



TI ALLENI TANTO E NON VEDI RISULTATI?... EVITA IL FAI DA TE E SEGUI I NOSTRI CONSIGLI.

Passi ore e ore in palestra ma l'ago della bilancia non scende più?
Hai stoppato gli aperitivi? Ti sei iscritto in palestra? Ti alleni regolarmente?
Per iniziare un percorso finalizzato al dimagrimento sei sulla strada giusta... ma tutto questo non basta per raggiungere i risultati prefissati !
Ecco tutto quello che devi sapere prima di iniziare un programma di allenamento.

LE 3 REGOLE PER RAGGIUNGERE I TUOI RISULTATI IN PALESTRA.

Il nostro corpo è una macchina perfetta e complessa perchè ogni ingranaggio lavora in funzione di tutti gli altri e se non riusciamo a dimagrire probabilmente chi sta sbagliando sei tu.

Vediamo ora quali possono essere i motivi per cui non riesci ad ottenere i risultati che ti sei prefissato.

SEGUI UN PROGRAMMA PRECISO DI ALLENAMENTO.

Le persone, spesso per la fretta di ottenere tutto e subito, si allenano in palestra tutti i giorni trascorrendo anche dalle due alle tre ore in sala pesi o frequentando tre corsi di fila.

La quantità però non è sinonimo di qualità, spesso l'eccesso riduce la qualità dei nostri risultati.

Facendo molte ore di allenamento perderemo subito qualche chilo e ci sentiremo più in forma, prima di arrivare ad una naturale fase di stallo in cui l'ago della bilancia non scende più.

VARIA I TUOI ALLENAMENTI.

Bruciare tante calorie, non corrisponde sempre a dimagrire, perché il corpo "si abitua" e si difende mettendosi in modalità risparmio energetico. In poche parole più tempo fate lo stesso esercizio, meno dispendio calorico otterrete.

In sostanza il corpo si abitua, per questo cambiare tipo di allenamento spesso è fondamentale.

Per esempio: correndo si consumano molte calorie, ma dopo qualche settimana dello stesso allenamento, il peso non scenderà più. Il fisico necessita di nuovi stimoli per diventare più performante; pertanto nel tuo allenamento quotidiano, meglio provare diversi tipi di esercizio, passando dai pesi ai circuiti, dallo spinning all' acquafitness.

I GIORNI DI RECUPERO SONO IMPORTANTISSIMI.

Allenarsi tutti i giorni, non è sempre necessario; anzi, non sospendere mai può avere effetti sui risultati inaspettati, quali: disturbi del sonno e della digestione, abbassamento del testosterone, insulino-resistenza e del metabolismo che portano ad un accumulo di grasso.

Bisogna dare il tempo all'organismo di recuperare, altrimenti rischiamo

di incorrere nella cosiddetta “sindrome da stress” dovuta alla comparsa del famigerato cortisolo (ormone dello stress).
Per chi si esercita regolarmente, 3-4 volte a settimana due giorni di riposo possono bastare.
Se si è molto attivi, si può prendere in considerazione l’idea di utilizzare i giorni di recupero in maniera sempre attiva, con attività lo yoga e il pilates che vi aiutano a stretchare la muscolatura.

CAMBIA IL TUO REGIME ALIMENTARE.

Partiamo da un punto fondamentale: senza una corretta alimentazione, l’allenamento non ti farà raggiungere i risultati sperati e l’allenamento senza dieta funziona fino ad un certo limite.
Quindi alimentazione e attività fisica sono un binomio indissolubile.
Evita le diete fai da te e affidati ad un esperto.
Inevitabilmente dovrai cambiare il tuo stile di vita e in particolare le tue abitudini alimentari, come ad esempio eliminare l’alcool, ridurre i grassi, rimuovere gli spuntini inutili tra un pasto e l’altro e molti altri suggerimenti adatti al tuo profilo.
Spesso per la fretta di dimagrire si abbinano lunghi allenamenti quotidiani ad una dieta ipocalorica fai da te.
Per non inceppare in meccanismi alimentari poco salutari e controproducenti ti consigliamo di rivolgerti ad una persona esperta (medico dietista e/o nutrizionista) che possa stilare una dieta ad hoc sulle tue caratteristiche metaboliche.

SCEGLI IL PERSONAL TRAINER.

La terza ed ultima regola è un consiglio per non rendere vani tutti i tuoi sacrifici.
Il tuo programma di allenamento dev’essere fatto su misura per essere efficace: frequenza, intensità e tempi di recupero del tuo allenamento

sono ingredienti che vanno mescolati insieme con regole precise per ottenere una ricetta che soddisfi il tuo palato.

In questo deve intervenire una figura esperta che conosca l'anatomia, le leggi della biomeccanica, tecniche di stretching, l'allenamento della forza, della resistenza e molto altro ancora.

Stiamo parlando del Personal Trainer, vediamo perchè è importante affidarsi a questa figura competente.

IL PERSONAL TRAINER:

- Personalizza il tuo allenamento. L'importanza di questa figura nel tuo percorso di miglioramento è legata alla capacità di sviluppare programmi di allenamento considerando le tue caratteristiche morfologiche e del tuo stile di vita. Il Personal Trainer non cerca di standardizzare gli esercizi; ciascuno degli esercizi offerti sono appositamente scelti e applicati per adattarsi al tuo profilo.
- É garanzia di sicurezza. Conosce perfettamente l'anatomia del corpo umano e si assicura che tu faccia bene gli esercizi dandoti i consigli per adottare le posizioni corrette, in modo da farti evitare eventuali lesioni.
- É un motivatore. Il suo incoraggiamento, la sua presenza e la sua cordialità ti permetteranno di spingerti oltre i tuoi limiti e rendere il tuo programma un successo... è un allenatore a tutti gli effetti !

Per tutti questi motivi il personal coaching sta diventando sempre più richiesto.

Ogni sessione di allenamento con lui rappresenta una vittoria e un avanzamento verso il tuo obiettivo finale. All'inizio del programma il tuo allenatore sarà in grado di illustrarti le diverse fasi del percorso di allenamento. Ti instruirà anche sullo stile di vita da adottare per sostenere i tuoi sforzi (cibo, qualità e quantità del sonno ...)

Pertanto il suo contributo favorirà un processo di cambiamento sia fisico che mentale.

CON LA DETERMINAZIONE, LA BUONA VOLONTÀ E SOPRATTUTTO
LA PAZIENZA, INSIEME AI NOSTRI CONSIGLI E AL PERSONAL
TRAINER I RISULTATI ARRIVERANNO!
AFFIDATI AD UN TRAINER... NOI TE LO DIAMO
NELL'ABBONAMENTO!