

Allenarsi in Vacanza, qualche consiglio!

scritto da fmadmin | Agosto 27, 2017



Arrivano le ferie e mantenere la forma fisica diventa un po' più complicato, complici le palestre chiuse per ferie, le vacanze, i gelati e le sere d'estate a base di aperitivi in spiaggia e voglia di non pensare a nulla!

È vero però che mantenere un po' di allenamento costante e leggero aiuta ad avere sia un corpo sempre in forma, ma anche di non sentirsi appesantiti ed essere sempre pronti e nel pieno delle energie per godersi la bella stagione!

Inoltre a settembre abbiamo tutti in programma di riprendere l'allenamento e stare completamente fermi per un mese intero ci farà arrivare davanti alla palestra con ancora meno energie!

Da qui l'importanza di dedicare una piccola parte del nostro tempo in vacanza ad effettuare qualche esercizio fisico che ci aiutano a mantenere i risultati già raggiunti e la salute del nostro organismo!

Abbiamo già parlato diverse volte di quali esercizi specifici

poter fare, specialmente in spiaggia (ti ricordi? Ne abbiamo parlato QUI>>>)

Oggi vogliamo invece darti qualche consiglio generale, che vada bene per tutti e qualsiasi sia la vacanza che scegli di fare, mare, montagna, città non fa differenza!

Qual è il tuo obiettivo?

DIMAGRIRE

Se il tuo obiettivo è buttar giù quel chiletto di troppo o smaltire l'abbuffata del giorno prima, allora fai così:

- Lunghe passeggiate quotidiane
- 2 o 3 volte a settimana fai qualche breve esercizio con piccoli pesi (va bene anche la bottiglia da 1 litro piena d'acqua!)



TONIFICARE

Il tuo obiettivo non è quello di perdere peso ma di definire la muscolatura con un aspetto più tonico?

Fai così:

- Qualsiasi attività sportiva! nuoto, beach volley, surf o semplicemente racchettoni sono tutte attività divertenti che aiutano a tonificare i muscoli!
- se non hai possibilità di fare questi sport anche la bicicletta o la corsa sono attività perfette se fatte con una frequenza di circa 2 o 3 volte a settimana!



L'ultimo consiglio è il più importante:

Qualunque sia il vostro obiettivo e di conseguenza l'attività

fisica che decidere di intraprendere:

**FATELA SEMPRE DURANTE LE ORE PIÙ FRESCHE DELLA GIORNATA, CON
PARTICOLARE ATTENZIONE ALL'IDRATAZIONE!**

Buon allenamento e Buone Ferie!