri protagonisti proprio con l'obiettivo di aiutarli a snellire le loro zone "x".

## In forma (anche) il décolleté

Punti "difficili" per la maggior parte delle donne? Collo e seno che, col passare del tempo, perdono elasticità e compattezza in modo evidente. Per rendere più levigata e tesa la delicata pelle di questa zona, oggi c'è un nuovo prodotto specifico: Le Décolleté della linea Réponse Temps di Matis Paris è un trattamento ristrutturante e rassodante a base di ingredienti efficaci e all'avanguardia. Lo trovi negli istituti di bellezza e nei centri di estetica.



Info: 800-285501,  
[www.matis-paris.it](http://www.matis-paris.it)

## ESERCIZI AD HOC PER TULLIA

Prima della tonificazione, scaldati con una pedalata di 10-15 minuti sulla *recline* (la cyclette con schienale). Dopo, sali sul *tapis roulant* e fai una passeggiata a ritmo sostenuto (velocità di 5,5 circa) per 30 minuti.



**1** Per l'esterno coscia. 4 serie da 20 ripetizioni (per parte) di slanci laterali della gamba da eseguire lentamente e con il piede a martello.



**2** Per i glutei. 4 serie da 20 ripetizioni (per parte): slancia la gamba tesa indietro portandola parallela a terra. Attenta a non inarcare la schiena.

3 volte alla settimana



**3** Per i glutei e la parte posteriore delle cosce. Sdraiata con le gambe piegate e i piedi in appoggio, solleva il bacino lentamente. 4 serie da 20 ripetizioni.

## ESERCIZI AD HOC PER DOMENICO

Affinché gli addominali rendano al massimo, la personal trainer suggerisce di farli precedere e seguire da 20 minuti di attività "cardio". A scelta, si può camminare a passo rapido, fare una pedalata o una corsa leggera.

3 volte alla settimana



**1** Per gli addominali obliqui. Schiena a terra, mani appoggiate sulla nuca, gambe piegate. Lascia cadere le ginocchia lateralmente e solleva il busto senza ruotare le spalle. 3 serie da 10 per lato.



**2** Per il retto dell'addome. Sdraiato con una gamba sollevata a palo. Solleva lentamente le spalle. 3 serie da 15 alternando le gambe.

**3** Per le maniglie dell'amore. In piedi, ginocchia leggermente piegate, impugnare due pesini e fai dei piegamenti laterali. 3 serie per 20.

