



★★★★

ARISTON MOLINO BUJA antiche terme

Abano Terme - PD - Italy
a pochi passi dalla zona pedonale
Tel. +39 049 8669061 - Fax +39 049 8669153
aristonmolino@aristonmolino.it
www.aristonmolino.it

4 piscine termali

2 palestre, campi da tennis, campi da bocce, acquagym, percorso Kneipp e sauna

Moderno reparto cure in hotel per Fangoterapia, Inalazioni e Aerosol, convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale

Trattamenti di Bellezza ed Estetici
Massaggi **Rilassanti e Rigeneranti**



SPECIAL 2013

Escursioni in giornata in Mare Adriatico, a bordo di una lussuosa Pilotina da 8 posti



fitness domande&risposte

Testo di Simona Lualdi

D

Dopo squat e affondi, mi fanno male i muscoli del dorso

RISPONDE L'ESPERTA



Viviana Ghizzardi

personal trainer
(www.incorporesano.it)

• **L'indolenzimento alla schiena, dopo squat e affondi, può dipendere** da un'insufficiente contrazione degli addominali. È un problema legato alla postura e al controllo dei muscoli dell'addome. Quando il dolore, se non è troppo intenso, si manifesta dopo determinati esercizi, in genere è provocato da errori nell'esecuzione del movimento. Nel caso di squat e affondi, probabilmente non mantieni il busto in posizione corretta, andando così a interessare e sovraccaricare la zona lombare.

• **Quando si allenano gli arti inferiori, la sensazione di fatica** è intensa e così ti concentri su quanto bruciano i muscoli di gambe e glutei, perdendo l'attenzione sulla fascia addominale, che deve sostenere busto e schiena. Succede soprattutto quando l'esercizio è dinamico, tipo affondi alternati in avanti: se manca la tenuta, il tuo equilibrio diventa più instabile e rischi anche di sovraccaricare le ginocchia, sbilanciandoti in avanti.

• **Quindi, mentre ti pieghi sulle ginocchia, addominali sempre contratti**, busto leggermente inclinato in avanti nello squat ed eretto negli affondi, peso del corpo sui talloni, spalle aperte, scapole basse.



Vitasnella Dance Award 2013

Il 13 luglio ti aspettiamo a Riccione per la finale del più appassionante casting di danza itinerante. Cristina Merlino, il direttore, sarà in giuria per consegnare il premio Starbene.



Invia le tue domande
a starbene@mondadori.it

In esclusiva per le lettrici di Starbene



1 VOLO FLY EMOTION NELLA VALLE DEL BITTO (VALTELLINA) A 25 € A PERSONA

Con questo coupon puoi effettuare un volo di andata e ritorno utilizzando nel weekend l'impianto Fly Emotion di Albaredo, in Valtellina (SO), un'attrazione nata per far sperimentare la sensazione del volo in completa sicurezza. Grazie a una speciale imbracatura, che sostiene il corpo in sei diversi punti di appoggio, verrai assicurata a un carrello che scorre liberamente lungo una poderosa fune d'acciaio, sfruttando la sola forza di gravità, e attraverserai l'incontaminata valle del Bitto.

Puoi provare il volo da sola o in coppia: **prenota inviando un'email a info@flyemotion.com** specificando la password: STARBENE 2013 e presenta il coupon il giorno fissato. **Iniziativa valida solo nei weekend dal 8 giugno fino al 29 settembre 2013.**

Info: 800 917 521 www.flyemotion.it