



PhenQ

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Contenuto

Fase Iniziale e Linea di partenza	2
Indice di Massa Corporea Grafico e Regola 90% Qualità	3
Stretching	4
Illustrazioni Di dinamici allungando le esercitazioni	5
Tattiche di formazione	6
Gamma di movimento (ROM)	7
Il controllo del respiro	8
Adattamento e Plateaux	9
Principio SAID	10
Cardio Training	11
Spot Riduzione	12
Piani di allenamento	13 - 17
Iscriversi in palestra o crearne una a casa?	18 - 19
Palestra in casa	20
Viaggiare e Allenarsi e Riepilogo	21-28

Guida All'Allenamento

Fase Iniziale

Il divertimento è appena iniziato gente! Prendete una bevanda sana e rinfrescante e prestate molta attenzione a quello che sta per accadere. Ora che conoscete la vostra direzione e sapete come motivare voi stessi, la prossima fase della vostra transizione è includere il movimento fisico.

Vogliamo ripetere che è molto importante non farsi risucchiare dall'ultima mania di fitness e del battage pubblicitario. Certo, volete ottenere dei risultati, ma non a scapito del vostro benessere. Ricordate, avete un corpo solo! A causa di un infortunio può rallentarvi per settimane, mesi o addirittura anni, che non è buono, amigo!

Alla fine sarete in grado di ottenere un vostro proprio regime di alta intensità, ma questo è un privilegio che dovete guadagnarvi. La linea di fondo è quella di facilitarvi la strada verso l'obiettivo e prendere confidenza con la corretta procedura di partenza.

Linea di partenza

Vi ricordate il riferimento al guardarsi nello specchio poco tempo fa? Bene! Prestategli attenzione. Invece di sapere se siete in sovrappeso o fuori forma, dovete scoprire esattamente quali siano le vostre dimensioni di partenza. In poche parole, la biometria.

Questo è un punto critico che un sacco di persone si lasciano sfuggire o che addirittura non prendono proprio in considerazione, ma è molto importante. In poche parole, si tratta di un sistema di monitoraggio statistico. Quando si scoprono i parametri di partenza fisici è possibile utilizzare questi come riferimenti per monitorare i vostri progressi per poter capire come bisogna andare avanti. Questo concetto lega bene con i vostri obiettivi e la visione del benessere che abbiamo affrontato in precedenza.

Si può essere dettagliati o basici con le proprie valutazioni. Se siete veramente orientati al dettaglio e l'amore dei dati, otterrete come prima cosa la misura delle braccia, cosce, petto, fianchi, polpacci e collo. Ma quello di cui avete realmente bisogno come riferimento sono il peso, la circonferenza della vita e la percentuale di grasso corporeo.

Potreste aver sentito parlare di questo indice di massa corporea chiamato BMI, in breve. Si tratta di un rapporto basato sull'altezza e il peso, ed è spesso usato in un ambiente clinico per una rapida consultazione. In realtà, questa lettura è un po' fuorviante e inutile. Persone, che sono piccole e muscolose per esempio, tendono ad avere un alto BMI ma in realtà sono in forma.

Se volete fare solo una valutazione, scegliete di calcolare solo la percentuale di grasso corporeo. I numeri della bilancia sono un modo veloce per conteggiare il peso, ma la percentuale di grasso corporeo vi darà la quantità di massa muscolare magra che possedete, che è l'obiettivo finale. Solo come rapido riferimento, ecco un grafico che mostra una serie di percentuale di grasso corporeo.

Bisogna essere consapevoli che questo è solo un punto di riferimento medio. L'età ovviamente incide. Gli uomini e le donne anziane, per esempio, richiedono più grasso corporeo per il corretto funzionamento. Ma questo grafico potrà almeno darvi un'idea approssimativa di dove dovrebbe essere.

Indice di Massa Corporea Grafico

CATEGORIA	UOMO	DONNA
Grasso Essenziale	Da 2 a 5%	Da 10 a 13%
Atletica	Da 6 a 13%	Da 14 a 20%
Fitness Generale	Da 14 a 17%	Da 21 a 24%
Media	Da 18 a 24%	Da 25 a 31%
Obesità	Oltre il 25%	Oltre il 32%

Se vi trovate bene nel prendere le vostre misure va bene, ma sarebbe meglio consultare un professionista del fitness che ha una comprovata esperienza per fare valutazioni di idoneità sui pazienti.

Una volta che avete le vostre misure, annotatele e tenetele in un luogo sicuro in modo da poter farvi riferimento regolarmente. Come regola generale, ricontrollate le vostre valutazioni ogni quattro settimane.

Regola 90% Qualità

Prima di avviare un programma vero e proprio, è necessario muoversi correttamente. Altrimenti non avrete nessuna possibilità di alzare nemmeno un peso. Il modo migliore per affrontare questa situazione è quella di ottenere una Valutazione funzionale del movimento da un istruttore qualificato. L'acronimo "FMS".

Durante la valutazione, l'istruttore vi farà fare una serie di movimenti per valutare la flessibilità, la forza di base, la gamma di movimento, la postura e l'equilibrio. I dati saranno raccolti e sarà raggiunto un punteggio in base alle prove che avete fatto.

Saprete così quali zone del corpo hanno bisogno di lavoro e vi verranno affidati una serie di esercizi correttivi da eseguire regolarmente. Assicuratevi di seguire le istruzioni e di fare gli esercizi come indicato! Questo è l'unico modo per essere in grado di migliorare le proprie debolezze.

E ricordate, dovrete sempre lottare per avere il 90% della qualità su ogni vostro sollevamento fatto. Se non è possibile ottenere una qualità del 90%, allora state utilizzando carichi fuori dalla vostra portata. Eliminate l'ego in modo che non vi faccia cadere i pesi!

Per la cronaca, non è obbligatorio ottenere questa Valutazione prima di allenarsi, ma è altamente consigliabile! Se avete le spalle davvero strette, per esempio, e non siete in grado di alzare le braccia sopra la testa, come potete alzare i pesi in questo modo? Se dopo la valutazione vi verranno assegnati esercizi per stirare le parti tese e rafforzare altre deboli, sarete in grado di manovrare i pesi con facilità e grazia.

**NON C'É NIENTE DI MEGLIO DI QUELLA SENSAZIONE
POST-ALLENAMENTO.**

Stretching

C'è un vivace dibattito in giro riguardante lo stretching, e se sia buono o dannoso farlo prima di un allenamento. Ebbene, potrebbe essere entrambi, ma ovviamente è estremamente soggettivo, dipende dal tipo di persona. Ecco una rapida panoramica che vi può far riflettere sulle eventuali domande alle quali volete rispondere.

Basti pensare al processo che sta dietro alla guida di una macchina. Al primo avvio al mattino, non si preme immediatamente l'acceleratore a tavoletta andando subito ad alta velocità lungo l'autostrada, è molto rischioso. Per prima cosa bisogna far riscaldare il motore e dobbiamo assicurarci che tutto funzioni correttamente. Ecco, dovete trattare il vostro corpo allo stesso modo.

E sarà proprio qui che sarete un po' confusi. Alcuni esperti vi faranno credere che lo stretching prima di una sessione di allenamento è a vostro sfavore poiché indebolisce i muscoli, e provoca perdita di forza. Questo può essere vero in parte, ma dipende molto dal modo in cui lo fate.

Un sacco di persone sono famose per i loro allungamenti statici prima di allenarsi. Questi vengono eseguiti tirando una parte del corpo fino al punto finale del movimento e tenendolo per un paio di secondi.

Per esempio, spostate il braccio destro sul del torace e afferrate il gomito con la mano sinistra. Spingetelo verso l'interno e sentirete uno strappo sulla parte esterna in alto del braccio e sopra la spalla. Mantenete la posizione per circa 20, 30 secondi. Complimenti! Avete appena fatto stretching! Purtroppo, questi sono quei tipi di stretching che NON si dovrebbero farsi prima di un allenamento.

