

**CUBETTO
DI GHIACCIO,
PER UNA POSTURA
INVIDIABILE**

ALLENATI INSIEME A NOI

SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it

CUBETTO DI GHIACCIO

Brrr, senti anche tu il brivido di piacere che pervade la tua schiena quando qualcosa di piacevole o freddo l'attraversa? Ecco, proprio così! Ci piace immaginare la tua schiena quando si apre al **massimo delle sue potenzialità**.

Ecco perché speriamo di regalarti alla fine di questo workout una **sensazione di piacere e leggerezza** per la postura della tua colonna vertebrale.

Una schiena **flessibile, forte, vibrante** abbinata ad una **postura economica**, ti aiuta a slanciare tutto il corpo. Fa sentire le tue spalle onnipotenti e valorizza ogni outfit che indossi: uno smanicato, una camicia o un vestito da sera.

Una **postura sana e corretta** ti regala momenti belli da condividere con chi vuoi bene e soprattutto dimenticare l'acquisto di pomate ed altri rimedi in farmacia. **Le visite da tiraossi e stregoni di vario genere, un lontano ricordo.**

Con l'arrivo della bella stagione, **una postura corretta diventa fondamentale** quando vuoi camminare in montagna o sul bagnasciuga ed arrivare a fine serata ancora in forma per ulteriori acrobazie. Ok, lo smart working non aiuta, **ma sei più forte di certe scuse e sai trovare le contromisure per fornire alla tua postura il trattamento a 5 stelle che merita.**

Esercizio fisico, cibo, un corretto bilanciamento orario di lavoro e riposo, **su questi tre pilastri** edifichi la salute della tua schiena e di conseguenza anche del tuo fisico.

Proprio pensando alla tua colonna vertebrale abbiamo pensato a questo manuale perfetto per essere sempre al top, facendo poca fatica.

Pronti ad un nuovo allenamento? C'mon!

INIZIA

La **lombalgia**, più comunemente detta mal di schiena, è un disturbo comune che coinvolge i muscoli e le ossa della schiena.

Colpisce, ad un certo punto della loro vita, **circa l'80% della popolazione**. La lombalgia può essere classificata per durata, come acuta (dolore di durata inferiore alle 6 settimane), sub-cronica (da 6 a 12 settimane) o cronica (più di 12 settimane).

Secondo la ricerca della **Global Pain Index 2017**, promossa da GSK Consumer Healthcare su un campione di 19000 persone in 32 paesi in giro per il mondo, **il 56% delle persone soffre di mal di schiena almeno una volta alla settimana**. Spesso il dolore si presenta in forme acute, ma solo la metà degli intervistati si affida a cure specialistiche e a pareri medici, mentre l'altra metà preferisce l'autodiagnosi.

Più esercizio fisico nella tua routine significa un maggiore aiuto al tuo sistema immunitario, alla tua schiena, un controllo costante per il tuo peso ed infine un toccasana per il tuo umore.

Quando ti muovi, stai meglio, **questo è un dato di fatto**.

Inutile sottolinearlo che con l'aiuto di una **squadra di personal trainer** a tua disposizione e con un metodo approvato scientificamente, gli obiettivi che ti poni per ottenere una forma fisica migliore, **si raggiungono in minore tempo**.

Che cosa significa raggiungere risultati in modo costante e rapido? **Significa maggiore tempo per le tue passioni e per le persone che ami**.

Se vuoi altri spunti da leggere su come dare alla tua schiena brillantezza e solidità, **[leggi qui](#)**.

CIRCUITO

Un allenamento specifico ed analitico con **3 esercizi fantastici** per dare energia, leggerezza, flessibilità e forza alla tua schiena.

Con questo piccolo assaggio potrai iniziare a vedere con i tuoi occhi che cosa vuol dire **allenarsi con metodo** ed **attenzione per i dettagli**.

Se ancora non hai acquistato il nostro **FOAM ROLLER** collegati subito al nostro **shop** e fallo tuo!



Fun it!

1. TOWELL PULL-UP

Con lo sguardo all'orizzonte, inginocchiarsi con le braccia tese sopra la testa e le mani che tendono l'asciugamano. Da questa posizione flettere le braccia portando le mani vicino al petto e l'asciugamano vicino allo sterno.

- SERIE** 3 serie da 15 ripetizioni
- RECUPERO** Concediti una pausa di 45 secondi tra una serie e l'altra.
- BENEFICI** Esercizio che consente di **rinforzare i muscoli della tua schiena**, rinforzandola e regalando forme armoniose e resistenti alla tua colonna vertebrale.



2. IPERESTENSIONI (con le mani al mento)

Gambe leggermente piegate, con i piedi divaricati ampiezza spalle e le mani al mento. Il movimento è fluido, scendo perpendicolarmente con il bacino e poi sali mantenendo la schiena dritta ed inarcata.

SERIE
RECUPERO
BENEFICI

3 serie da 12 ripetizioni.

Concediti una pausa di 45 secondi tra una serie e l'altra.

Rinforza i muscoli erettori spinali, tonifica i glutei e la parte posteriore delle cosce, aumentando la flessibilità delle spalle.



3. SQUAT A CANDELIERE

Per un'ottimale esecuzione bisogna posizionare i piedi a 45 gradi ad un'altezza pari al doppio delle spalle e durante l'accosciata la proiezione del ginocchio non supera la punta dei piedi. Segui l'orientamento degli stessi, mentre le braccia sono in posizione cosiddetta "candeliera" per coinvolgere i muscoli parascapolari.

SERIE
RECUPERO
BENEFICI

3 serie da 12 ripetizioni.

Concediti una pausa di 45 secondi tra una serie e l'altra.

È un esercizio che consente di rinforzare oltre alla schiena anche i glutei, i quadricipiti e gli adduttori.



DOVE PUOI TROVARCI

PADOVA CENTRO

Via Cappelli, 20
35123 Padova
T. 049.9568481
Email: reception@showclub.it

PADOVA PRATO DELLA VALLE

Vicolo Cigolo, 15
35123 Padova
T. 049.8161686
Email: segreteria@showclub.it


TREVISO LA GHIRADA

Via Nascimben, 1/B
31100 Treviso
T. 0422.320681
Email: info.treviso@showclub.it

TREVISO H-FARM

Via A. Olivetti, 1
31056 Roncade (TV)
T. 340 5408604
Email: hfarm@showclub.it

CUSTOMER CARE

 345 9261932

**PRENOTA
LA TUA PROVA
GRATUITA »**

SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it