

# KILL FIVE

Non avresti mai pensato  
che e raggiungere la forma  
fisica fosse così facile e  
soprattutto veloce!

**GKBOX<sup>®</sup>**



program guaranteed by Dott. Giuliano Baron

# Il primo metodo di allenamento che dura solo cinque minuti utilizzando GKBOX®

**KILL FIVE** È un programma di allenamento Home Fitness, studiato appositamente per l'utilizzo di GKBOX®. Si esegue quotidianamente impiegando solo cinque minuti del proprio tempo e permette di raggiungere la forma fisica senza grandi sforzi e soprattutto senza neppure aprire il GKBOX®.

## Potrai ottenere fantastici risultati per la tua forma fisica!

**KILL FIVE** È stato studiato appositamente per le persone che hanno poco tempo ma vogliono comunque tenersi in forma. Consoli cinque minuti al giorno si è in grado di allenare tutti i muscoli del corpo e il programma di allenamento dura solo cinque minuti.

Molte persone lo eseguono al mattino presto quando si alzano avendo così i livelli di energia sempre al massimo durante tutta la giornata. Altri lo svolgono prima di pranzo o di cena creando una soddisfazione personale appagante e piacevole da vivere.

Il programma **KILL FIVE** utilizza come unico attrezzo il GKBOX®.

Tutti possono eseguire il programma **KILL FIVE** che può essere personalizzato a seconda delle necessità e delle particolarità soggettive.

Persone che hanno svolto regolarmente il **KILL FIVE** per un mese hanno ottenuto risultati straordinari, sono più energici, più felici, e sempre in forma fisica.

### *Posso scegliere gli obiettivi?*

Assolutamente sì... KILL FIVE È un programma di allenamento che utilizza GKBOX®, ma può essere adattato ad ogni obiettivo e necessità.

*– Attenzione: anche se si tratta di un programma di allenamento da svolgere presso il proprio domicilio, prima di svolgere ogni attività fisica è necessario sottoporsi ad una visita medica di sana e robusta costituzione dal proprio medico di fiducia.*

## Programmi KILL FIVE:

- **Total Body** - adatto per allenare tutto il corpo e tutti i muscoli in soli cinque minuti.
- **Gluteus** - pensato per chi vuole tonificare in modo deciso i glutei in soli cinque minuti.
- **Thigs ad gluteus + abdominal** - con questo programma ci concentreremo nei gruppi muscolari di cosce glutei e addominali.

## Altri KILL FIVE:

1. **Strong Muscle** - un programma utile per rafforzare e rendere bella da vedere tutta la muscolatura del busto.
2. **Atletic ciclismo, walk, other** - un programma di allenamento della durata di soli cinque minuti studiato per ottenere un miglioramento delle capacità fisiche rivolte a uno sport specifico.
3. **All tips** - tutti i programmi e tutti gli obiettivi sono personalizzabili grazie a questo tipo di programma che dura solo cinque minuti.

Altri programmi non sono qui specificati ma basta parlarne con il vostro allenatore di fiducia o personal trainer.

## KILL FIVE – TOTAL BODY

Con questo programma potrai tenerti in forma, dimagrire, sentirti più energetico, aumentare i livelli di endorfine, dormire meglio, ed ottenere vantaggi straordinari nel tuo benessere con soli cinque minuti al giorno.

È sufficiente svolgere questi cinque esercizi al giorno e la durata massima di cinque minuti. Il significato di KILL FIVE TOTAL è di uccidere la pigrizia in soli cinque minuti.

È necessario utilizzare GKBOX, ma non serve aprirlo.

### Regole essenziali:

1. Inizia gli esercizi in modo graduale e nella modalità semplice che ti viene spiegata dal tuo allenatore personale.
2. Non deve mai saltare un giorno di eseguire gli esercizi, ricorda che durano solo pochi minuti e quindi non puoi trovare la scusa di non avere il tempo. D'altronde non serve neppure aprire il GKBOX® che è direttamente utilizzabile in quanto è stato studiato appositamente per permetterti di eseguire esercizi in ogni situazione.
3. Deve eseguire per almeno 30 giorni il programma prima di passare ad un livello successivo che prevede un rinnovamento degli esercizi ed un aumento dell'intensità e il volume di sforzo.
4. Ti consigliamo di seguire le cinque regole alimentari abbinate al programma KILL FIVE. Questo ti permetterà di raggiungere immediatamente la tua forma fisica ed ottenere vantaggi importantissimi per la tua salute.
5. Non devi mai saltare gli esercizi ed essere molto onesto con te stesso.