Basti pensare all'esercizio fisico per un secondo. Sono costantemente in movimento più articolazioni e parti del corpo in vari angoli e direzioni del corpo. Non pensate che sarebbe una buona idea allungarsi allo stesso modo in cui vi state muovendo? La risposta è sì!

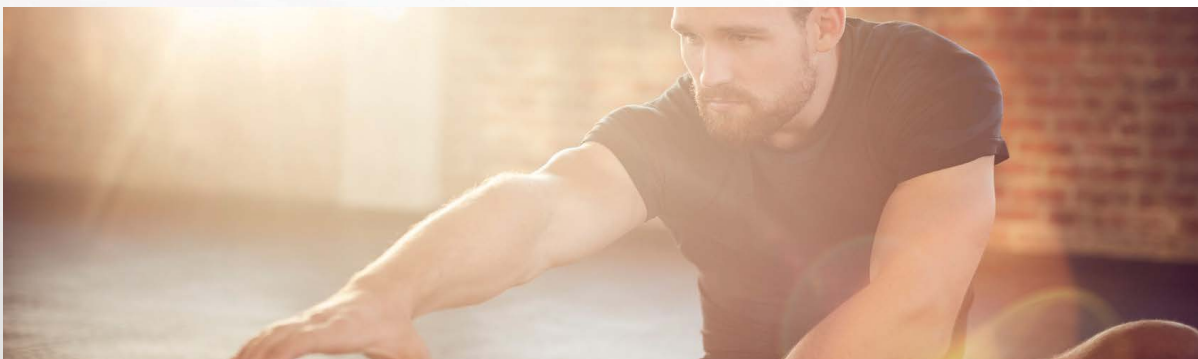
Ciò porta ad effettuare dei tratti dinamici. Avete già capito. I tratti dinamici vengono eseguiti in movimento. Sono quelli che bisogna fare prima di un qualsiasi tipo di esercizio, perché abitano il vostro corpo al movimento. Aumentano inoltre la frequenza cardiaca e innalzano la temperatura corporea.

Gli allungamenti statici vanno bene dopo l'allenamento. Sono più adatti per questo lasso di tempo, perché i muscoli sono caldi ed elastici, e possono ridurre l'indolenzimento.

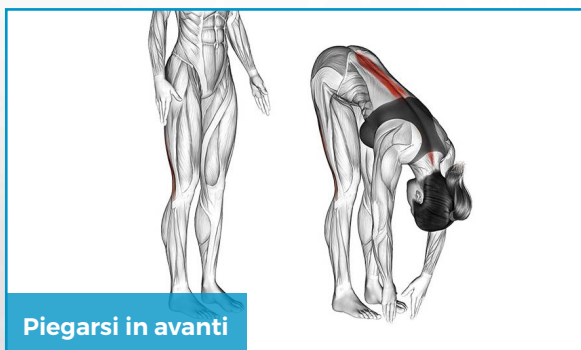
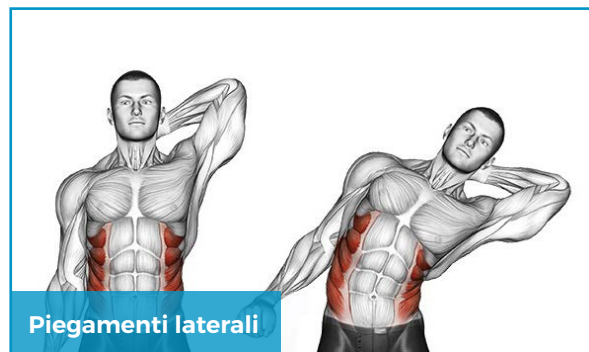
Detto questo, ecco alcuni esempi di tratti dinamici per fare chiarezza sulla situazione. Questi colpiranno tutti i principali muscoli e le articolazioni, che è sempre il vostro obiettivo.

Principali esercizi di stretching:

Fare dei cerchi con le braccia. Leg Swings E Fare di cerchi con le spalle



Illustrazioni Di dinamici allungando le esercitazioni



Prendetevi un minuto per esercitare questi tratti dinamici. Dopo tutto è una buona scusa per alzarsi e muoversi ogni ora o due quando si è stati seduti per lunghi periodi di tempo durante il giorno. Questo non solo migliora la flessibilità, ma migliora anche la funzione cognitiva. Soprattutto prendete in considerazione questi consigli chi di voi è costretto a lavorare tutto il giorno ad una scrivania dall'alba fino al tramonto!



Tattiche di formazione

Ora che avete capito come fare il riscaldamento, è necessario scegliere che tipo di allenamento fare. Questo ci riporta alla regola del 90%. Spero che non l'abbiate già dimenticato!

In tempi tradizionali, la regola del 90% veniva presa molto, molto sul serio. In poche parole, se non è possibile eseguire alla perfezione una serie di ripetizioni con il 90%, è necessario fermarsi e riposare fino a quando ci si riesce. Questo vi costringerà a concentrarvi sulla qualità piuttosto che sulla quantità.

Se siete assistiti da chiunque faccia un programma davvero ad alta intensità che vi costringerà a fare (entro un breve lasso di tempo) il maggior numero di ripetizioni o di giri, allora sapete che vuole dire CATTIVA qualità. Mai sacrificare la forma per la tecnica!

Questo tipo di formazione ad alta intensità potrebbe portarvi a risultati rapidi, ma può anche fare un viaggio al pronto soccorso o da un fisioterapista. Spesso questi esercizi vengono considerati pericolosi e senza alcuno scopo nobile. Purtroppo, è l'ego che spinge le persone a continuare ad allenarsi andando oltre la stanchezza fisica e mentale.

Questo non significa di certo che non avrete tempo e luogo per essere competitivi con voi stessi per poter fare esercizi ad alta intensità. Ma solo quando si tratta di un movimento buono, preciso, pulito e di qualità. E dovrete guadagnarvi la strada verso l'allenamento di intensità superiore.

Gamma di movimento (ROM)

È importante che impariate una cosa o due riguardo la forma e la progressione prima di provare alcuni esempi di allenamento. Ad un certo momento della vostra vita dovrete aver sentito la frase “gamma completa di movimento.” Questo significa semplicemente assicurarsi sempre di spostare un peso, permesso dalle vostre articolazioni, lungo l'intera gamma.

Sì, le articolazioni si bloccheranno. Si credeva spesso prima nel dover mai “chiudere” le giunture, ma non ci credete. Se vi fermate prima di raggiungere a pieno la gamma di movimento, le articolazioni non si bloccano, ma in questo modo non otterrete il massimo beneficio dall'esercizio che state facendo. Finché si esegue correttamente il movimento, non avrete nulla da temere.

Prenderete il bilanciere per il bicipite, per esempio. Qui ci sono le istruzioni su come fare l'esercizio ed il ragionamento che dovrete sempre fare per poter utilizzare una gamma completa di movimento ...

Afferrate la barra dal basso, presa alla larghezza delle spalle e mantieni la posizione con i piedi alla larghezza delle spalle. Mantenete gli addominali stretti, schiena dritta e parte superiore delle braccia premute contro i fianchi.

Piegate i gomiti per tirare la barra in alto verso il petto fino a quando i palmi delle mani saranno frontali al corpo. Tenete la posizione per un secondo, per poter spremere i bicipiti con forza quindi abbassate lentamente la barra verso il basso. Fermatevi dunque quando le braccia sono completamente distese. Ripetere l'operazione per il maggior numero di ripetizioni che desiderate.

Ecco il trucco per ottenere una gamma completa di movimento senza compromettere l'integrità delle vostre articolazioni. Abbassate il peso più lentamente di quando lo si solleva. La porzione di abbassamento è chiamata forza eccentrica, mentre la porzione di sollevamento è chiamata concentrica.

