

ANNA DE SIMONE



5 ATTIVITÀ PER LA
TUA FORMA FISISCA

Anna De Simone
forma fisica

5 Attività per la tua

**5 ATTIVITA' PER LA TUA
FORMA FISICA**

Copy 2016

Diritto d'Autore e Condizioni d'uso

Questo ebook è coperto da Copyright ed è da considerarsi riservato ad un uso strettamente personale. Nessuna parte di questo manuale può essere copiata, riprodotta, utilizzata per la creazione di

prodotti derivati, o distribuita a terzi (neanche a titolo gratuito) senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice.

Questo ebook è stato redatto al solo scopo di informazione. L'autrice si solleva da ogni responsabilità o danno derivante dall'utilizzo improprio delle informazioni ivi contenute (se mai fosse possibile arrecarsi danno con un ebook ;-))

Copy 2016

Introduzione

Quando decidiamo di andare in palestra spesso non sappiamo quale attività dobbiamo scegliere e ci affidiamo ai consigli delle amiche e magari scegliamo qualcosa che solo dopo scopriamo non adatta a noi.

Non ho la presunzione di dirti quale attività sportiva è la migliore per te ma ho pensato di aiutarti nella scelta

elencandoti 5 attività sportive diverse così da aiutarti ad avere le idee più chiare.

Sicuramente sai che c'è una varietà multipla su cui scegliere queste sono quelle più note e che fanno bene sia per associarle al mio metodo e quindi dimagrire ancora più in fretta, sia se vuoi mantenerti in forma e perchè nò divertirti anche.

NUOTO

Se vuoi migliorare la tua forma fisica il

nuoto è una scelta eccellente. Ti dà un allenamento cardiovascolare, mentre fa anche lavorare i muscoli. In questo report ti spiego perché penso che il nuoto è l'ideale per chi come te vuole migliorare la forma fisica ed ecco alcuni consigli per iniziare.

Perchè
scegliere il nuoto

La cosa principale che mi piace di nuoto è che ti dà un allenamento completo del corpo. E 'un ottimo allenamento cardiovascolare con un'ora di nuoto moderato sapevi che bruci 462 calorie? e un'ora di nuoto intenso bruci 667 calorie?

In aggiunta a questo, alleni tutti i principali muscoli sfruttando la resistenza dell'acqua.

Se non ami molto andare in palestra e

fare tanti esercizi diversi in modo d'allenare tutti I muscoli sappi che ci sono pochissimi altri esercizi che sono così semplici e facili da fare

3 Consigli per iniziare

Mentre inizi a fare nuoto mi raccomando di seguire questi consigli per massimizzare le nuotate:

- ◆ **Impostare I tuoi Obiettivi:**
Anche se il nuoto è un ottimo allenamento cardiovascolare che può anche tonificare e costruire i

muscoli, è necessario comunque il tuo impegno per beneficiarne pienamente.

Per massimizzare l'efficacia del nuoto poniti i obiettivi di miglioramento ogni settimana.

Copy 2016

Per esempio se nella prima settimana il tuo obiettivo può essere quello di fare 10 giri in un'ora. Poi la seconda settimana sarà quello di fare 11 giri in un'ora. Dopo 10 settimane vedrai che hai raddoppiato la tua efficacia.

◆ Un buon paio di occhialini: - A molte persone non piace indossare gli occhialini.

Tuttavia, se hai intenzione di prendere il nuoto sul serio e vuoi andare

più volte ogni settimana ne hai bisogno, ricordati che la piscina contiene cloro e devi proteggere I tuoi occhi. Al momento dell'acquisto assicurati della loro qualità non è il momento di risparmiare. Gli occhiali economici si rompono molto facilmente e si riempiono di acqua molto rapidamente quindi alla fine spendi una volta ma bene.

