



I 7 MOTIVI PER ALLENARSI D'ESTATE!

Allenarsi d'estate è molto impegnativo e richiede un grosso sforzo mentale a causa del gran caldo. Molti decidono di evitare di allenarsi durante i mesi estivi e andare piuttosto al mare o rifugiarsi in luoghi rinfrescati dai climatizzatori.

La maggior parte di noi ignora che i migliori benefici possono derivare proprio dall'allenamento estivo. Allenarsi d'estate può apportare notevoli soddisfazioni sia all'organismo che alla mente di chi decide di praticarlo.

DI SEGUITO SONO RIPORTATI I 7 MOTIVI PER SCEGLIERE LA PALESTRA IN ESTATE!

1. Prima di tutto bisogna considerare che il caldo estivo può aiutare il corpo ad eliminare i liquidi in eccesso e quindi il processo di dimagrimento è più veloce.

In palestra si suda molto quando le temperature sono elevate e per questo motivo è importante idratarsi al meglio. Un'idratazione costante ed elevata aumenta il processo di diuresi.

2. Mantenere una costanza nell'allenamento gioverà, per prima cosa, alla salute. Il consiglio infatti è di continuare ad allenarsi durante tutto l'anno così

da conservare buoni risultati e incrementare i benefici di ogni singolo allenamento.

3. Essere sempre in forma è una delle chiavi per sentirsi bene con se stessi. Il fisico verrà mantenuto o rassodato durante gli allenamenti estivi.

La bella stagione è nota per i numerosi aperitivi e per le vacanze al mare che rischiano di portarci a non fare attività fisica. Una grande forza di volontà e il voler sentirsi bene ci aiuteranno ad evitare un fisico rammollito.

4. Palestra o allenamento fai da te? La scelta più sicura è sicuramente la palestra. Recandosi in una palestra fornita di tutti gli attrezzi necessari si potrà sostenere un allenamento di tutto rispetto. Esso è garantito dall'assistenza di un personal trainer competente ed in grado di consigliare anche i clienti più esigenti.

5. Le migliori palestre, al giorno d'oggi, sono tutte fornite dall'aria condizionata e un buon impianto di areazione, assicurando un perfetto riciclo d'aria la palestra viene resa sana e igienica.

6. In estate c'è meno affluenza. Andare in palestra in estate potrebbe rivelarsi davvero un'esperienza unica! L'allenamento estivo non è una priorità per tutti e per questo motivo è molto probabile trovare poca affluenza nelle sale di allenamento riuscendo così a concentrarsi ed avere prestazioni migliori.

7. "Mens sana in corpore sano". Questa frase racchiude il risultato e la filosofia di vita di chi pratica sport. Praticando la giusta attività fisica si potrà favorire un ricarico notevole di energia positiva. Prima di iscriversi in palestra si consiglia di compiere una prova gratuita che GYMUP offre così da testare i benefici che le attività sportive possono donare alla mente e al corpo.