

## **100 consigli per l'esercizio fisico**

### 1. Determinare lo scopo dell'allenamento.

Per quanto riguarda il livello di intensità che si vuole raggiungere con l'allenamento, è necessario determinare innanzitutto il proprio scopo. Bisogna decidere se si vuole semplicemente essere più in forma o se si vuole aumentare la massa muscolare. Inoltre, se si vuole eccellere in un determinato sport, possono essere coinvolte diverse forme di esercizio. Determinando il proprio scopo, si può facilmente decidere il tipo di allenamento che si vuole fare.

### 2. Perdere peso.

Se volete perdere peso, una delle cose migliori che potete fare è l'esercizio fisico. Tuttavia, affinché sia efficace, è necessario determinare correttamente i propri obiettivi. Inoltre, è necessario stabilire un calendario per raggiungerli. Ad esempio, si può fissare l'obiettivo di perdere da 5 a 10 chili in una settimana.

### 3. Pensate a un evento per il quale volete prepararvi.

L'eccitazione per una certa occasione può essere di grande aiuto quando si tratta di motivarsi a fare esercizio. Per questo motivo, è meglio pensare a un evento futuro per il quale ci si vuole preparare. Un esempio è la rimpatriata del liceo, in cui volete impressionare i vostri compagni di scuola che siete in grado di rimanere in forma.

### 4. Quando si fa esercizio fisico, si può diventare più energici.

Se al lavoro vi sentite sempre assonnati, allora dovrete fare un po' di esercizio fisico. L'esercizio fisico può infatti rendere più energici. Quindi, pensare a quanta energia si può ottenere da essa, dovrebbe motivare maggiormente a recarsi in palestra e iniziare ad allenarsi.

### 5. Costruire i muscoli addominali.

Molte persone pensano che il modo migliore per costruire velocemente i muscoli addominali sia quello di allenarli ogni giorno. In realtà, questo non è vero, perché bisogna anche farli riposare a sufficienza. Se volete ottenere addominali migliori in poco tempo, allora dovrete allenarli per circa 2 o 3 volte alla settimana.

### 6. La relazione tra l'elasticità e l'età.

Con l'avanzare dell'età, soprattutto dopo i 40 anni, i muscoli diventano meno duttili. In altre parole, è necessario allungarli o allungarli più a lungo. Quando si hanno meno di 40 anni, è possibile allungare i muscoli e mantenerli per soli 30 secondi. A partire dai 40 anni, invece, è meglio mantenere gli allungamenti per 60 secondi.

### 7. Prevenire la tensione del collo.

Ogni volta che si allenano gli addominali, bisogna assicurarsi di esercitare una pressione sui muscoli addominali. In questo modo il collo sarà protetto in modo adeguato. Inoltre, quando si eseguono gli esercizi di crunch, si può appoggiare la lingua sul tetto della bocca, in modo da allineare la testa nel modo giusto e prevenire la tensione del collo.

### 8. Pensate a premiarvi dopo ogni sessione di allenamento.

Se volete motivarvi maggiormente nell'esercizio fisico, allora dovrete pensare a una ricompensa da dare a voi stessi per aver completato ogni sessione di allenamento. Può essere la visione di un film, il consumo del vostro pasto preferito o un'attività fisica.

semplicemente uscire per una giornata di relax al centro commerciale. In questo modo, sarete più entusiasti ogni volta che vi recherete in palestra.

9. Costruire più muscoli per perdere peso.

Se si vuole perdere peso velocemente, è necessario seguire delle routine di esercizio che permettano di costruire più muscoli. Questo perché i muscoli richiedono molte calorie per essere mantenuti. Quindi, più muscoli si hanno, più calorie e grassi si bruciano, con una conseguente perdita di peso più rapida.

10. Non dedicare troppo tempo alla costruzione dei muscoli.

Quando si tratta di fare esercizio fisico per costruire i muscoli, non si dovrebbe superare la soglia di un'ora. Questo perché il corpo può produrre l'ormone dello stress chiamato cortisolo. Questo ormone può bloccare il testosterone e impedire lo sviluppo dei muscoli.

11. Come mantenere l'impegno nell'esercizio fisico.

Ci possono essere momenti in cui non si vuole seguire la routine di esercizi, solo perché non se ne ha voglia. Tuttavia, se si saltano una o due sessioni solo per questo motivo, può diventare un'abitudine, il che non è positivo. Ogni volta che vi viene voglia di non seguire la sessione di allenamento, ricordate a voi stessi i vostri obiettivi e i benefici che potete trarre dall'esercizio fisico, in modo da poter procedere.