 **Lettore MP3-** Un lettore MP3 subacqueo ti consentirà di ascoltare la tua musica preferita e ti darà la carica mentre nuoti. Può davvero contribuire ad aumentare la tua determinazione oltre che a divertirti.

Se non ti piace la palestra, ma vuoi un allenamento multifunzionale il nuoto è una delle migliori cose che puoi fare. Funziona per i muscoli, funziona per il cuore e ti mantiene in forma. Quindi corri in piscina e divertiti mantenendoti in forma.

Body pump.

Che cos' è il Body pump.

Body pump è una nuova disciplina che unisce il sollevamento di pesi leggeri alla musica in modo da ottenere sia un allenamento cardiovascolare che un allenamento di resistenza. Se vuoi fare sollevamento pesi ma anche esercizi di cardio ma non esercizi come la corsa, il

ciclismo o altre macchine cardio che trovi in palestra Bodypump potrebbe essere per te.

E 'anche un ottimo modo per iniziare un programma di fitness e sarai in grado di imparare una serie di mosse di base durante il corso. Ora ti spiego perché dovresti considerare di fare Bodypump e darti alcuni suggerimenti per iniziare.

Perché Bodypump?

Come ho detto in precedenza, Bodypump è un grande allenamento che combina esercizio cardiovascolare con l'allenamento di resistenza. Se davvero non ti piacciono le forme tradizionali di cardio, e sei un fan di sollevamento pesi

allora Bodypump ti permette di fare ciò che ti piace e ottenere anche alcuni esercizi di cardio. E 'anche un allenamento molto efficace perchè con un'ora di intenso Boydypump bruci 600 calorie, non male vero?

Copy 2016

In aggiunta a questo, Bodypump è un'ottima attività per le persone che vogliono iniziare con pesi perché mette a dura prova tutti i principali gruppi muscolari adottando i migliori esercizi di una sala, pesi come squat, spinte, piegamenti e alzate. La musica travolgente e gli istruttori ti daranno l'ispirazione per raggiungere i tuoi risultati per cui hai iniziato.

Bodypump è un modo eccellente sia per i principianti e sia per coloro che sono più avanzati per ottenere un buon

allenamento, mi raccomando di seguire questi consigli prima di iniziare:

3 consigli per affrontare Bodypump

◆ Arrivare 5 o 10 minuti di anticipo: - Hai bisogno di un bel po' di materiale per fare Bodypump incluso un bilanciere, un set di manubri e una stuoia. Pertanto, cerca di arrivare un po' presto e prepara tutte le attrezzature di cui hai bisogno.

◆ Scegli pesi leggeri: - Un errore che molti fanno le prime volte è di scegliere pesi che sono troppo pesanti. Quando all'inizio si prendono pesi molto pesanti non si riesce a eseguire l'esercizio per il tempo giusto perchè con la fatica diventano ancora più pesanti. Non devi vergognarti nella scelta dei pesi leggeri per le prime volte, ed è molto meglio che doversi fermare a metà strada perché hai scelto quelli troppo pesanti.

Mettiti dove puoi vedere bene
l'istruttore



Hai bisogno di avere una visione completa dell' istruttore in modo che puoi imparare tutte le mosse.

Bodypump è ottimo sia i neofiti sia per quelli con più esperienza per massimizzare il loro allenamento fitness . Tuttavia, se è la prima volta

assicurati di seguire questi consigli .
Questo farà sì che vada tutto liscio e
imposterai le basi per una buona
forma fisica.

Esercizi a corpo libero

Gli esercizi a corpo libero sono
divertenti e utili non solo per chi va in
palestra ma anche per chi vuole farli
nella comodità della propria casa.

Puoi farli in qualsiasi momento, nel
comfort della propria casa e non hai
nemmeno bisogno di qualsiasi
apparecchiatura (anche se alcune

attrezzature possono davvero migliorare il tuo allenamento).

Vediamo perché è opportuno prendere in considerazione gli esercizi a corpo libero e alcuni suggerimenti per iniziare.