Quando si tratta di abbassare i pesi ci sono due cose importanti. Se lo fate velocemente, bloccherete le giunture e potete causare dei danni. Se lo fate con calma, risparmierete un trauma alle articolazioni e al contrario riuscirete ad ottenere più attivazioni muscolari.

Una buona regola è quella di seguire il tasso 1-a-2 di forza concentrica a forza eccentrica. Ad esempio, se solitamente vi concedete due secondi per sollevare un peso, ora invece prendetene quattro. Non dovete necessariamente contare ad ogni ripetizione. Basta concentrarsi sull'abbassare il peso più lentamente di quando lo si solleva. Ma se vi aiutate a contare, continuate pure.

In poche parole, il tessuto connettivo coinvolto in un esercizio si adatta al modello di movimento che state facendo. Se si allena solo una parte del corpo a muoversi ad una certa distanza, il corpo vi si abituerà. Quando poi viene costretto a spostarsi più lontano, potrebbe accadere un disastro.

Ecco un esempio pratico per cui dovrete sempre muovervi attraverso una gamma completa di movimento. Torniamo ora ai bicipiti. Se vi fermate bloccando ogni ripetizione, i muscoli e i tessuti limitrofi si adatteranno a questa gamma di movimento.

La prossima volta che giocate a tennis e con forza vi allungate all'indietro per un rovescio, indovinate cosa succede? Il gomito va completamente in estensione ed i bicipiti sono condizionati ad andare solo ad una certa distanza. Nel migliore dei casi subite un lieve strappo. Lo scenario peggiore è che strappiate il muscolo del vostro bicipite a metà, piegando il braccio come un elastico rotto.



Il controllo del respiro

Prima di andare avanti è necessario sapere questa piccola cosa chiamata respirazione. Si tratta di un aspetto che viene spesso trascurato, ma che è invece di vitale importanza per l'esercizio fisico. Triste ma vero, ci sono milioni di persone che lo sbagliano completamente, e in alcuni casi non tutti lo fanno nel migliore dei modi! Semplicemente trattengono il respiro.

MAI trattenere il respiro! Concentratevi nell'inalare la fase eccentrica e ad espirare sul quella concentrica. Un modo semplice per ricordarlo è semplicemente quello di espirare quando si esercita la forza e di inspirare quando terminate. Per utilizzare il bicipite ad esempio ancora una volta, ispirate mentre abbassate il peso ed espirate mentre lo sollevate.



Adattamento e Plateaux

Il corpo ha un modo magico di adattarsi alle situazioni e allo stress che lo circondano tutti i giorni. L'adattamento è una buona cosa, ma quando si tratta di fare continui progressi e guadagni fisici c'è il rischio che diventi un luogo comune.

Se fate un nuovo allenamento, potrete godere di cambiamenti positivi nella forza, soprattutto per quanto riguarda l'equilibrio e il benessere fisico per un periodo prolungato di tempo. Ma prima o poi, il vostro corpo si adatterà alla nuova batteria di fattori stress e non potrete più fare progressi. In ambienti di fitness, questo viene indicato come un plateau.

Se fate lo stesso allenamento per mesi o persino per anni di fila, arriverete ad ottenere un certo livello di fitness e basta. E sì, ci sono persone che hanno seguito sempre lo stesso ed identico allenamento per anni e anni. Se vi rende felici, continuare pure. Ma siate consapevoli che prima o poi vi annoierete e otterrete solo un certo numero di progressi.

Ha infatti molto più senso cambiare completamente i vostri allenamenti ogni quattro-sei settimane. Questo vi darà abbastanza tempo per ottenere guadagni continui in termini di dimensioni, forza e capacità polmonare, senza esaurirsi.

Il modo più semplice per modificare un allenamento consiste semplicemente nel fare diversi esercizi. È possibile però anche lavorare gli stessi gruppi muscolari. Ad esempio, se utilizzate il bilanciere mentre siete in panchina spingendolo verso il petto per quattro settimane, vi basterà modificare l'inclinazione della panca per il ciclo successivo.

Parlando di ciclo, possiamo parlare della periodizzazione. Questo protocollo di allenamento è spesso utilizzato da atleti seri o da persone di formazione per un evento specifico come una competizione di bodybuilding. Si basa su periodi di tempo noti come macrocicli, mesocicli e microcicli. Ognuno ha un obiettivo prefissato in mente. Un macrociclo è il più grande lasso di tempo e può essere dai 9 ai 12 mesi. Pensate in termini di visione di benessere in questo caso.

Un mesociclo è un lasso di tempo più breve, 3-4 mesi e un microciclo 1-2 settimane.

L'utilizzo di questi cicli può mantenere i vostri allenamenti interessanti e propositivi, e possono darvi sostanziosi obiettivi sui quali poter puntare. Senza contare che possono essere posizionati strategicamente per evitare che si adattino.



Principio SAID

È il momento di parlare del principio SAID. SAID è l'acronimo di Specific Adaptions to Imposed Demands, cioè Adattamento Specifico alla Domanda Imposta. Perché è così importante il principio Specificità? Ha rilevanza nel contesto dell'adattamento, che abbiamo appena definito.

Se siete magri e state cercando di aggiungere 9 kg in più al vostro muscolo e alla vostra intera struttura fisica, avete intenzione di fare cardio sei giorni alla settimana per 60 minuti? È altamente improbabile. Invece, dovete andare a prendere le misure necessarie per aggiungere quei 9 kg di muscolo in più. È qui che il principio SAID entra in gioco.

Vi state allenando per l'evento o per il risultato finale che state cercando di raggiungere. Questo è un fatto comune nelle persone che praticano sport, e in questo senso, ed è un allenamento specifico per lo sport.

Se un giocatore di basket vuole migliorare il suo salto verticale, costruirà i muscoli delle gambe che sono di primaria importanza per il salto. Ma continuerà a fare i suoi jumping drills che sono specifici di questo sport.

Ora torniamo al ragazzo magro che vuole guadagnare 9 kg in massa. L'obiettivo è quello di eseguire esercizi composti che coinvolgono più di un muscolo. Ciò consente di sollevare pesi più pesanti e a reclutare più fibre muscolari.

Un affondo è un buon esempio di esercizio composto. È possibile attivare caviglie, ginocchia e fianchi tutti allo stesso tempo, portando a lavorare polpacci, quadricipiti e glutei tutti contemporaneamente. Mantenetevi sempre attivo il principio SAID in mente in ogni momento e otterrete risultati dai vostri allenamenti.

Cardio Training

I benefici dell'allenamento cardiovascolare sono enormi, sia a livello fisico che a livello mentale. Anche l'orecchio meno allenato ha sentito parlare della sua capacità magica nel promuovere la perdita di peso, migliorare la circolazione e la capacità polmonare, rafforzare le ossa, ridurre il rischio di malattia e abbassare la pressione sanguigna.

Cardio è anche noto per la sua tendenza nel rilasciare gli ormoni chiamati endorfine. Pensate a questo come un "chi hit." Quando le endorfine vengono rilasciate, si entra in uno stato di euforia per così dire. Si diventa felici, calmi e sentirete subito quella soddisfazione. Questi vantaggi mentali dovrebbero essere una motivazione sufficiente per unirvi a tanti altri che fanno cardio regolarmente.

La domanda da un milione di dollari diventa allora "qual è il miglior tipo di cardio?" La risposta corretta è quello che farai regolarmente per un periodo prolungato di tempo.

Tutto dipende davvero da ciò che vi piace o non piace, le preferenze e le limitazioni. Ad esempio, se avete subito un intervento al ginocchio e l'impatto è vietato, correre non è la scelta migliore. Questo vale anche se si è obesi. L'eccesso di peso equivale a stress in eccesso sulle articolazioni, che può portare a dolore acuto o cronico. Ricordate, la sicurezza viene prima di tutto!

