



DIMAGRISCI E TONIFICA CON UN PIANO DI ALLENAMENTO IN PALESTRA

Hai deciso di perdere il peso in eccesso e tonificare i muscoli? Vuoi dare una svolta alla tua forma fisica? Vivi una vita sedentaria? La risposta a tutto questo è la palestra! Seguito da un Personal Trainer, che compilerà per te la scheda di allenamento più adatta, potrai raggiungere i tuoi obiettivi in meno tempo di quanto pensi!

Non credere che fare da soli sia la giusta alternativa, si rischia di incorrere in brutti infortuni o posture sbagliate che poi possono risultare difficili da sistemare! Vieni in GymUp, la palestra che mette a tua disposizione Personal Trainer qualificati pronti ad ascoltarti, valutare la tua forma fisica e accompagnarti durante il tuo percorso di allenamento per raggiungere i risultati sperati!

LA SCHEDA PALESTRA COS'È E A COSA SERVE

La scheda di allenamento della palestra non è altro che una tabella compilata da un personal trainer qualificato, in cui sono indicati gli esercizi che il cliente deve seguire e dove sono annotati in quale successione e con che pesi devono essere svolti. Elaborare una scheda di allenamento sarà fondamentale per programmare un obiettivo da raggiungere sul medio-lungo termine.

Non esistono schede pre-compilate, ogni persona dovrà necessariamente avere la sua scheda palestra personalizzata, studiata appositamente per la sua proprietà fisica, le sue abitudini e la sua alimentazione da un personal trainer esperto, che dovrà impostare gli esercizi, darne una dimostrazione, e seguire la persona per tutto il primo allenamento.

Nello specifico, una scheda di esercizi per tonificare e dimagrire, di fatto viene interpretata dagli addetti ai lavori come:

- 1) fase di tonificazione e adattamento dei muscoli alla nuova attività fisica;
- 2) fase di aumento e differenziazione in ascesa dell'attività fisica per un maggiore dispendio di calorie.

IL CIRCUIT TRAINING PER DIMAGRIRE E TONIFICARE

Il Circuit Training, o allenamento a circuito, è un metodo estremamente efficace per tonificare e dimagrire allo stesso tempo. Perfetto per coloro che non hanno molto tempo, ma che vogliono comunque ottenere risultati in un tempo non troppo prolungato.

Questa tipologia di allenamento consente di ottenere risultati anche in tempi più brevi rispetto ad un programma di fitness tradizionale, poichè con un allenamento di tre o quattro volte a settimana, per sessioni che vanno dai 20 ai 45 minuti, si possono raggiungere i propri obiettivi con più facilità.

Il programma misto che viene studiato dal Personal Trainer, sarà formato da una serie di esercizi-stazioni che dovranno essere eseguiti consecutivamente per una quantità di volte prestabilita, senza pausa o intervallata da brevi pause.

Gli esercizi del circuito possono variare come numero e tipologia a seconda delle finalità di ciascuno. A seconda del tempo che si vuole impegnare si decide il numero di giri da effettuare e se con l'utilizzo di attrezzi o a corpo libero; programmato per alternare esercizi per la parte superiore e inferiore si ha così la possibilità di coinvolgere i muscoli di tutto il corpo, producendo un maggiore dispendio energetico.

IL PERSONAL TRAINER

Gymup, nella sua palestra, mette a disposizione dei Personal Trainer qualificati e con anni di esperienza per trovare le soluzioni più adatte alle esigenze di ciascuno. Questa figura aiuterà a scoprire la formula giusta per il vostro benessere, studiando per voi e con voi una scheda allenamento adatta per i vostri obiettivi, è un preparatore atletico che assegna un programma di allenamento adeguato agli obiettivi e alle condizioni fisiche per voi.

Il Personal Trainer vi affiancherà durante il primo allenamento per spiegarvi come svolgere gli esercizi e ha il compito di correggere eventuali errori durante l'esecuzione, dando consigli per migliorare le prestazioni. Oltre all'allenamento, il Personal Trainer saprà darvi le giuste dritte sull'alimentazione, segnalando gli alimenti più adatti e sconsigliando quelli da evitare.

Non necessariamente seguirà ciascun allenamento, ma potrà stabilire, a seconda dei casi, una sua presenza maggiore nella fase iniziale per poi intervenire più sporadicamente nei periodi in cui l'atleta avrà raggiunto gli obiettivi intermedi prefissati. Una volta raggiunto l'obiettivo, il Personal Trainer si premurerà di controllare il risultato e di formulare una nuova scheda di mantenimento.

NON SOLO PALESTRA PER DIMAGRIRE E TONIFICARE

Lo stile di vita e la dieta sono alleati inseparabili. Dimagrire e tonificare allo stesso tempo, prevede un percorso che coinvolge: alimentazione, stile di vita, tempo da dedicare all'attività fisica. La dieta o il piano alimentare legato alla vostra attività di fitness, avrà un ruolo fondamentale nel percorso, è un fattore che potrà indiscutibilmente fare la differenza per il risultato finale.

L'alimentazione di uno sportivo, dovrà prevedere cibi sani, leggeri ma nutrienti. Durante il giorno bisognerà assumere cinque pasti, suddivisi nei tre principali e in due spuntini, poichè un'aumentata frequenza nel consumo giornaliero di cibo determinerà l'innalzamento del vostro metabolismo, favorendo così il dimagrimento.

La dieta dovrà avere il giusto mix di proteine, preferibilmente da carni bianche o pesce; carboidrati, selezionati tra le farine integrali, riso, orzo o farro, il tutto accompagnato da abbondanti verdure fresche, cotte o crude. La frutta sarà preferibile al mattino o negli spuntini, che potranno prevedere anche yogurt, frullati, estratti misti, verdura e frutta o una buona manciata di frutta secca. È importante evitare di assumere alcool, cibi fritti e limitare l'assunzione di dolci.