12. Eseguire gli allenamenti con i pesi in ordine sparso.

Il modo migliore per allenare i muscoli è iniziare con i manubri, poi con i bilancieri e infine con le macchine. È meglio iniziare con i muscoli più piccoli, perché non dovranno più lavorare quando si passerà ai pesi più pesanti. Seguite questa procedura, in modo che i vostri muscoli si allenino correttamente.

13. Non dimenticate il vostro nucleo.

È importante rafforzare il core se si vogliono eseguire diverse forme di esercizio in modo efficace. Per questo motivo, non bisogna avere paura di fare gli addominali. Infatti, questa routine di esercizi può far lavorare i muscoli addominali più a lungo e più duramente, oltre ad aumentare la gamma dei movimenti. Assicuratevi però di eseguirlo correttamente, in modo da non farvi male alla schiena.

14. Ottenere maggiori benefici dagli esercizi cardiovascolari.

Se volete semplicemente migliorare la vostra salute, allora dovrete fare esercizi cardiovascolari moderatamente intensi per 30 minuti al giorno. Potete farlo per 5 giorni alla settimana se volete ottenere risultati più velocemente. Se invece volete farlo solo per 3 giorni, allora dovrete fare esercizi vigorosi solo per 20 minuti.

15. Gli esercizi cardio possono aiutare a perdere peso.

Quando si tratta di perdere peso, si possono anche fare esercizi cardiovascolari. Per raggiungere i vostri obiettivi, dovete fare esercizi cardio intensivi per 60-90 minuti ogni volta. Fatelo per più giorni alla settimana, in modo che il vostro corpo sia in grado di bruciare più grassi e calorie.

16. Come determinare se ci si sta allenando a un livello di intensità moderato.

Quando chiedete consigli agli esperti, vi sarà capitato di sentirli parlare di esercizio a intensità moderata. Tuttavia, dovrete anche sapere cosa intendono. Un modo semplice per determinarlo è che se siete ancora in grado di parlare mentre vi allenate, allora lo state facendo bene.

17. Allenamento della forza e perdita di peso.

L'allenamento della forza può sicuramente aiutare a perdere peso. Questo perché si costruiscono più muscoli. Inoltre, mentre i muscoli cercano di recuperare e svilupparsi, il corpo continua a bruciare più calorie e grassi. Per essere sicuri di perdere peso, però, bisogna anche tenere conto dell'apporto calorico.

18. Non dimenticate di puntare sui gruppi muscolari principali.

Nell'allenamento della forza, si può scegliere quali esercizi seguire. Tenete presente che alcuni esercizi sono mirati a determinati gruppi muscolari. Quando scegliete circa 8-10 esercizi per l'allenamento della forza, assicuratevi che siano mirati ai gruppi muscolari principali, in modo da avere una sessione di allenamento più equilibrata.

19. Non è necessario che tutti i gruppi muscolari siano trattati in un'unica sessione.

Se siete voi stessi a proporre il vostro programma di allenamento, dovete tenere presente che non è necessario che ogni giorno vi dedichiate a tutti i gruppi muscolari. Se vi allenate tutti i giorni, fate in modo che alcuni gruppi muscolari abbiano tutto il tempo di riposare prima di essere nuovamente interessati. In questo modo si dà tempo ai muscoli di recuperare e svilupparsi.

20. Scegliere correttamente la panca.

Quando ci si allena, alcuni esercizi richiedono l'uso di una panca. Tenete presente che le panche non sono tutte uguali. Per provarla, premete il pollice contro di essa. Se il pollice sente il legno, allora dovete trovarne un'altra. Questo perché indica che la panca è troppo dura per il sollevamento, il che può indebolire il braccio.

21. Come nuotare più velocemente.

Uno dei modi migliori per aumentare la velocità nel nuoto è sviluppare la flessibilità delle caviglie. Infatti, i piedi sono come le pinne che possono farvi nuotare più velocemente nell'acqua. Ci sono molti semplici esercizi che si possono fare a questo scopo. Eseguiteli, in modo da poter nuotare presto più velocemente dei vostri amici.