In questi casi, potete fare una forma di cardio non di impatto, come il ciclismo, la cross trainer, nuoto o l'arrampicata compatta. Eccetto il nuoto, queste attività sono tutte eseguite con i piedi in una posizione fissa, che negano l'impatto. Durante il nuoto, tutto quello che avete è la resistenza dell'acqua, che è particolarmente utile se si dispone di artrite o di altre complicazioni alle giunture. Il messaggio di fondo è fare in modo di scegliere una forma di cardio che sia divertente. Lo stesso vale con i pesi. Se non vi piace quello che fate, sarà davvero difficile rimanere motivati. L'ultima cosa che gli allenamenti dovrebbero essere è un lavoro. Volete essere felici ed entrare in una routine invece di sentirvi continuamente angosciati e in ansia.

Per quanto riguarda il posizionamento del cardio nel vostro programma, questo ci riporta ancora una volta indietro al principio SAID. Se state cercando in particolar modo di perdere peso, potreste dedicare dai tre ai cinque giorni all'allenamento cardiovascolare. Potete comunque sempre attenervi a quantità più limitate con minore intensità.

D'altra parte, se avete obiettivi nobili, come la perdita di 10 o più chili, potete amplificare il vostro cardio. Questo sarebbe un buon momento per includere l'interval training nel programma.

L'interval training, è noto anche come High Intensity Interval training (HIIT), è diventato un po' una parola d'ordine e per una buona ragione. Viene eseguito alternando il ritmo tra un'intensità alta e bassa per tutta la durata della sessione.

Invece di bruciare "alcune" calorie durante l'allenamento, bruciate TANTISSIME calorie e accelerate il metabolismo per parecchie ore. Questo produce perdita di peso più velocemente.

Dal momento che state andando ad aumentare l'intensità, cercate di accorciare le sessioni quando siete agli inizi. È possibile ottenere risultati favorevoli dopo appena 15 o 20 minuti. Aggiungete il tempo poco a poco, mentre sviluppate la capacità polmonare superiore e riuscirete ad ottenere una forma migliore.

Come regola di base, seguite un rapporto di 1 a 2 da alta a bassa intensità. Ad esempio, correte per 30 secondi, camminate per 60 secondi e poi ripetere.



Spot Riduzione

Prima di andare avanti dovete familiarizzare con il concetto chiamato "spot reducing". Avete sicuramente visto almeno una pubblicità di un macchinario per gli addominali che vi fa perdere il peso sull'addome o "sarete rimborsati!" Questa teoria di chiama spot reducing.

Indipendentemente se si tratti di stomaco, braccia, gambe o caviglie, è anatomicamente impossibile perdere peso in una sola zona del corpo. Mi dispiace deludervi, ma è necessario conoscere i fatti.

Questi macchinari che vi fanno fare dozzine e dozzine di addominali ogni giorno vi possono anche aiutare ad ottenere degli addominali decentemente forti, ma cosa succede a quello strato di grasso che li ricopre?

Prestate attenzione a chiunque stia attraversando un periodo di grande perdita di peso. A parte il loro stomaco che diventerà sempre più piccolo, probabilmente avranno anche un volto ed un collo più sottile. È improbabile che abbiano fatto esercizi al collo per far sí che questo accada. Questo é dovuto alla perdita del peso di tutto il corpo nel suo complesso.

Ciò non significa che non si può tonificare una particolare area. Avete solo bisogno di seguire le giuste misure per raggiungere il risultato desiderato. Prendete le braccia per esempio. Concentratevi sul esercizi come tuffi, flessioni e sollevamento, ma includete anche il cardio nel vostro programma per eliminare il grasso da tutto il corpo.

Piani di allenamento

OK, è giunto il momento tanto atteso. Qui di seguito ci sono tre esempi di allenamento - uno è un allenamento per principianti da 3 giorni a settimana, il secondo è un piano di 4 giorni per gli intermedi e l'ultimo è un piano di 6 giorni per le persone più avanzate. Sceglierne uno e allenatevi con un bel sorriso sul viso.

Allenamento per principianti

Agli inizi è consigliabile seguire un programma che non vi farà vomitare o che vi causi tanto dolore fisico da farvi zoppicare fuori dalla palestra. A questo punto è una buona idea formare un piano di base per raggiungere i principali obiettivi per tutti i gruppi muscolari. Ecco uno schema da poter seguire.

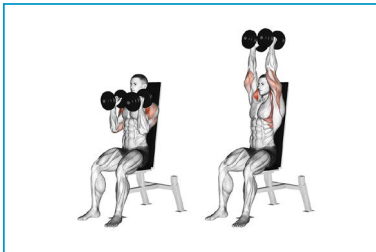
- ✓ **Mirate a sei-otto esercizi che colpiscono tutti i principali gruppi muscolari, come ad esempio quelli per i pettorali, shoulder press, back rows, pushdown per i tricipiti, flessioni dei bicipiti, squat e addominali incrociati.**
 - ✓ **Fare una moderata quantità di ripetizioni per ogni esercizio. Si vuole arrivare a un punto in cui ci si deve sentire di aver lavorato duramente, senza sentirsi a pezzi. Come regola generale, da 8 a 12 ripetizioni è un buon punto di partenza. Eseguite tre o quattro set. Fatevi guidare dalla fatica. Se dopo 3 set sentite di avere ancora abbastanza benzina nel serbatoio, fatene un altro.**
 - ✓ **Riposate per 60 secondi tra un set ed un altro. Se siete in grado di recuperare più velocemente, allora accorciate i tempi di pausa. Ricordate sempre la regola del 90%!**
 - ✓ **Scegliete se fare un vertical o horizontal loading. Il "carico orizzontale" prevede una serie di set per un esercizio, passare al successivo, e ripetere ciò fino alla fine dell'allenamento.**
 - ✓ **Il carico verticale prevede l'esecuzione di un esercizio per una parte del corpo, un esercizio diverso per un'altra parte del corpo e poi al successivo, a quello dopo e quello dopo ancora fino a quando non li avrete completati tutti.**
- Poi iniziate dall'altro verso il basso la lista fino a quando avrete raggiunto la vostra quantità desiderata di serie per esercizio. Sarebbe come seguirli verticalmente scritta su una pagina.
- ✓ **Allenatevi tre giorni alla settimana in giorni non consecutivi.**

Allenamento Intermedio

Se avete un po' di esperienza e volete trasformare i vostri sforzi, ecco un piano di 4 giorni che dovrebbe soddisfare la vostra voglia di fare di più. Lavorerete sugli stessi tre gruppi muscolari il Lunedì e Giovedì e gli stessi tre gruppi muscolari il Martedì ed il Venerdì. Questo vi darà due giorni di riposo. E sentitevi liberi di cambiare i giorni per adattarli al vostro programma.

Iniziate con poco e aumentate il peso con ogni set. Quando ci sono due set di 10 ripetizioni in serie, eseguite set di interruzione, dove potrete sollevare un carico più leggero subito dopo un set, e fate una breve pausa se necessario. Sta a voi decidere cosa fare.

