centro fitness

MANUALE PER RIPARTIRE ALLA GRANDE!

3+1 consigli per poter ripartire

17 + 1 esercizi per il tuo stato di forma

a cura di Ghirello Luca

Caro amico,

Tutti sappiamo che il movimento è una parte importante della nostra vita, anche se poi la motivazione a muoversi spesso cambia da persona a persona.
Le persone si muovono per motivi diversi; alcuni per trascorrere del tempo con la famiglia o gli amici e per conoscere nuova gente. Altri per godersi l'attività all'aria aperta, combattere lo stress e cercare un equilibrio psicofisico per meglio affrontare le sfide quotidiane.
Altri ancora amano la prestazione fisica o perché muoversi o significa migliorare la propria salute.
In ogni situazione, ad ogni età e qualunque siano i presupposti fisici di ciascuno, per ognuno ci sono innumerevoli possibilità di fare movimento.
Movimento infatti non significa soltanto sport, ma comprende tutti i tipi di attività fisica, anche nella vita di tutti i giorni, come il lavoro fisico, salire le scale o anche giocare con i bambini.
Il tipo di movimento che scegliamo dipende dai nostri interessi, dalle nostre esperienze, dalla nostra motivazione e anche da come affrontiamo determinati ostacoli o difficoltà.
Questo piccolo manuale composto da 4 consigli su come riprendere l'attività fisica all'interno di una palestra e 18 semplici esercizi è indicato a chi vuole mantenersi in forma e a chi, durante la settimana, deve trovare del tempo da dedicarsi facendo dei facili esercizi.
I 4 consigli su come riprendere sono tanto stupidi quanto fondamentali per chi deve riprendere ma ha paura di affrontare una nuova sfida.
Mentre per fare tutti gli esercizi di questo piccolo manuale ci impiegherai circa 20 minuti e almeno questi devi dedicarteli assolutamente se vuoi mantenere o ritrovare il benessere che ti consentirà di stare bene innanzitutto con te stesso e poi anche con gli altri.
Questi esercizi ti consentiranno inoltre di innescare una buona nuova abitudine o di mantenere una buona abitudine, quella del movimento

Quindi ricordati di stare in movimento:

PERCHÉ IL MOVIMENTO È VITA!

“Mi piacerebbe iniziare l'allenamento, ma sono fuori forma e un pò imbarazzato ho paura di essere giudicato o essere inadeguato nella vostra palestra, come puoi rassicurarmi?”

Questa è una delle domande che sempre le persone mi fanno appena entrano o rientrano in palestra.
Nelle mie risposte cerco sempre innanzitutto di rassicurare facendogli vedere qualche foto o qualche video dove si vedono le persone “normali” che vengono da noi ad allenarsi: nessun bodybuilder professionista, nessuno che gareggia, nessuno che cerca di vendere barattolo proteici o strane bevande i giganteschi shaker!

Dopodiché cerco di dare piccoli consigli; oggi ho deciso di raccogliere i migliori e fare questo breve manuale che può aiutare chi non è mai entrato in palestra o a chi magari è stato fermo ed inattivo da un pò a causa delle vacanze e ha deciso che a breve vorrà tornare a fare attività fisica.

Ecco quindi i 3 suggerimenti + 1 per riprendere a fare attività fisica senza stress!

Introduzione

Quando stai iniziando una nuova attività, che si tratti di corsa, la palestra o la piscina, ci sono sempre i primi tentativi in cui ti sentirai davvero a fuori luogo e a disagio.
Soprattutto se deciderai di andare in piscina il fatto di essere spogli potrebbe creare imbarazzo.

Se sai già che questa cosa può creati disturbo evita uno stress inutile e dedicati alla corsa o alla palestra.
Per tranquillizzarti però ti farò un esempio che m mi coinvolge personalmente: a settembre tornerò a fare una breve gara (15 km con ostacoli…) di OCR, quelle gare dove si alternano corsa, ostacoli, salti nel fango, ecc.

Nonostante mi stia preparando e sia tornato un pochino in forma non sono di sicuro ai livelli di 10 anni fa quando ho concluso una mezza maratona in 1 ora e 42 minuti…

So già che alla partenza ci saranno persone più preparate di me, più in forma, più giovani, più atletiche…
Vederle mi peserà sicuramente a livello psicologico: e chi non vorrebbe essere sempre la miglior versione possibile di se stesso!