22. Non ci sono più scuse.

Molte persone non riescono a raggiungere i loro obiettivi di fitness a causa delle loro scuse. Una delle scuse più diffuse è quella di essere troppo occupati per allenarsi. Per liberarvene, provate ad allenarvi un solo giorno, anche solo per 10-15 minuti. Dopo averlo fatto, pensate se la routine di allenamento vi ha reso poco produttivi. Molto probabilmente penserete che non ha influito sulla vostra produttività e vi renderete conto che potete sempre allenarvi ogni giorno senza preoccuparvi del vostro lavoro.

23. Quando acquistare le scarpe da ginnastica.

Si potrebbe pensare che non esista un momento specifico della giornata che sia il migliore per l'acquisto di un paio di scarpe. In realtà, è meglio acquistare le scarpe nel pomeriggio o di sera. Questo perché sono i momenti in cui i piedi sono più grandi. Così facendo, ci si assicura di poter acquistare il paio perfetto in base alle dimensioni.

24. Allenatevi con il vostro coniuge.

Se volete rendere l'allenamento più eccitante, allora dovrete farlo con il vostro coniuge o con una persona speciale. I benefici che entrambi potete trarre dall'esercizio fisico sono molti e per questo non c'è modo che lui o lei possa dire di no. In questo modo, potrete godervi di più le vostre sessioni di allenamento.

25. Guardare programmi televisivi sull'esercizio fisico.

Guardare programmi televisivi sull'allenamento può rendere più motivati a seguire la routine. Inoltre, si possono imparare lezioni preziose, soprattutto se si guardano programmi condotti da esperti del settore. Controllate i canali che trasmettono tali programmi, in modo da poterne prendere nota.

26. Effettuare i preparativi necessari.

Se state per iniziare il vostro programma di allenamento, dovete fare i preparativi necessari. In altre parole, dovreste acquistare un abbigliamento adeguato per allenarvi. Inoltre, se decidete di allenarvi a casa vostra, dovete anche acquistare gli attrezzi necessari, come manubri, bilancieri e altro.

27. Rafforzare la forza dell'avambraccio.

Se volete migliorare la forza dell'avambraccio, potete utilizzare dei giornali. Tutto ciò che dovete fare è stendere un foglio di giornale sul pavimento e impiegare circa 30 secondi per accartocciarlo con la mano. Questa operazione può aiutarvi a ottenere buone prestazioni sia nel tennis che nel racquetball.

28. Come migliorare e mantenere la flessibilità.

La flessibilità di una persona può diminuire con l'avanzare dell'età. Tuttavia, è possibile migliorarla o mantenerla praticando esercizi di stretching. Tuttavia, i benefici dello stretching non si limitano al mantenimento della flessibilità. Può anche aiutare a rilassarsi di più e a prepararsi meglio per l'intera sessione di allenamento.

29. Lavorare correttamente i muscoli della schiena.

Uno degli esercizi che si possono eseguire per allenare i muscoli della schiena è il lat pulldown. Per eseguirli correttamente, però, è meglio non avvolgere il pollice intorno alla sbarra, ma posizionarlo accanto al dito indice. In questo modo si diminuisce la pressione esercitata sulle braccia, facendo lavorare di più la schiena.

30. Fare stretching più volte alla settimana.

In realtà è bene fare stretching più volte alla settimana. Anzi, farlo tutti i giorni può dare molti benefici. Se però avete un'agenda frenetica, potete sempre limitarvi a farlo per 2 o 3 giorni alla settimana. Quando fate stretching, fatelo all'interno del vostro raggio di movimento e mantenete ogni tratto eseguito per circa 15-30 secondi ciascuno.

31. Non concentratevi solo sui vostri punti di forza.

Quando vi allenate, scoprirete che ci sono esercizi che vi piacciono e altri che non vi piacciono. È molto probabile che gli esercizi che non vi piacciono siano quelli in cui non siete bravi. In altre parole, potrebbero coinvolgere i vostri muscoli deboli. Pertanto, è meglio che facciate più spesso quelle che non vi piacciono, in modo da eliminare i vostri punti deboli.

32. Visitare il medico.

Prima di intraprendere qualsiasi tipo di programma di allenamento o di training, è assolutamente necessario recarsi da un medico. In questo modo, potrà verificare se siete in grado di seguire determinati programmi di allenamento. Inoltre, potrà dirvi quali sono gli esercizi di cui avete bisogno per raggiungere più rapidamente i vostri obiettivi.