Lun. E Merc- Spalle/Tricipiti/Bicipiti/Addominali

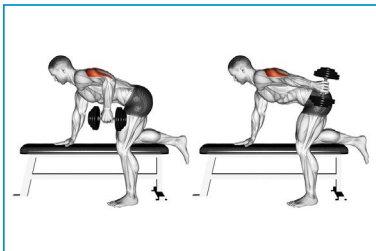


Spalle:

Dumbbell Military Press: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

Barbell Shrugs: 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

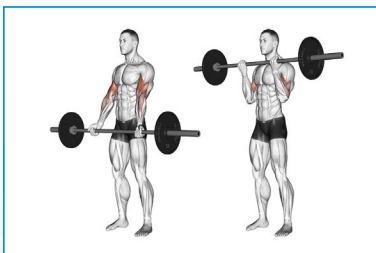
Dumbbell Lateral Raises: 10-12, 10-12, 10-12 ripetizioni



Tricipiti:

Tuffi Calibrati: 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

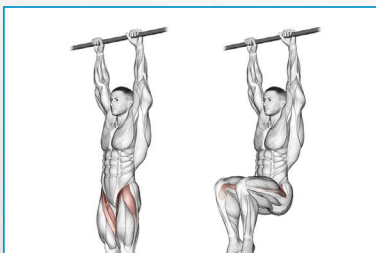
Dumbbell Triceps Kickbacks: 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni



Bicipiti:

Flessioni Bilanciere EZ-bar: 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

Dumbbell Incline Hammer Curls: 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni



Addominali:

Hanging Knee Raises: da 15 a 20 ripetizioni

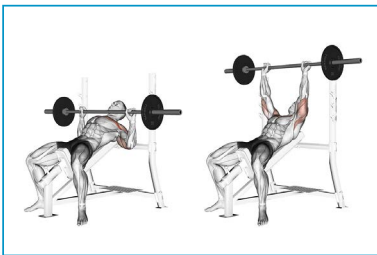
Side Plank Dips: da 15 a 20 ripetizioni

Bicycle Crunches: da 15 a 20 ripetizioni

Eseguite ogni esercizio addominale dopo aver completato ogni set di esercizi con i pesi. Seguite la sequenza fino alla fine. Per esempio fate gli addominali dopo aver completato le spinte con i manubri. Poi effettuate side plank dips dopo gli shrugs and i bicycle crunches dopo i lateral raises.

Continuate in questo modo fino alla fine dell'allenamento. Quando finite l'ultimo set dell'ultima routine, avrete compiuto 2 set di addominali per ogni regione della vostra parte media del tronco. A questo punto eseguite un circuito di addominali facendo tutti e 3 gli esercizi per gli addominali uno dopo l'altro senza pausa.

Martedì e Venerdì - Petto/Schiena/Gambe

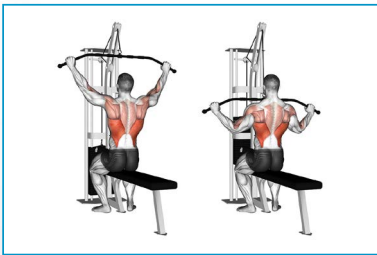


Petto:

Barbell Incline Press: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

Dumbbell Bench Press: 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

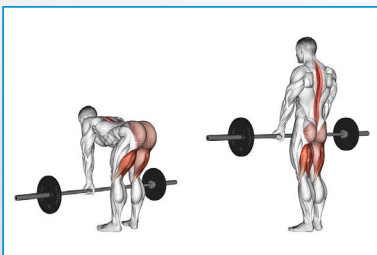
Dumbbell Flys: 10-12, 10-12, 10-12 ripetizioni



Schiena:

Wide-grip Lat Pulldowns: 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

Dumbbell One-arm Rows: 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni



Gambe:

Barbell Deadlifts: 12, 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

Dumbbell Walking Lunges: 10, 8, 6, 10, 10 ripetizioni

Allenamento avanzato

Questo programma é composto da sei giorni di allenamento deidicati al sollevamento dei pesi. L'attenzione si concentra su due diversi gruppi muscolari al giorno. Per la maggior parte del programma di allenamento, questi saranno muscoli opposti, come il petto / schiena e tricipiti / bicipiti. Lavorare muscoli opposti è una strategia vecchia che la scuola ha messo in atto per culturisti poiché contribuisce a creare simmetria e ad assicurare di avere un fisico equilibrato.

Fare petto / schiena il lunedì, tricipiti / bicipiti il Martedì, e spalle / gambe il Mercoledì. Quindi, ripetere il programma nello stesso ordine per i successivi tre giorni il Giovedì, Venerdì e Sabato. Prendetevi la Domenica di riposo per giocare a golf.

Una volta finita la settimana, ricominciate il ciclo il Lunedì, questa volta con tricipiti e bicipiti. Continuate a seguire lo stesso modello ... Tricipiti / bicipiti, spalle / gambe, torace e / spalle, a giorni consecutivi. I gruppi muscolari avranno due giorni di riposo, tre volte di fila, quindi sei giorni di riposo. Questo é uno schema di 4 settimane per aiutarvi a visualizzarlo ...

Settimana 1

Lunedí: Petto/ Spalle

Martedì: Tricipidi/Bicipidi

Mercoledì: Spalle/Gambe

Giovedì: Petto/Schiena

Venerdì: Tricipidi/Bicipidi

Sabato: Spalle/Gambe

Settimana 2

Lunedí: Tricipidi/Bicipidi

Martedì: Spalle/Gambe

Mercoledì: Petto/Schiena

Giovedì: Tricipidi/Bicipidi

Venerdì: Spalle/Gambe

Sabato: Petto/Schiena

Settimana 3

Luned: Spalle/Gambe

Martedì: Petto/Schiena

Mercoledì: Tricipidi/Bicipidi

Giovedì: Spalle/Gambe

Venerdì: Petto/Schiena

Sabato: Tricipidi/Bicipidi

Settimana 4

Lunedí: Petto/Schiena

Martedì: Tricipidi/Bicipidi

Mercoledì: Spalle/Gambe

Giovedì: Petto/Schiena

Venerdì: Tricipidi/Bicipidi

Sabato: Spalle/Gambe

Ora che avete stabilito quali muscoli allenare quali giorni, è necessario sapere come impostare le ripetizioni, set e gli esercizi. Qui c'è un modello da seguire ...

Eeguire tre esercizi per gruppo muscolare

Primo esercizio: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10.rip.

Secondo esercizio: 12, 10, 8, 6, 10, 10 rip.

Terzo esercizio: 10, 8, 6, 10, 10 rip

Prima di procedere dovete decidere quali esercizi farete. Il vostro obiettivo in ogni allenamento, è quello di massimizzare il reclutamento muscolare. Il modo migliore per ottenere ciò è fare esercizi composti.

Gli esercizi composti si concentrano su uno o più muscoli. Avendo muscoli che lavorano insieme, si massimizza il reclutamento delle fibre muscolari, che porta a sollevare pesi più pesanti e guadagni maggiori.

Potreste anche aver già sentito parlare di queste “esercizi poli-articolari” perché attivano più di un set di articolazioni. Se è possibile, fate esercizi composti per ogni gruppo muscolare. Per esempio, squat, step-up e affondi, sono classificati come esercizi composti per le gambe e sono un’ottima aggiunta al vostro allenamento.

Se includete esercizi di isolamento, fateli per ultimi. Gli esercizi di isolamento lavorano su un muscolo e attivano articolazioni singole. Se li fate per primi, vi stancherete e non sarete in grado di spingere al massimo con i movimenti composti.

Ecco un esempio di routine di esercizi da eseguire ...

Petto/Schiena:

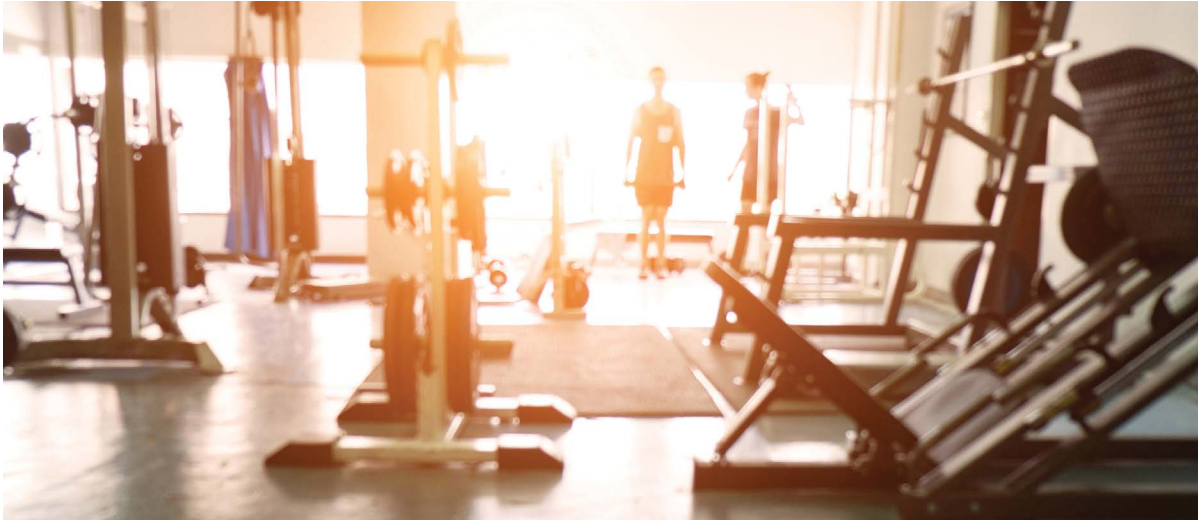
Barbell Bench Press
Dumbbell Pullovers
Cable Flys
Weighted Pull-ups
Bent-over EZ-bar Rows
Weighted Back Extensions