Il vantaggio più evidente degli esercizi a corpo libero è il costo. Se vai in un palestra devi un mensile e anche se vai in una palestra più economica minimo spendi 400-500 euro all'anno.

Tuttavia, con gli esercizi a corpo libero non hai quasi nessuna spesa.

Se si decide di allenarsi a casa con i propri pesi allora si deve investire in una panchina, un set di manubri e un bilanciere. Sicuramente comunque spenderai sempre meno che con un

costo fisso della palestra.

L'esercizio a corpo libero è anche molto flessibile, quindi se hai uno stile di vita impegnativo con poco tempo a disposizione allora è perfetto. Ogni volta che si dispone di 15-20 minuti è possibile inserire una sessione di allenamento. Se invece hai più tempo libero è possibile fare più sessioni.

Anche se gli esercizi a corpo libero sono convenienti potrebbe essere difficile iniziare.

Devi imparare tutte le mosse da soli e può essere difficile magari fare determinati esercizi per una zona del corpo. Ad esempio, il numero di allenamenti da fare usando solo il

proprio peso corporeo? Tuttavia, se
seguì i consigli di seguito avrai
successo:

3 consigli per gli esercizi a corpo libero

◆ Creare Programma: - Come ho detto in precedenza, uno dei grandi vantaggi degli esercizi a corpo libero è la sua flessibilità. Puoi farlo in un momento che più ti si addice e allenamento per il poco o il tempo che vuoi. Tuttavia, se non

fai un programma finirai per non farlo mai. Pertanto, è necessario creare un programma settimanale che descrive esattamente quando farai i tuoi esercizi.

◆ Ottenere un Chin Up Bar: -
Mentre si può tecnicamente fare chin up usando il telaio della porta, utilizzando lo strumento giusto uno rendi l'intero processo più facile e sicuro. È possibile prendere un buon mento up bar di qualità da Amazon per un prezzo molto basso e questo è un altro pezzo di kit che possono migliorare seriamente la vostra formazione di peso corporeo.

◆ Quando fai gli esercizi e usi pesi, bilancieri e manubri prova a dividere gli allenamenti su tre giorni a settimana e cerca di eseguire in ogni sessione di allenamento gruppi muscolari diversi, ciò vuol dire ogni gruppo muscolare allenato una volta a settimana.

Copy 2016

Se vuoi metterti in forma con gli esercizi a corpo libero questo è un ottimo modo per iniziare pur mantenendo bassi i costi. Anche se si sceglie di investire in un mento fino bar e FitDeck è ancora una delle opzioni più economiche.

Il ciclismo

Se invece ami pedalare e sei un appassionata della bicicletta allora il

ciclismo è una scelta molto buona. Esso fornisce un' allenamento vario molto intenso, e la parte migliore è che ti permette di farlo sia a casa che all'aperto.

Vediamo alcuni motivi per cui potresti scegliere la bicicletta e alcuni suggerimenti per iniziare. Perché in bicicletta?

Quello che mi piace molto del ciclismo è che permette di ottenere un buon allenamento. Jogging fa questo, ma si è limitato alle temperature. Con il ciclismo non è così perché puoi farlo anche a casa oltre che fuori. Con le belle giornate puoi anche pianificare una giornata di ciclismo con alcuni itinerari

interessanti lungo la strada.

Mentre la bicicletta è un ottimo modo per uscire ed esplorare ci sono ancora un paio di cose che consiglio vivamente di fare prima di iniziare:

3 consigli per iniziare con il ciclismo.

◆ Scegliere la bici giusta: - Prima di iniziare a pedalare è necessario considerare che tipo di bicicletta usare. Vuoi principalmente pedalare sulle strade o preferisci andare in bicicletta in montagna? Il tipo di bicicletta che scegli

determinerà il tipo di moto che farai ecco perchè devi riflettere attentamente prima di effettuare l'acquisto.