### 33. Eliminare la noia.

Una delle cause dei fallimenti quando si tratta di perdere peso o di costruire muscoli è la noia. È quindi importante evitare che ciò accada. Per eliminare le possibilità di annoiarsi, è necessario variare gli esercizi. Oltre a questo, potete anche cambiare di tanto in tanto la frequenza, il tempo e l'intensità dei vostri esercizi.

### 34. Costruire le braccia anche dopo essersi fatti male.

Quando si sollevano pesi, c'è sempre la possibilità di farsi male o di ferire una delle braccia. Tuttavia, non c'è bisogno di smettere di allenarsi se ci si fa male solo a una di esse. Ad esempio, se ci si fa male al braccio sinistro, si può continuare ad allenare il braccio destro. Questo perché, quando ci si allena per un braccio, si stimolano le fibre nervose muscolari del braccio che si è fatto male.

### 35. Contare all'indietro.

Quando si tratta di contare le ripetizioni, è bene contare all'indietro. Infatti, in questo modo, invece di pensare a quante ne avete già fatte, potete pensare solo a quelle che vi restano. In questo modo si facilita l'allenamento quando ci si avvicina alla parte finale della serie.

### 36. I progressi dell'allenamento.

Se è da un po' di tempo che non ci si dedica all'esercizio fisico, è importante iniziare con esercizi più semplici. In altre parole, non eseguite subito esercizi intensi, perché potrebbero affaticare i muscoli. Iniziate con esercizi a bassa intensità e passate a quelli più impegnativi quando avrete acquisito maggiore esperienza.

### 37. Migliorare la condizione delle gambe.

Quando fate esercizio, è meglio che vi dedichiate anche ai polpacci, in modo da migliorare la condizione e l'aspetto delle vostre gambe. Per ottenere questo risultato, è necessario eseguire sollevamenti dei polpacci sia da seduti che in piedi. In questo modo si otterranno risultati migliori, poiché i polpacci sono costituiti da due muscoli diversi, che si possono allenare sia da seduti che in piedi.

### 38. Pesarsi prima di fare esercizio.

Prima di iniziare il programma di esercizi, è bene pesarsi. Questo è importante, soprattutto se si sta cercando di perdere peso. Prendete nota del vostro peso e annotatelo sul calendario o su un blocco note. In questo modo, dopo un paio di settimane di esercizio, potrete fare riferimento a questo dato per vedere i vostri progressi.

### 39. Eseguite il test ogni 3 o 4 settimane.

Quando ci si allena, è meglio sottoporsi a test regolari. Testate diverse variabili del vostro corpo, come il girovita, il grasso corporeo, le dimensioni dei muscoli e così via. In questo modo si possono vedere i risultati tangibili del programma di allenamento. Quando si notano delle differenze, si ha la certezza che tutti i propri sforzi sono stati ripagati.

### 40. Non assumete determinati farmaci dopo l'allenamento.

Non è una buona idea bere alcuni farmaci dopo l'allenamento. Alcune persone assumono ibuprofene e acetaminofene dopo l'allenamento per alleviare il dolore muscolare. Tuttavia, alcuni esperti sostengono che questi farmaci possono in realtà sopprimere lo sviluppo muscolare, se assunti dopo l'allenamento, per cui è meglio evitarli.

41. Cosa fare quando ci si annoia.

Se camminate già da tempo per perdere peso, è possibile che vi siate annoiati. In questo caso, è necessario trovare una valida alternativa alla camminata, in modo da poter continuare a fare esercizio. Alcune delle opzioni disponibili sono la bicicletta, il nuoto e la corsa.

42. Eliminare la pancia sporgente.

Se volete appiattire la pancia, allora dovrete fare più addominali ogni volta che andate in palestra. Per rendere i crunch più efficaci, però, una delle tecniche da seguire è quella di espirare con forza quando si raggiunge l'apice del movimento. In questo modo si costringono gli addominali a lavorare di più, con il risultato di avere più muscoli in quella parte del corpo.

43. Come ottenere in modo efficace gli addominali a sei zone.

Anche se è vero che per ottenere addominali migliori è necessario fare degli addominali, ci sono momenti in cui non si riesce a ottenerli velocemente. Una delle cose che possono impedire di avere addominali favolosi è il grasso che si ha nello stomaco. Questo perché i grassi nascondono i muscoli addominali. Per questo motivo, è necessario eliminare i grassi per avere gli addominali.

