

Settembre riprendi l'allenamento e caricati di energia!

scritto da fmadmin | Settembre 12, 2017



Settembre è arrivato ed è il momento di riprendere tutti gli impegni e anche l'allenamento!

Che tu stia riprendendo la tua normale attività fisica o che tu stia cominciando da zero la regola d'oro è sempre una: **COMINCIARE PER GRADI!**

Vediamo insieme qualche consiglio per ricominciare il tuo allenamento:

1 – darsi piccoli obiettivi raggiungibili. Non pretendere di ricominciare da dove avevate lasciato o di cominciare subito con allenamenti troppo intensi. Il corpo è una macchina e non è pensabile partire immediatamente a 100 km/h senza prima scaldare il motore e oliare gli ingranaggi! 

2 – Ricomincia a aumenta con gradualità gli allenamenti: la prima settimana basteranno una o due sessioni di allenamento, dalla seconda in avanti potete intensificare sia in materia di tempi che di intensità dell'allenamento.

3 – Il tuo sport è la corsa? Le prime volte, alternate 5 minuti di corsa lenta a 2 minuti di camminata veloce. In questo modo, non vi stancherete eccessivamente e avrete più resistenza, che è più importante della velocità.



4 – Sempre attenzione allo stretching: Stirare i muscoli vi aiuterà a rinforzarli e a proteggerli da eventuali stiramenti e ridurre l'acido lattico che si accumula durante l'allenamento.

Ma per avere un buon inizio non puoi solo ricominciare l'allenamento, le energie vanno incrementate!
vuoi sapere come?

RICHIEDI IL TUO CHECK UP PERSONALIZZATO E LA TUA PERSONAL SKIN TRAINER TI SPIEGHERA' TUTTI I SEGRETI PER RIDARE ENERGIA ALLE TUE CELLULE!

CLICCA QUI!