Potrei decidere di scappare e tirarmi fuori dopo qualche ostacolo fingendo qualche infortunio se non che mi conosco troppo bene rimarrò lì… perché ho ormai imparato che la gara è solo contro di me, contro la mia pigrizia, che tutte le cose cambiano nella vita e che, se anche dovessi arrivare ultimo, io avrò vinto la gara contro di me e non sarò mai un perdente!

Quindi, anche se è difficile nascondere che sei un principiante, ci sono diverse cose che puoi fare per ridurre il fattore imbarazzo.

1. Vai al centro commerciale

Nulla dice "principiante" come l'attrezzatura per l'allenamento sbagliata. Potresti non essere un esperto, ma almeno puoi vestirti per confonderti con la folla.

Ciò significa che iniziare a vedersi bene, con una “uniforme” durante l’allenamento ti farà stare meglio!

Basta poco: una canotta, pantaloncini da allenamento, delle scarpe nuove e pulite e un’asciugamano sono più che sufficienti!
Hai 30€ in più? Prendi uno smartwatch con cardiofrequenzimetro!

Vedersi bene allo specchio non ti farà sentire diverso al primo allenamento… Ho visto gente venire ad allenarsi la prima volta con la maglietta del Campari… adesso va bene tutto, quella maglia l’hanno data anche a me in tempi non troppo sospetti, ma ti garantisco che una tenuta di allenamento ti aiuterà a integrarti nell’ambiente!

AVVERTENZA: l’abito non fa il monaco… quindi non aspettarti migliori prestazioni grazie all’abbigliamento!

2. Fai amicizia

Questo non è un punto obbligatorio sia chiaro.

Da noi puoi venire, metterti la tua musica e non parlare con nessuno (ma spero che almeno qualche parole le dica durante le consulenze tecniche con il tuo istruttore…).

Ma mi sono accorto che la maggior parte delle persone apprezzi il cameratismo e il senso di gruppo che si può creare sia in sala corsi che in sala attrezzata.

Quando fai parte di un gruppo, invece di imparare da solo, migliorerai più velocemente perché hai compagni di allenamento che ti aiutano e motivano ma soprattutto ti accorgerai che non sei il solo ad avere i problemi e le esigenze che pensi di avere solo tu!

AVVERTENZA: non essere maleducato, se non vuoi compagnia basta essere onesti e dire: “Guarda oggi voglio ascoltare un poco della mia musica” vedrai che dopo un paio di volte nessuno verrà più a disturbarti!.

3. Sii persistente

Se inizi ad allenarti regolarmente e ti concedi almeno due mesi per abituarti alla tua routine, ti sposterai rapidamente dallo stato “sopraffatto e intimidito” a quello “sono a mio agio e sto bene”.

Non ti sto dicendo che devi venire d allenarti 5 giorni su 5, per 4 ore e senza soste.

Bastano 2 o al massimo 3 volte alle settimana, 1 ora esagerando un’ora e mezza.
Ma devi essere frequente!

Non ha senso anticipa e saccia stress e la delusione prima che possano crearti i sensi di colpa, previenili essendo regolare e costante!

Dopo un breve periodo, probabilmente potresti vedere e incontrare altre persone con meno esperienza che hanno bisogno del tuo aiuto e che cercano informazioni e consigli perché vedono che il tuo impegno è quello che cercano loro!

AVVERTENZA: chi ti dice che hai bisogno di allenarti per almeno 3 volte a settimana per almeno due ore forse a ragione… ma la vera domanda è: sei pronto sia fisicamente sia psicologicamente ad un impegno simile???

Bonus: Studia prima di iniziare

Se ti iscrivi in una palestra studia bene in quale palestra andrai…
Studia bene dove vuoi allenarti…

L'ambiente è uno dei fattori che più influenza l'instaurarsi di una abitudine nuova!

Le persone di cui ai bisogno non le trovi dappertutto.

I problemi e le esigenze che hai devono essere risolti da persone che abbiano esperienza in quello: se vuoi gareggiare su un palco non siamo noi quelli a cui rivolgersi…
ma se hai bisogno di stare bene, di rimetterti in forma, di perdere peso in maniera graduale e di tornare tornino ed elastico come eri prima… bhè hai letto l'articolo giusto!

Ora che sai come riprendere a fare attività fisica…
Non ti resta che sfidare te stesso!