Tricipidi/Bicipidi:

Dumbbell Overhead Triceps Extensions
EZ-bar Skullcrushers
Rope Pushdowns
Barbell Curls
Dumbbell Twist Curls
Preacher Bench Dumbbell Concentration Curls

Spalle/Gambe:

Dumbbell Military Press
EZ-bar Upright Rows
Dumbbell Front Raises
Back Squats
Dumbbell Step-ups
Dumbbell Alternating Reverse Lunges



Iscriverti in palestra o crearne una a casa?

Molte persone hanno opinioni diverse se si tratta di andare in palestra o di allenarsi a casa. I motivi possono essere imbarazzo, fattori di convenienza o questioni economiche. In realtà, non c'è una risposta giusta o sbagliata. Come con il fitness in generale, tutto dipende dalle vostre preferenze personali. Ci sono vantaggi nell'andare in palestra e nell'allenarsi a casa.

“La Palestra”

Nel mondo della palestra gli attrezzi per il fitness si sono evoluti, i programmi di fitness sono cambiati, e la tecnologia si è avanzata al punto che quello che dovete fare per entrare è strisciare una carta alla porta d'ingresso.

Niente di tutto ciò sarebbe esistito se non ci fosse la Membership, gli Affiliati. Senza i membri il concetto di palestra non esisterebbe, mode passeggiare che vengono e vanno.

Ma credeteci, avrete una migliore possibilità di essere colpiti da un meteorite che di essere giudicati e ridicolizzati da questi “membri”. Differentemente dalla credenza popolare, le palestre non sono così intimidatorie come si potrebbe pensare.

In media, le persone sono più preoccupate a guardare se stessi in tutti quegli specchi luccicanti piuttosto che guardare voi. Io non significa che siate brutti da guardare. Significa solo che non si dovrebbe lasciare che la paura sia un fattore decisivo per segnarsi in palestra o meno.

Basate la vostra decisione su fattori più realistici come il costo della membership, la distanza da casa o dall'ufficio, i servizi e le offerte inclusi nell'abbonamento.

Inoltre, quando vi iscrivete per la prima volta in palestra, le persone alla reception o chiunque si incontri dovrebbero essere accomodanti e professionali. Se non lo sono allora non perdetevi il vostro tempo. Vuol dire che questa palestra ha un cattivo servizio clienti e questa è l'ultima cosa con la quale vi volete misurare tutti i giorni.



Dovrebbero impostare un tour gratuito e, eventualmente, una sessione gratuita per acquisire familiarità con l'apparecchiatura e di come poterle utilizzare al meglio. Approfittate delle offerte senza lasciarsi troppo andare. Siate consapevoli del fatto che le quote d'iscrizione variano notevolmente da palestra a palestra. Una con una piscina, spa, campo da basket, sauna, vasca idromassaggio, sala yoga, asciugamani e un parcheggio sotterraneo sarà sicuramente molto più costosa. Questi tipi di palestre hanno spesso una moltitudine di classi incluse nel prezzo dell'adesione, che è un buon vantaggio.

A prescindere dal prezzo, la pulizia di una palestra non è da sottovalutare. È meglio pagare un po' di più se la palestra ha macchinari e ambienti puliti.

Potete anche chiedere aiuto ad un personal trainer in palestra, che può essere una buona idea, soprattutto quando siete agli inizi. Possono aiutarvi a focalizzare i vostri obiettivi e a creare piani di allenamento specifici alle vostre esigenze e desideri.

Non aderite ad una palestra solo perché è vicino casa. Pensate invece alla vostra situazione lavorativa. Se c'è una palestra che proprio dall'altra parte della strada dove lavorate, segnarcivi potrebbe essere un'idea migliore.

Portatevi il cambio con voi e andate diretti dopo il lavoro. O andate la mattina presto prima di andare a lavoro. In questo modo non avrete scuse per non andare in palestra.

Palestra in casa

Niente batte la comodità di avere una palestra in casa. In tutta onestà, è vantaggioso averne una direttamente in casa propria anche se pagate già un abbonamento in palestra. Ci saranno dei giorni in cui non riuscirete ad andare in palestra e vi pentirete amaramente di non avere un posto per allenarvi.

Ciò vale in particolar modo se vivete in un clima freddo. Nessuna quantità di neve, nevischio o pioggia può essere usato come pretesto per non allenarvi.

In realtà, l'unico svantaggio di avere una palestra in casa è il costo di avvio. Ma quando lo si confronta alla retta annuale da pagare alla palestra, ne vale la pena. E questo è un investimento a vita che durerà per anni. Potete prendere macchinari basici o sofisticati, ma investite in specchi interi su almeno una parete. Sì, vero che in palestra sembrano essere utilizzati solo per pavoneggiarsi, ma non è per quello che ci sono gli specchi. Essi aiutano invece a garantire che state assumendo la forma corretta.

Se non vi è possibile vedervi, potreste pensare che state facendo un esercizio correttamente, ma in realtà non è così. Se invece vi potete vedere, sarete in grado di vedere dall'inizio se state sbagliando o se state eseguendo l'esercizio correttamente.

I ventilatori a soffitto sono un'opzione da includere, soprattutto se si vive in un clima caldo. Non solo raffreddano, ma permettono di far circolare l'aria, rendendo più facile respirare e recuperare tra una serie ed un'altra.

Assicuratevi di prestare attenzione all'ambiente circostante però. Se avete un ventilatore e state per saltare la corda o fare una overhead press, non lo colpite. La ventola vince sempre!

A parte l'estetica, è necessario capire quali tipi di apparecchiature si desidera usare. Potete essere sofisticati ed elaborati con il design della vostra palestra e delle vostre attrezzature.

Le mode sono cambiate negli ultimi dieci anni. Le tendenze del fitness stanno andando lentamente e sicuramente in una direzione minimalista.

In linea di massima volete investire in strumenti che vi permetteranno di lavorare tutti i muscoli in modo efficace e allo stesso tempo ottenere una quantità adeguata di cardio, il tutto mantenendo lo spazio il più aperto possibile.

Strumenti come manubri, ghirie, suspension trainers, palle medicinali, bilanceri con i pesi, pull-up bars, sleds, gomme, sacchi di sabbia, Indian clubs, corde sono ottime opzioni.

Una speed bag e heavy bag sono anche strumenti di divertimento che vi daranno una forma migliore e faranno uscire un po' di aggressività repressa.





Viaggiare e Allenarsi

A prescindere se è per affari o per piacere, verrà un tempo in cui dovrete viaggiare e soggiornare in una posizione temporanea. In alcuni casi, le persone non si preoccupano troppo di allenarsi o comunque di stare attenti alla dieta quando sono fuori città. Tuttavia, è altamente consigliabile che lo facciate.

Se scegliete di prendere un paio di giorni o una settimana di riposo, potreste mettere in pericolo il vostro progresso e rendere difficile il ritornare in pista una volta rientrati a casa. E non è mai divertente iniziare da zero dopo una lunga pausa.

