



TEMI IL CALDO MA NON VUOI RINUNCIARE AD ALLENARTI? IN LUGLIO VIENI IN PALESTRA!

L'estate, per le sue temperature elevate, spesso è usata come scusa per evitare di fare sforzi fisici come per esempio la palestra. Perdere l'abitudine ed interrompere la routine rischia di essere un errore irreversibile.

PERCHÉ ALLENARSI IN PALESTRA DURANTE L'ESTATE?

L'attività fisica apporta innumerevoli benefici alla salute, questi effetti positivi si verificano però solo nel caso ci si applichi con costanza. Una pausa durante i mesi estivi può essere addirittura controproducente.

I benefici di allenarsi in palestra in estate sono:

- mantenersi in forma
- prevenire patologie a carico del sistema cardio-circolatorio
- possibilità di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e glicemia nel sangue
- evitare l'insorgere di obesità
- evitare la depressione
- evitare l'insonnia

Cominciare o continuare ad andare in palestra d'estate può apportare solo che benefici.

ISCRIVITI IN PALESTRA D'ESTATE!

L'estate è quella stagione che favorisce il raggiungimento degli obiettivi fisici che ognuno si prefissa più velocemente: perdere la massa adiposa in eccesso e rimodellare il corpo. GYMUP, per queste ragioni, consiglia di iscriversi in palestra in estate regalando una sessione di prova gratuita. Si ha così la possibilità di dimostrare che l'estate crea benefici ad ognuno durante le attività fisiche. Durante la bella stagione inoltre si tende a seguire uno stile di vita non sempre equilibrato, aumentano le uscite, cene fuori, aperitivi, solo un allenamento costante permette quindi di tenere sotto controllo i nostri vizi estivi!

COME TI ALLENI D'ESTATE?

Durante il periodo estivo ovviamente si possono effettuare esercizi alternativi rispetto alle altre stagioni. Se non è possibile seguire il work out tipico del resto dell'anno, è comunque importante mantenersi in costante movimento per non perdere i risultati raggiunti dopo lunghi mesi di allenamento.

Dopo aver faticato per raggiungere il proprio equilibrio psico-fisico l'allenamento in palestra in estate è molto utile per mantenerlo. In GYMUP i personal trainer ti seguiranno fin da subito consigliandoti gli esercizi più adeguati per le proprie condizioni fisiche personali prevenendo così eventuali infortuni.

Seguire un allenamento in palestra d'estate deve sicuramente essere accompagnato da una dieta equilibrata: la quantità di proteine infatti dovrebbe diminuire a favore dell'assunzione di alimenti ricchi di sali minerali e vitamine. Facendo ciò si compensa l'eccessiva perdita di liquidi derivata dall'aumento della sudorazione.