◆ Il Casco: - La sicurezza è fondamentale quando si tratta di andare in bicicletta. So che indossare un casco potrebbe rovinare la tua immagine :) ma è un piccolo prezzo da pagare per evitare danni permanenti al cervello. Una caduta sulla strada, un buco nella strada, un ramo appeso a un albero o un'auto che non è attenta alla strada sono solo alcuni dei potenziali pericoli che possono accadere di ritrovarsi ad

affrontare.

◆ Prendere in considerazione una bicicletta da camera: - La bicicletta è bella quando il sole splende e il cielo è chiaro. Tuttavia, quando la pioggia si riversa pesantemente o c'è il ghiaccio sulle strade è praticamente impossibile. Quindi, se si desidera allenarti tutto l'anno dovresti considerare l'acquisto di una cyclette. Puoi eventualmente trovarla anche usata.

Copy 2016

La bicicletta è un ottimo modo per fare esercizio e stare all'aria aperta.

Quindi, se sei una fan dei grandi spazi aperti e vuoi migliorare la tua forma fisica vai a prenderti una bicicletta e un casco, pianifica alcuni itinerari e inizia a pedalare.

Calcio

Se, come molte persone desideri migliorare la tua forma fisica nel nuovo anno, perché non provare il calcio?

Vediamo il calcio in maggiore dettaglio e alcuni consigli per iniziare.

Perché il calcio

Il calcio è uno degli allenamenti cardiovascolari più intensi per il nostro corpo. Un gioco competitivo può bruciare una 680 calorie all'ora. E 'anche un ottimo modo per migliorare il tuo equilibrio, la flessibilità, la coordinazione occhio mano e conoscere nuove persone.

Un'altra cosa grandiosa di calcio è che non richiede quasi nessun equipaggiamento. Tutto ciò che serve

è una palla, un gruppo di persone e qualche spazio aperto che può essere trovato nel tuo parco locale.

Infine, è molto divertente. Una volta che inizia il gioco il tempo vola e non ti rendi nemmeno conto di quanto duramente hai lavorato fino a quando è tutto finito.

Anche se il calcio è un modo davvero divertente di allenamento, mettere insieme una squadra di calcio può essere difficile. Anche se si sceglie di giocare 5 hai ancora bisogno di altri partecipanti . Se ti stai impegnando per trovare partecipanti qui sono alcuni suggerimenti che ti possono aiutare:

- ◆ Pubblicità :Se si dispone di una bacheca pubblica al lavoro puoi mettere una nota su chi vuole

giocare a calcio tutte le settimane. Se la tua azienda ha un numero decente di dipendenti sarai in grado di ottenere almeno 10 persone che vogliono giocare.

◆ Inserire in palestra: - le palestre sono un luogo ideale per chiedere di pubblicizzare una partita di calcio normale. Se non hanno nessuna bacheca cerca di parlare con uno dei formatori. Potrebbero aiutarti a organizzare una squadra.

◆ Chiedere ad amici e familiari: - Se si dispone di alcune persone

attive nella nostra cerchia di familiari e amici che probabilmente amano giocare a calcio. Anche se nessuno è interessato direttamente a giocare a calcio possono essere in grado di diffondere la parola ai loro amici e la famiglia e ci aiuterà a ottenere una squadra insieme.

Una volta superato l'ostacolo di ottenere una squadra di calcio allenarsi sarà un modo brillante per mantenersi in forma. E' divertente, è competitiva ed è un ottimo allenamento. Far parte di una squadra aiuta anche a mantenere l'impegno con l'allenamento, perchè non si vuole deludere nessuno, non presentandosi.

Ecco ora conosci diversi modi di fare attività sportive scegli quella che ti piace di più e inizia ad allenarti.

Non dimenticare di essere costante e regolare così sarai felice quando vedrai i primi risultati.

Copy 2016