A prescindere se si alloggia in un albergo, motel, casa, cabina o se siete in un fienile, dovrebbe essere una priorità per voi rimanere fedeli al vostro corpo e trovare un modo per esercitarvi. E quando siete fuori città, non potete dare per scontato il fatto di avere una bella palestra da frequentare quando volete. Detto questo, avete già un paio di allenamenti programmati, ma ne dovrete avere uno in più. È come una polizza di assicurazione nel caso in cui vi troviate ad affrontare un road trip e volete rimanere in forma.

Questo allenamento è composto da tre allenamenti pesi e 3 giorni cardio. Tutto ciò che vi serve per eseguirlo è il peso del vostro corpo e alcuni articoli per la casa. Eseguite il vostro allenamento con i pesi ed il cardio a giorni alterni.

Questo può sembrare un po' intenso ma non c'è da preoccuparsi se cominciate piano e scegliete la sicurezza e non il pericolo.

A differenza degli ultimi allenamenti, gli esercizi qui riportati saranno più dettagliati, perché sono un po' più complessi. Troverete inoltre alcuni suggerimenti utili. Quindi, senza ulteriori indugi, procedete alla lettura ...



Push-ups Tradizionali- 5 serie da 15 con pause di riposo che vanno dai 45-ai-60-sec

I push-up tradizionali sono i push-up corretti che si usavano fare tempi addietro.

Iniziate assumendo una posizione di riposo (plank), con le mani all'altezza delle spalle e i piedi chiusi. Stringete gli addominali e mantenete una linea retta dalla parte posteriore della testa fino ai talloni mentre piegate i gomiti e vi abbassate.

Assicuratevi di mantenere le braccia vicino al corpo e di toccare il pavimento con il mento. Ricordate, questi sono push-up tradizionali. Rispingetevi in sù con un movimento fluido fino a quando le braccia saranno completamente distese e ripetete.

Se non riuscite a eseguire una serie di ripetizioni pulite con il fonodschiena che si abbassa o si alza troppo, mettete le mani su una sedia o su una panca. Non c'è niente di male con una regressione pur di ottenere la forma corretta e non farvi del male.

Push-ups Inclinati - 5 sets da 15 con pause di riposo che vanno dai 45-ai-60-sec

I push up inclinati vengono eseguiti con i piedi elevati su un puntello e le mani sul pavimento. Non il contrario, come crede la maggior parte delle persone.

Seguite le stesse regole dei push-up tradizionali e scegliete un puntello che non sia troppo alto. Più sono elevati i piedi, più difficile sarà effettuare il push-up; un piccolo sgabello dovrebbe andare bene. Se siete degli stalloni usate un letto, una sedia o un tavolo.

Push-up al Contrario - 5 sets da 15 con pause di riposo che vanno dai 45-ai-60-sec

Questa variazione di push-up è simile ad una posa di yoga nota come full wheel. In parole povere, è spesso indicato come una ruota al contrario. Ecco come si fa ...

Sdraiatevi con la schiena completamente poggiata a terra, le ginocchia piegate ed i piedi e le mani poggiate sul pavimento lungo i fianchi. Le mani devono essere posizionate all'altezza delle orecchie con le dita rivolte verso le spalle. In un movimento fluido, sollevate il bacino da terra ed estendete le braccia e le gambe, per quanto possibile, mentre inarcate la schiena.

Una volta concluso, abbassatevi lentamente e ripetete. Come bonus aggiuntivo, i push up al contrario serviranno a rafforzare i polsi e la flessibilità delle braccia, busto e spalle.

Pike Push-ups - 4 sets da 10 a 12 con pause di riposo che vanno dai 30-ai-45-sec

Quest'ultima variante di push-up si focalizza sulle spalle, parte superiore della schiena e i lati della cassa toracica.

Assumete la stessa posizione del push up tradizionale ma alzate il fondoschiena in aria. Spingete il peso verso i talloni e fissate lo sguardo sulle dita dei piedi.

La testa deve essere tra le braccia, a questo punto, e il vostro corpo dovrebbe aver raggiunto circa un angolo di 90 gradi. Mantenete questa posizione, e mentre piegate i gomiti abbassatevi. Puntate la parte superiore della testa verso il pavimento e fermatevi quando vi trovate a circa un paio di centimetri. Spingetevi di nuovo al punto di partenza e ripetete.



Flessioni- 4 sets da 10 a 12 con pause di riposo che vanno dai 30-ai-45-sec

Ogni volta che estendete o raddrizzate il braccio, si attivano i muscoli della parte superiore posteriore chiamati tricipiti. I Push-up si focalizzando su questi muscoli, ma le flessioni lo fanno ancora meglio.

Avrete bisogno di una sedia o oggetto largo come una panchina. Sedetevi sul bordo della panca prendendola con le mani ai lati. Allontanate i piedi dalla panca così da avere spazio libero tra la parte posteriore del corpo e la panca stessa.

Abbassatevi piegando i gomiti e fermatevi quando la parte superiore delle braccia è in posizione parallela al pavimento. Riportatevi su con un movimento fluido finché le braccia non saranno interamente estese e ripetete.

Per una variante più impegnativa, estendete le gambe dritte all'infuori e mettete i talloni sul pavimento con le dita dei piedi rivolte verso il cielo.

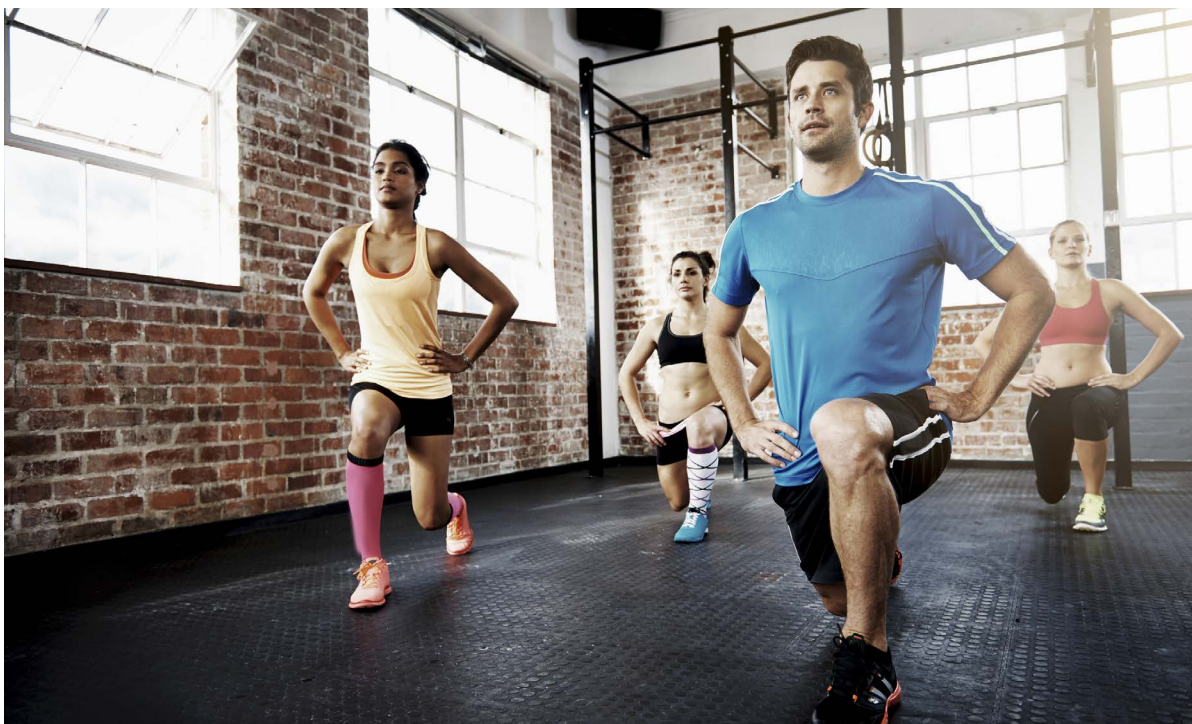
Squat laterali con una gamba - 4 sets da 10 a 12 con pause di riposo che vanno da 30-a-45-sec

Tutti gli squat hanno come bersaglio tutti i muscoli della parte inferiore del corpo, come glutei, muscoli posteriori della coscia, quadricipiti e polpacci. Gli squat laterali con una gamba pone l'accento sui glutei e sfida il vostro equilibrio. Avrete bisogno di uno o due libri, uno sgabello o un blocco di qualche genere per effettuare questo esercizio.