44. Costruire bicipiti più grandi.

Quando ci si allena, si desidera anche costruire bicipiti più grandi, ed è per questo che si desidera eseguire i curl delle braccia. Per essere più efficaci, è consigliabile piegare i polsi quando si esegue l'esercizio. Estendendoli leggermente all'indietro, i bicipiti saranno maggiormente sollecitati e lavoreranno più intensamente.

45. Allenarsi a casa propria.

I vantaggi di allenarsi a casa propria sono molteplici. Oltre a non dover pagare l'abbonamento alla palestra, non si deve uscire di casa e non si deve affrontare il traffico. Tuttavia, è necessario assicurarsi di essere veramente impegnati a seguire questo percorso, poiché anche a casa vostra ci sono molte distrazioni.

46. Fare esercizio quando si è deboli.

Ci sono persone che cercano di andare in palestra anche quando hanno febbre, tosse o raffreddore. In realtà questo non serve a nulla, perché il vostro corpo starebbe concentrando le sue risorse per curarsi. Per questo motivo, è meglio riposare a casa propria e allenarsi solo quando si è già al meglio della salute.

47. Andate in bicicletta in montagna.

Andare in montagna con gli amici in bicicletta è davvero fantastico. Infatti, consente di fare l'esercizio cardiovascolare di cui si ha bisogno per aumentare la propria resistenza. Inoltre, una volta arrivati a destinazione, si può anche respirare aria fresca. Scegliete bene la vostra bicicletta, però, per andare sul sicuro.

48. Assumere un trainer per gli esercizi.

Se volete migliorare la vostra abilità nel sollevamento pesi o per altri eventi sportivi, potete sempre assumere un allenatore. Un allenatore può fornirvi una guida per affrontare le routine che dovete affrontare. Inoltre, si assicurerà che i vostri progressi siano efficaci.

49. Pagare in anticipo l'istruttore di ginnastica.

Quando si assume un istruttore per la propria attività fisica, è consigliabile pagarlo in anticipo. Questo perché vi garantirà di seguire le sessioni di allenamento. Inoltre, questo assicura che l'allenatore vi guidi in modo corretto.

50. Costruire i muscoli con lo stretching.

Dopo aver allenato un determinato gruppo muscolare, è bene fare stretching. Facendo stretching, infatti, i muscoli si sviluppano più velocemente. Fate lo stretching per 20-30 secondi, in modo che i muscoli si sviluppino più rapidamente. Questo dovrebbe essere fatto regolarmente, in modo da poter vedere presto i risultati.

51. Esercizio fisico per perdere peso.

L'esercizio fisico per perdere peso può essere efficace, soprattutto se associato a una dieta equilibrata. Questo perché dipende da quante calorie si bruciano e quante se ne assumono. Quindi, se si riesce a bruciare più calorie di quelle che si mangiano, si ottiene una perdita di peso.

52. Concentratevi sui vostri obiettivi.

Quando ci si allena, è necessario rimanere concentrati sui propri obiettivi, in modo da non perdere tempo. Così, se si vuole migliorare la propria forza, si devono sollevare più pesi. D'altra parte, se si vuole diventare più veloci, bisogna concentrarsi su allenamenti che portino a questo risultato. Concentrandosi sui propri obiettivi, si possono determinare le giuste routine di allenamento.

53. Come riparare i muscoli più velocemente.

Dopo l'allenamento, è meglio riposare a sufficienza per recuperare più velocemente. Per accelerare il recupero, però, si può fare un leggero esercizio fisico sui muscoli che si sono allenati il giorno successivo. In questo modo, infatti, si aiuta l'organismo a fornire più nutrienti ai muscoli da riparare.

54. Scegliere il colore dei vestiti da allenamento.

Quando si scelgono i colori dell'abbigliamento da allenamento, è meglio attenersi a quelli semplici come il nero, il bianco e il grigio. Questi colori, infatti, si abbinano a tutto. In altre parole, non dovrete più perdere molto tempo ad abbinare i colori.

55. Scegliete le calzature giuste.

È molto importante indossare le calzature giuste per l'allenamento. Questo perché le scarpe giuste possono aiutare a prevenire gli infortuni. Oltre a concentrarsi sull'acquisizione della taglia giusta, si dovrebbe anche fare in modo che si sta acquistando qualcosa che è in buona qualità, in modo che il vostro investimento sarebbe valsa la pena.