1 ESERCIZIO: IN AZIONE

Per allungare i muscoli di rotazione della nostra schiena sdraiamoci con le ginocchia piegate e i piedi fissi a terra. Respiriamo e stendiamo le braccia perpendicolari al corpo. Ora portiamo le ginocchia su un lato, ruotiamo la testa nel verso opposto e manteniamo questa posizione per 5 secondi. Ripetiamo per 5 volte

2 ESERCIZIO: RAFFORZAMENTO

Per rinforzare i nostri muscoli addominali, sdraiamoci con le ginocchia piegate e i piedi fissi a terra. Incrociamo le braccia al torace, abbassiamo il mento e flettiamo il busto verso le gambe. Teniamo questa posizione per 5 secondi e ripetiamo l'esercizio per 5 volte

3 ESERCIZIO: ALLUNGAMENTO

Per allungarei nostri muscoli dorsali, sdraiamoci con le ginocchia piegate e i piedi fissi a terra. Incrociamo le braccia al torace, abbassiamo il mento e flettiamo il busto verso le gambe. Teniamo questa posizione per 5 secondi e ripetiamo l'esercizio per 5 volte

4 ESERCIZIO: RASSODA

Per rassodare e rinforzare i glutei sdraiamoci con le ginocchia piegate e i piedi fissi a terra, solleviamo le nostre anche verso l'alto, facciamo attenzione a non arcuare la schiena e manteniamo una linea dritta tra le ginocchia e le spalle. Teniamo questa posizione per 5 secondi e ripetiamola per 5 volte

5 ESERCIZIO: DISTENDI

Ci sono facili esercizi per rinforzare e aumentare l’elasticità del nostro corpo. Ad esempio, per allungare i muscoli posteriori della nostra coscia, avviciniamoci ad una porta, sdraiamoci sulla schiena e stendiamo una gamba lungo lo stipite della porta. Manteniamo la posizione per 20 secondi e ripetiamola per 5 volte, poi passiamo all'altra gamba.

6 ESERCIZIO: MANTIENI

In poche mosse, possiamo conservare la nostra agilità e il nostro benessere. Per allungare gli addominali, i glutei ed allungare la schiena, poggiamo il peso su mani e ginocchia, come se fossimo a quattro zampe, poi allineiamo le orecchie con le nostre spalle. Inarchiamo la schiena verso l’alto e manteniamola per 5 secondi. Torniamo alla posizione di partenza e ripetiamo per 5 volte.

7 ESERCIZIO: RILASSA

Qualche piccolo accorgimento può migliorare la nostra salute fisica. Per rilassare la zona dello stomaco e i muscoli dei glutei, appoggiamo il peso sulle mani e le ginocchia come se fossimo a quattro zampe. Avvalliamo la schiena verso il basso e manteniamo la posizione per 5 secondi. Torniamo alla posizione di partenza e ripetiamolo per 5 volte.

8 ESERCIZIO: FORTIFICA

Ci sono semplici esercizi che migliorano il nostro benessere. Per fortificare la muscolatura delle spalle, e la parte inferiore della schiena, poggiamo il peso su mani e ginocchia come fossimo a quattro zampe. Allunghiamo un braccio in avanti e facciamo attenzione a non sollevare la testa. Manteniamo per 5 secondi e poi torniamo alla posizione iniziale. Ripetiamolo per 5 volte e poi replichiamo con l’altro braccio.

9 ESERCIZIO: DISTENDI

Per distendere e potenziare i muscoli dei glutei, appoggiamo il nostro peso su mani e ginocchia come se fossimo a quattro zampe, poi allunghiamo una gamba diritta all'indietro e manteniamola parallela al pavimento. Facciamo attenzione a non inarcare la schiena; manteniamola per 5 secondi, torniamo alla posizione iniziale e ripetiamola per 5 volte, poi replichiamo con l'altra gamba.

10 ESERCIZIO: FLETTI

Per allungare la muscolatura della schiena e dei fianchi, sediamoci su una sedia coi piedi fissi a terra. Stendiamo il braccio destro sulla testa e flettiamoci a sinistra senza piegare. Manteniamo questa posizione per 5 secondi e ripetiamola per 5 volte. Ripetiamo lo stesso procedimento anche con l'altro braccio.