## Esercizio n. 1 – Piegamento sulle braccia su GKBOX®



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA Eseguire 10 ripetizioni Nel caso l'esercizio risulti troppo impegnativo, eseguirlo in modalità facile poggiando sulle ginocchia, anziché sulle punte dei piedi.

## Esercizio n. 2 – Piegamenti Dip sulle braccia



PIEGAMENTI SULLE BRACCIA Eseguire 10 ripetizioni Nel caso l'esercizio risulti troppo impegnativo, eseguirlo in modalità facile poggiando sulle ginocchia, anziché sulle punte dei piedi.



## Esercizio n. 3 - Crunch a braccia tese



CRUNCH a braccia tese. Eseguire 10 ripetizioni di piegamenti crunch per gli addominali, tenendo estese le braccia.

## Esercizio n. 4 - Crunch a braccia tese



ALZATE A GAMBE TESE. Eseguire 10 ripetizioni di alzate a gambe tese supino su GKBOX®

## Esercizio n. 5 - Affondi AI con tricipite su GKBOX®



**GKBOX®**



Affondi in avanti ad un arto con interessamento del tricipite utilizzando GKBOX®. Questo esercizio si deve eseguire in modo molto lento evitando di superare, con la gamba anteriore, la linea verticale del ginocchio a quella del piede. La coscia la gamba posteriore deve essere flessa e scendere fino a quasi sfiorare il pavimento con il ginocchio. La risalita deve essere lenta ed eventualmente facilitata dal braccio in appoggio.

# Le 5 regole dell'alimentazione

## KILL FIVE

1) **Ridurre di un terzo tutto quello che mangi** e limitare l'uso di grassi animali (burro, lardo strutto, grassi visibili della Carne). Sostituire se necessario con olio di oliva extra vergine o di semi. Evitare anche l'abuso di zuccheri semplici e/o dolci. È sempre bene preferire i cibi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale. In abbinamento al pesce scegliere verdure più sazianti, mentre con la carne sono migliori quelle a foglia e/o crude. Diversamente è meglio aumentare l'assunzione di pesce "almeno con tre pasti settimanali", meglio se pesce azzurro tipo (sogliola, trota, palombo, merluzzo, nasello, branzino, orata, cernia, merluzzo etc.)

2) **Evitare l'alcol e bevande zuccherate** e moderare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo (uova, cervello, fegato, rene, crostacei) e inserire nella dieta almeno 3-4 volte la settimana della frutta di stagione a basso contenuto di zuccheri. Anche l'utilizzazione di formaggi specie se a pasta dura, stagionati o fermentati va ridotto a non più di uno o due pasti settimanali.

3) **Limitare a tre/quattro pasti settimanali il consumo di carne rossa o bianca, insaccati o derivati** della carne e se si consumano grandi quantità di latte, preferire quello parzialmente o totalmente scremato. Per compensare la riduzione del consumo di carne, aumentare il consumo di legumi ad elevato contenuto proteico (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie).

4) **Preparare per quanto possibile in casa i cibi:** ciò consente un controllo dell'aggiunta di grassi e la scelta delle tecniche di cottura più adatte (alla griglia ed alla piastra per le carni, riducendo invece, sia per carni che per verdure, le procedure di friggitura e di cottura arrosto). È opportuno anche limitare l'aggiunta di olio e/o condimenti calorici. Se non si è sovrappeso, non è necessario limitare l'assunzione di pane, pasta, farinacei e non è necessario abolire l'uso di zucchero, (anche se consigliamo lo zucchero di canna grezzo), caffè o vino se questi prodotti sono consumati in dosi moderate.

5) **Evitare pasti eccessivi, snack e merendine varie**, che possono essere un incremento ingiustificato della quota calorica giornaliera. Piuttosto di assumere snack è preferibile bere tisane o frutta e verdura.