56. Il momento migliore per allenarsi.

Ci possono essere alcuni momenti della giornata in cui la palestra è piena di persone. Nella maggior parte dei casi si tratta di orari di lavoro o di mattina presto. Pertanto, se potete scegliere a che ora andare in palestra, fatelo a metà giornata. In questo modo, vi assicurerete di non dover aspettare il vostro turno per poter utilizzare determinati attrezzi.

57. Riposo tra le serie di allenamento.

Tenete presente che il riposo tra le serie è importante. Tuttavia, se volete sfruttare al meglio il tempo che avete a disposizione in palestra, dovrete riposare meno durante le prime serie e più a lungo nella parte finale della sessione. È meglio fare così, perché i muscoli sono ancora freschi all'inizio e hanno bisogno di più tempo per riposare quando ci si avvicina alla fine della sessione.

58. Se volete risparmiare tempo, evitate le persone loquaci in palestra.

Quando si va in palestra, si nota che alcune persone non sanno quando smettere di parlare. Se per caso vi trovate accanto a loro, potrebbero farvi ritardare. Per questo motivo, se volete risparmiare tempo, evitate queste persone. Se vogliono davvero parlare con voi, dite loro che dovete procedere e che potrete parlare quando avrete finito.

59. Non dimenticate i tricipiti.

Molte persone allenano i bicipiti, perché è il gruppo muscolare che si vede subito davanti allo specchio. Tuttavia, è bene allenare anche i tricipiti, che sono anch'essi un gruppo muscolare di grandi dimensioni. Allenando i tricipiti, è possibile ingrandire le braccia.

60. Il modo migliore per costruire i tricipiti a casa.

I tricipiti sono muscoli che si trovano di fronte ai bicipiti e non sono molto facili da raggiungere. Per svilupparli mentre siete a casa, però, potete eseguire le flessioni a presa chiusa. Questa routine è simile alle flessioni tradizionali; l'unica differenza è che bisogna posizionare le mani vicine sul pavimento.

61. Come costruire le braccia più velocemente.

Aumentando le braccia si ha anche l'impressione di essere una persona più grande. Per ottenere questo risultato, è necessario allenare non solo i bicipiti, ma anche il muscolo opposto, ovvero i tricipiti. L'aspetto migliore dell'allenamento di questi muscoli è che, mentre si esercita pressione su uno di essi, l'altro è costretto a riposare.

62. Frequenza dell'allenamento della forza.

È vero che si possono fare esercizi cardiovascolari giorno per giorno. Tuttavia, quando si tratta di allenare la forza, bisogna assicurarsi di avere almeno un giorno di riposo tra gli esercizi di forza. Questo per garantire che i muscoli abbiano tutto il tempo di recuperare e svilupparsi.

63. Come evitare gli infortuni.

Per evitare infortuni, è necessario assicurarsi che ogni esercizio eseguito sia eseguito correttamente. A tal fine, potete chiedere aiuto a un esperto per eseguirla. Questo è importante non solo per prevenire gli infortuni, ma anche per assicurarsi di poter raggiungere presto i propri obiettivi.

64. Come fare esercizio al lavoro.

Se volete continuare a bruciare più calorie anche al lavoro, dovete fare in modo di non limitare le vostre attività fisiche. In altre parole, ogni volta che dovete parlare con un collega di lavoro, dovrete evitare di usare altri mezzi che non siano il colloquio faccia a faccia con lui. Quindi, non dovrete usare il telefono, la chat e le e-mail.

65. Eseguite gli esercizi più lentamente.



È meglio non avere fretta quando ci si allena, soprattutto quando si tratta di esercizi di forza. Eseguire gli esercizi in modo più lento garantisce che i gruppi muscolari interessati siano quelli giusti. Inoltre, aiuta a prevenire gli infortuni.

66. Aumentate regolarmente l'intensità.

Per evitare i plateau dell'allenamento, è meglio aumentare regolarmente l'intensità degli esercizi. A tal fine, è possibile aumentare la quantità di peso che si solleva di volta in volta. Inoltre, è possibile farlo anche aumentando il numero di ripetizioni. È meglio fare così, in modo che i muscoli siano spinti a sviluppare muscoli migliori e più grandi.

67. Tenete presente che ogni routine di solito si rivolge a determinati gruppi muscolari.

Quando ci si allena, soprattutto con l'allenamento della forza, bisogna tenere presente che ogni esercizio si rivolge a determinati gruppi muscolari. Pertanto, non è una buona idea eseguire semplicemente qualsiasi tipo di esercizio che si incontra. È meglio identificare i gruppi muscolari che si desidera potenziare e scegliere gli esercizi in base a questi.

