Volete sapere se potete migliorare la vostra forma fisica?

Sono consigli che, soprattutto chi si appresta a intraprendere una pratica sportiva dopo un lungo periodo di inattività, dovrebbe seguire.

1. RISCALDAMENTO

Bastano 5 – 10 minuti di attività aerobica a piacere. È davvero importante perché favorisce l'afflusso di sangue ai muscoli che così possono nutrirsi e lavorare meglio.

2. PROCEDERE PER GRADI

Se siete rimasti senza praticare attività fisica per molto tempo, il vostro corpo potrebbe non essere abituato a workout intensi o estenuanti sezioni con i pesi, perciò potreste farvi male e non raggiungere i vostri obiettivi. I percorsi devono prevedere uno sforzo fisico graduale. Chiedere ad un Personal Trainer qualificato garantirebbe di valutare le vostre condizioni fisiche e suggerirvi l'allenamento adeguato

3. ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione corretta ed equilibrata vi aiuterà a perdere i chili di troppo, a definire i muscoli e a mantenere la forma fisica nel tempo.

4. COSTANZA

Non serve aggiungere altro, avete capito! Dovete mantenere alto il vostro entusiasmo e trovare stimoli continuamente.

5. IDRATAZIONE

La migliore fonte di idratazione è l'acqua. Se non potete fare a meno di integratori e simili fatevi almeno suggerire i migliori prodotti da un nutrizionista.

6. STRETCHING

È assolutamente una buona pratica dedicare qualche minuto dopo l'allenamento allo stretching dei distretti muscolari che avete maggiormente lavorato e di quelli in cui solitamente avvertite più tensioni. Gli esercizi di allungamento sono finalizzati al miglioramento di muscoli e movimenti.

7. SPUNTINI E PASTI PRIMA E DOPO

Per fare in modo che il nostro corpo funzioni al meglio è imperativo nutrirlo bene! Per raggiungere la forma fisica dobbiamo nutrire i muscoli perché sono i principali nemici del grasso! Quindi un'ora prima dell'allenamento è consigliato fare uno spuntino equilibrato. Mentre, dopo l'allenamento il pasto dovrà essere adeguato ai ritmi dell'attività svolta.

8. RIPOSO

Questo consiglio sappiamo già che non sarà particolarmente difficile da seguire! Proprio così, in un piano di allenamento che si rispetti alcuni giorni devono essere dedicati al riposo. Durante la fase di recupero infatti i nostri muscoli si preparano a svilupparsi.