Mettete il piede destro sul vostro rialzo, distanziando il piede sinistro un po' più della larghezza delle spalle. Tenete i gomiti piegati e le mani poggiate sul petto, e abbassatevi piegando le ginocchia. Fermatevi solo quando le cosce diventano parallele al pavimento e poi salite di nuovo su.

Premere il peso verso il piede destro e sollevate il piede sinistro dal pavimento. Piegare il ginocchio sinistro e fermatevi quando la coscia diventa parallela al pavimento. Dovreste trovarvi in equilibrio sulla gamba destra, a questo punto. Ritornate nella posizione di partenza, ripetete per un set di ripetizioni e cambiate lato.

**NON FERMARTI QUANDO NON CE LA FAI PIÙ,
FERMATI QUANDO HAI FINITO.**



Affondi al Contrario - 4 sets da 10 a 12 ripetizioni con pause di riposo dai 30-ai-45-sec

Gli affondi al contrario (Reverse Lunges) attivano i muscoli del corpo inferiore con un' enfasi diversa. Sono ottimi per concludere l'allenamento delle gambe.

Stano in piedi unite i piedi, fissate lo sguardo all'orizzonte e posizionate le mani sui fianchi. Fate un grande passo indietro con il piede destro e abbassatevi piegando entrambe le ginocchia. Fermatevi quando la coscia sinistra è parallela al pavimento e le ginocchia formano angoli di 90 gradi.

Fate un passo indietro, tornando alla posizione di partenza e ripetete con la gamba sinistra. Continuate ad alternarli avanti e indietro fino a raggiungere il vostro numero di ripetizioni. Una ripetizione vale quando avete fatto gli affondi con entrambe le gambe.

Assicuratevi di mantenere il busto verticale durante tutto il movimento. Non piegate i fianchi o inarcate la schiena. Le ginocchia non toccano il pavimento.



Core Superset - 4 sets da 15 a 20 ripetizioni con pause di riposo che vanno dai 30-ai-45-sec

Ogni esercizio descritto in questo allenamento ha come bersaglio il tronco, e si rivolge in particolar modo a tutti i muscoli che circondano la parte centrale del corpo, tra cui il muscolo retto dell'addome, quelli obliqui e quelli erettori spinali.

Sarete in grado di eseguirli con i sit-up e le estensioni della schiena. Con i Superset si va da un esercizio all'altro. Ma, si fanno lavorare due diverse parti del corpo e senza riposo. Fate una pausa dopo aver completato il superset.

Star Sit-up

Sdraiatevi sulla schiena con le braccia distese formando una "T" e le gambe distanziate a forma di "Y". Premete la mano sinistra sul pavimento e sollevate il busto verso sinistra sollevando contemporaneamente la gamba sinistra. Raggiungete la punta dei piedi con la mano destra.

L'avambraccio e la mano sinistra dovrebbero essere sul pavimento a questo punto. Una volta che avete toccato le dita dei piedi, abbassate lentamente la schiena a terra e estendete l'altra braccio/gamba.

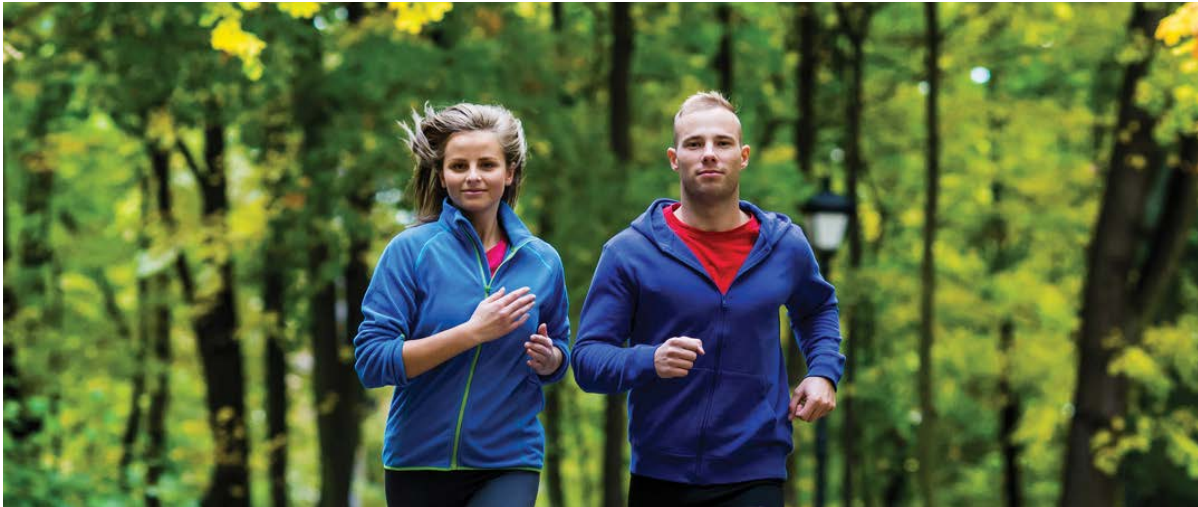
Continuate ad alternarli avanti e indietro fino a quando avrete raggiunto il numero di ripetizioni per lato.

Quando si ruota il corpo in aria, assicuratevi che la schiena non tocchi il pavimento. Non toccate i piedi solo con la mano perché non starete usando gli addominali.

Estensioni della Schiena

Il modo più comodo per fare le estensioni è a letto. Sdraiatevi a pancia in giù con i fianchi posizionati sul bordo del letto. Questo vi permetterà di piegarvi in avanti. Mettere le mani ai lati della testa e abbassate la parte superiore del corpo verso il basso, per quanto possibile.

Rialzatevi facendo leva sui muscoli in fondo alla schiena e ripetete. Se avete qualcuno vicino, fategli afferrare la parte inferiore delle gambe per mantenervi più stabili.



Cardio

Ora è il momento della parte cardio dell'allenamento. Questo sarà breve e dolce. Avrete bisogno di uscire perché dovete correre. Tuttavia, se siete abbastanza fortunati da trovare un tapis roulant decente a vostra disposizione, sentitevi liberi di salirci a bordo!

Iniziate a camminare per due minuti poi correrete non troppo velocemente per 4 minuti. Questo sarà il vostro riscaldamento. Poi alternate tra un minuto di corsa e l'altro circa il 75% della vostra forza/velocità e due minuti di jogging. Eseguite intervalli di 4-a-6 e finite con 5 minuti di jogging lento per raffreddarvi. L'intera sessione di cardio durerà soli 20 / 30 minuti.

Riepilogo

Ottimo lavoro! Siete sulla buona strada per ottenere il vostro corpo muscoloso e tonificato. E ora che avete una buona conoscenza sul lavoro da fare è il momento di colmare il vuoto riguardante la vostra dieta. Il prossimo step è la Guida alla Nutrizione. Non brontolate. Sapete quanto è importante una dieta sana, comprende tutto il vostro benessere generale.

**QUANDO PENSI
DI SMETTERE,
PENSA A COSA
TI HA FATTO
INIZIARE.**



**ALLENATI COME UN ATLETA.
MANGIA COME UN NUTRIZIONISTA.
DORMI COME UN BAMBINO.
VINCI COME UN CAMPIONE.**

PhenQ