68. Praticare una respirazione corretta.

Quando ci si allena, bisogna assicurarsi di praticare una respirazione corretta. Questo per garantire che non vi manchi il fiato quando vi allenate. Inoltre, vi aiuterà a eseguire correttamente gli esercizi. Fate attenzione a praticare la tecnica di respirazione, in modo da poter affrontare la sessione di allenamento senza affaticarvi troppo.

69. La distensione su panca consente di sviluppare i pettorali e i tricipiti.

Quando si esegue la distensione su panca, non si può puntare solo sui muscoli del petto, ma anche sui tricipiti. Con la normale distensione su panca, i muscoli del petto si sviluppano naturalmente. Per colpire i tricipiti, è sufficiente avvicinare le mani l'una all'altra. In questo modo, la pressione dei muscoli pettorali viene eliminata e applicata ai tricipiti.

70. Trucco nella pressatura su panca.

Se volete ottenere risultati migliori con la pressa su panca, potete eseguire un trucco. Per farlo, basta cercare di guardare la mano dominante senza girare la testa. In questo modo, non si avrà la sensazione di esercitare la stessa pressione sull'altra mano e, di conseguenza, si riuscirà a sollevare più peso.

71. Facilitare le flessioni.

Molte persone trovano le flessioni difficili da eseguire, soprattutto quelle che pensano di tirarsi su durante l'esercizio. Per renderla più facile, si dovrebbe pensare di tirare i gomiti verso il basso. Il motivo è che, pensando di tirarsi su, ci si può concentrare maggiormente sul peso, rispetto a quando si pensa di tirare giù i gomiti.

72. Riscaldare i muscoli prima di sollevare i pesi.

Quando si tratta di sollevare pesi, è sempre meglio fare prima degli esercizi di riscaldamento. In questo modo si prevencono gli infortuni, oltre ad aiutare a sciogliersi e a eseguire bene gli esercizi. Per riscaldarsi, si possono eseguire semplicemente esercizi di stretching, oppure eseguire leggeri esercizi cardiovascolari.

73. Come capire se si sta utilizzando un peso eccessivo per i muscoli.

Il modo migliore per capire se state usando la giusta quantità di peso quando vi allenate è cercare di eseguire gli esercizi lentamente. Se siete costretti a far oscillare i pesi per sollevarli, significa che state usando troppo peso. Non utilizzate pesi eccessivi per non rischiare infortuni.

74. Proteggete sempre la vostra colonna vertebrale.

Ogni volta che si sollevano pesi, bisogna tenere presente che un'esecuzione scorretta della routine può danneggiare la schiena o la colonna vertebrale. Per questo motivo, è necessario assicurarsi di poter proteggere la colonna vertebrale in ogni momento. Per fare in modo che ciò avvenga, è necessario adottare una postura corretta, in modo che la pressione di ogni esercizio sia diretta ai muscoli che si intende sviluppare.

75. Come respirare correttamente.

Respirare correttamente durante l'allenamento è importante se si vogliono ottenere i risultati desiderati dal programma di esercizi. Per assicurarsi di respirare correttamente, è necessario espirare quando si esercita uno sforzo e inspirare quando ci si riposa. Ad esempio, se si sollevano pesi, si deve espirare quando si solleva il peso e inspirare quando si torna alla posizione di partenza.

76. Sapere quali esercizi sono mirati a quali muscoli.

I diversi esercizi sono rivolti a muscoli diversi. Pertanto, è necessario conoscere gli esercizi che mirano ai muscoli che si desidera potenziare. Ad esempio, se si desidera sviluppare ulteriormente i muscoli del petto, gli esercizi da eseguire sono le flessioni, la pressa per il petto, la panca e così via.

77. Per costruire i muscoli, è necessario fare il pieno di proteine.

Le proteine sono i mattoni del corpo. Pertanto, è necessario assicurarsi di consumare alimenti che ne siano ricchi. Senza un adeguato apporto proteico, il corpo non avrebbe gli strumenti necessari per riparare i tessuti usurati. Inoltre, non sarebbe in grado di costruire muscoli migliori.

