



**Fitness Academy Gym e Fitness Centre**

**San Michele al Tagliamento-via dell'Industria-9-30028-Ve**

## **UTILI CONSIGLI D'ALLENAMENTO**

### **“PERSEVERANCE AND DETERMINATION”**

*Per raggiungere, e soprattutto mantenere un fisico in forma è necessario seguire delle semplici regole costantemente.*

*La chiave del successo risiede proprio nella costanza e nella determinazione.*

---

### **RISCALDAMENTO**

*Eseguire sempre un adeguato riscaldamento prima di cominciare la seduta. Quest'ultimo infatti permette di preparare il corpo allo sforzo che di lì a poco sarà costretto ad affrontare. Con circa 5-10 minuti di cyclette o tappeto a bassa intensità la temperatura corporea si alzerà un po' e verranno minimizzati i rischi di infortuni oltre che ad avere un buon condizionamento cardiorespiratorio. L'allenamento con i pesi provoca continui e consistenti sbalzi di pressione arteriosa, pertanto è importante preparare l'organismo allo stress. Il consiglio è quello di concludere il riscaldamento eseguendo qualche serie (a carico basso) per la parte del corpo che si ha intenzione di allenare, in questo modo verranno sollecitate gradualmente le articolazioni coinvolte.*

### **CARICO ADEGUATO**

*Utilizzare carichi adeguati: Per minimizzare i rischi di infortunio è bene non esagerare con il carico per evitare di ricorrere a tecniche di esecuzione non perfette che possono quindi mettere a rischio l'integrità articolare. Nel fitness e soprattutto nel bodybuilding una delle regole principali è la progressione, ossia cercare di migliorare la prestazione di continuo. Purtroppo esistono dei limiti dettati da moltissimi fattori e prima o poi (soprattutto dopo qualche mese o anno di allenamento) si raggiungono i cosiddetti plateau di forza difficili da superare e che ci portano ad esagerare. L'esecuzione perfetta di ogni ripetizione di ogni serie permette un lavoro ottimale a livello muscolare e in caso di stallo nei risultati è consigliabile variare la frequenza e la tecnica di allenamento.*

## RECUPERO

*Riposo tra un allenamento e l'altro: il riposo tra le varie sedute di allenamento è molto importante in quanto permette ai muscoli allenati di ricostituirsi (teoricamente) più forti e grossi di prima. Esistono diverse scuole di pensiero su quante volte alla settimana ci si debba allenare, quante volte allenare lo stesso gruppo muscolare alla settimana e quindi lasceremo ai vostri personal trainer il difficile compito di redigere un allenamento personalizzato adatto ai vostri obiettivi. Vi basti sapere che il corpo necessita di riposo e che sedute troppo frequenti ed intense possono portare a condizioni di sovrallenamento estremamente negative per i risultati stessi. Date importanza al workout, ma date la stessa importanza anche al relax e al riposo notturno.*

## MACCHINE O PESI LIBERI

*Macchine o pesi liberi? Ciò che fondamentale li distingue è la diversa capacità di reclutamento delle fibre muscolari e la capacità di isolare i muscoli stessi. Le macchine spesso tendono ad isolare meglio un gruppo muscolare focalizzando il lavoro direttamente sugli agonisti (muscoli), mentre i pesi liberi danno la possibilità di reclutare più masse muscolari (es. muscoli accessori, fissatori, sinergici oltre che agonisti) senza un isolamento prevalente. D'altro canto le macchine non permettono l'utilizzo di altri muscoli e quindi per avere una maggior completezza dell'allenamento è consigliabile utilizzare sia macchine che pesi liberi.*

## ESERCIZI MULTIARTICOLARI

*Ogni esercizio multi articolare impegna grandi masse muscolari tutte insieme e risulta quindi essere più difficile e impegnativo (sia mentalmente che fisicamente). I benefici compensano largamente le fatiche, potenziando sensibilmente la muscolatura e permettendo guadagni di massa muscolare e forza consistenti. I pilastri del multi articolare sono*

- squat
- stacco da terra
- panca piana

*i primi due soprattutto impegnano un numero di muscoli notevole, l'esecuzione corretta è difficile, ma essenziale per evitare infortuni anche gravissimi. A parere nostro ognuno dovrebbe prendere confidenza con esercizi multi articolari, anche se spesso risultano difficili da eseguire e da sopportare! Il muscolo reagirà al forte stress crescendo e rinforzandosi. L'importante è adottare sempre una tecnica impeccabile, moderare il carico e cercare di spingersi oltre i propri limiti gradualmente.*

## ATTIVITA' CARDIOVASCOLARE

*Non trascurare l'attività aerobica, senza entrare in merito alla programmazione dell'allenamento aerobico possiamo comunque dire che il cuore è un muscolo, e come tale va allenato (ovviamente non per l'ipertrofia). L'allenamento aerobico viene trascurato da chi intende guadagnare massa muscolare ed esasperato da chi vuole diminuire la massa grassa. Entrambi i casi risultano quasi sempre fallimentari. Allenare l'apparato cardiovascolare permette di mantenere in salute il muscolo cardiaco e renderlo più efficiente, migliorano alcuni parametri metabolici ed è utile al benessere psicofisico in generale. Tutti dovrebbero inserire l'attività aerobica nel programma di allenamento, in base ai propri obiettivi.*

## FOCUS

*Focus: mantenere la concentrazione durante il workout è fondamentale per l'efficacia dello stesso. Capita che ci si faccia distrarre da persone, cose, pensieri vari e tutto questo diminuisce sensibilmente la qualità del vostro allenamento. Mantenere la concentrazione, la cosiddetta connessione mente-muscoli è essenziale per raggiungere gli obiettivi. Troppo spesso le palestre sono considerate dagli stessi frequentatori dei luoghi di ristoro e ricreazione. Il risultato si ottiene lavorando duramente e cercando di migliorarsi ad ogni ripetizione; ogni workout eseguito dovrebbe avere un qualcosa di più del precedente.*

## PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

*Programmare a lungo termine: è importante sottolineare che la programmazione e la periodizzazione dell'allenamento sono un requisito essenziale per raggiungere il target, periodizzando cicli di potenziamento muscolare, resistenza, dinamica, aumento della forza, qualità muscolare, ecc... Sapere quale strada seguire nella propria preparazione fisica è il primo passo per mettere a fuoco il raggiungimento dell'obiettivo.*

## ALIMENTAZIONE

*Ma attenzione: non basta un allenamento programmato se non viene mantenuto uno stile di vita sano ed equilibrato (soprattutto con l'alimentazione). Vi consigliamo di visitare anche la nostra pagina dedicata all'alimentazione ed integrazione per trovare tanti altri consigli!*