11 ESERCIZIO: IRROBUSTISCI

Bastano pochi istanti per farci del bene. Ad esempio, per irrobustire ed allungare la nostra muscolatura delle spalle, sediamoci su una sedia con i piedi fissi a terra. Alziamo le mani ad altezza del viso con i palmi rivolti in avanti. Successivamente, spingiamo le braccia all'indietro schiacciando le scapole. Manteniamo la posizione per alcuni secondi, ripetiamo 3 volte e torniamo alla posizione di partenza.

12 ESERCIZIO: INCLINA

Dedichiamoci più attenzioni. Per esempio, per allungare la muscolatura del collo, sediamoci su una sedia con i piedi fissi a terra, portiamo leggermente il nostro peso in avanti e rilassiamo le spalle. Incliniamo la testa in modo che l'orecchio destro tocchi la spalla destra. Manteniamo questa posizione per 5 secondi e ripetiamola per 5 volte. Dopo facciamo lo stesso con l'altro orecchio.

13 ESERCIZIO: RUOTA

Per distendere la muscolatura del nostro collo, sediamoci su una sedia con i piedi fissi a terra, portiamo leggermente il peso in avanti e rilassiamo le spalle. Ruotiamo la testa in modo da vedere una nostra spalla. Manteniamo questa posizione per 5 secondi e ripetiamo per 5 volte, poi facciamo lo stesso dell'altro lato.

14 ESERCIZIO: ALZA

Concediamoci qualche minuto per distendere le tensioni accumulate durante la nostra giornata. Ad esempio, per potenziare e allungare la muscolatura delle spalle e della parte superiore della schiena, sediamoci su una sedia con i piedi fissi a terra. Solleviamo le spalle il più possibile, come a voler toccare le orecchie, restiamo fermi per 5 secondi e poi torniamo alla posizione iniziale. Ripetiamolo per 5 volte.

15 ESERCIZIO: PIEGA

Per potenziare la muscolatura della schiena e delle gambe, mettiamoci contro la parete con le gambe leggermente divaricate, poi scivoliamo fino a trovarci nella posizione di “mezzo seduto”. Facciamo attenzione però a non perdere le curve naturali. Manteniamo questa posizione per 5 secondi (cerchiamo nel tempo di arrivare al minuto), torniamo alla posizione iniziale e ripetiamolo per 5 volte.

16 ESERCIZIO: DISTENDI

Per allungare i muscoli del nostro polpaccio, disponiamo i piedi divaricati e leggermente uno davanti all'altro. Facciamo attenzione a non perdere le curve naturali. Pieghiamo la gamba anteriore senza sollevare i talloni e incliniamoci in avanti appoggiandoci ad un tavolo. Manteniamo questa posizione per 30 secondi e ripetiamo l’esercizio con l’altra gamba.

17 ESERCIZIO: INCURVA

Per allungare la muscolatura delle nostre spalle, della schiena e delle anche, mettiamoci in piedi e portiamo le mani all'altezza dei reni, poi senza sforzare il collo cerchiamo di fletterci all'indietro.
Teniamo la posizione per 5 secondi e rilassiamoci, ripetiamola 3 volte e poi torniamo alla posizione di partenza.

18 ESERCIZIO: RESPIRO

Prendi consapevolmente contatto con il tuo respiro, questo richiede un minimo di allenamento, ma apporta grandi benefici: migliora la circolazione del sangue in tutta la superficie dei polmoni; aumenta l'energia vitale; facilita l'eliminazione di tossine; ottimizza l'azione filtrante dei reni; favorisce la digestione; migliora la circolazione linfatica e sanguigna; rafforza il sistema immunitario; libera e purifica la mente; regola ed equilibra le emozioni; accresce la consapevolezza di se stessi.
La pratica costante della respirazione consapevole è dunque un notevole esempio di come il tuo corpo può essere influenzato da un semplice atto di presenza. L'intera biologia può essere modificata portando attenzione e consapevolezza al respiro e comprendendone natura e modalità. Il respiro "consapevole" ti permetterà di esplorare te stesso e di ascoltarti in profondità e calma. Il respiro è una chiave per il benessere, la salute, la felicità e la longevità.

centro fitness

Centro Fitness Fit4

Via Amerigo Vespucci 18, Galliate 28066

Tel: 0321 863289

Cell: 351 816 1882

Mail: fit4ssd@gmail.com

Sito: www.fitforrelax.it