78. Passeggiata al parco al mattino.

Se vi state chiedendo quando è il momento migliore per camminare, sappiate che è la mattina. Camminare al parco la mattina presto vi darà molti benefici. Oltre ad aumentare i livelli di energia all'inizio della giornata, vi darà anche l'opportunità di respirare aria fresca e di assorbire la vitamina D3.

79. Fare esercizio senza andare in palestra.

Ricordate che potete sempre fare esercizio senza andare in palestra. Potete camminare al parco, intorno all'isolato o anche a casa vostra. Inoltre, anche salire e scendere le scale in ufficio o a casa può farvi fare uno sforzo per migliorare la vostra condizione fisica. Inoltre, ci sono anche altre routine di allenamento che si possono eseguire a casa; alcune di esse possono richiedere un'attrezzatura per l'allenamento, mentre altre non ne richiedono.

80. Non interrompere l'abitudine all'esercizio fisico.

Uno degli ostacoli che si possono incontrare quando si tratta di allenarsi è quando si ha voglia di interrompere l'abitudine all'esercizio fisico. Una volta che l'avete fatto, può diventare una cosa regolare per voi, e alla fine vi farà smettere di fare esercizio. Per questo motivo, è necessario evitare il più possibile le lunghe pause nell'allenamento. Così facendo, vi assicurerete di essere in ottima forma per il resto della vostra vita.

#### 81. Prevenzione degli infortuni nella corsa.

Per prevenire gli infortuni nella corsa, potete fare qualcosa di diverso per una settimana su sei. Per quella settimana, cercate di dimezzare la distanza che percorrete di solito. Inoltre, invece di correre 6 giorni alla settimana, si può scendere a 3. In questo modo, si offre al corpo una migliore possibilità di recupero, che è anche un buon modo per prevenire gli infortuni.

#### 82. Dimagrire con il latte.

Bere molto latte può aiutare a perdere peso. Infatti, il latte contiene molto calcio e gli studi hanno dimostrato che le persone che ne consumano di più hanno una minore quantità di grassi corporei. Per questo motivo, dovrete includere il latte nella vostra dieta e combinarlo con il vostro programma di esercizio fisico.

#### 83. Cosa fare con i muscoli tesi.

Quando ci si allena, si scopre che alcuni muscoli sono tesi, mentre altri sono più flessibili. Per ovviare a questo problema, è necessario dedicare più tempo allo stretching dei muscoli tesi. Così facendo, diventeranno più flessibili, il che potrà aiutarvi maggiormente nell'esecuzione di determinati esercizi.

#### 84. Come recuperare più velocemente.

In caso di infortunio, uno dei modi migliori per recuperare più velocemente è fare esercizio il prima possibile. Questo non significa che non si debba dare al corpo tutto il tempo necessario per riparare i muscoli infortunati. Ciò significa che, non appena si sente di essere di nuovo in grado di fare esercizio, è necessario eseguire immediatamente una serie di esercizi. Assicuratevi però di concentrarvi su esercizi a bassa intensità, in modo da non affaticare i muscoli.

#### 85. Utilizzo di un integratore.

Vi sarà capitato di sentire o leggere di persone che fanno uso di integratori in combinazione con i loro programmi di allenamento. Se volete utilizzarne uno, dovete sapere che esistono molti integratori diversi oggi disponibili sul mercato. Pertanto, è necessario assicurarsi di selezionare correttamente il prodotto da utilizzare, in modo che possa davvero aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi.

#### 86. Fate un elenco dei vostri obiettivi.

Oltre a definire gli obiettivi a lungo termine, dovrete avere anche quelli a breve termine. Elencate questi obiettivi sul vostro blocco note o su un foglio di carta, da affiggere sul frigorifero. È importante che vediate il vostro elenco ogni giorno, in modo da ricordarvelo costantemente. Inoltre, assicuratevi che ogni obiettivo abbia una data in cui volete raggiungerlo, in modo da poterlo considerare come una scadenza.

#### 87. Come diventare più impegnati nell'esercizio fisico.

Per alcune persone può essere difficile impegnarsi completamente nell'esercizio fisico su base regolare. Se volete essere sicuri di impegnarvi a fondo, una delle cose che potete fare è andare in palestra ogni giorno o almeno ogni due giorni, per un periodo di un mese. In questo modo diventerà una routine naturale per voi e sarà molto più facile farlo.

#### 88. Assicuratevi di trarre piacere dall'esercizio fisico.

Alcune persone non sono fatte per la palestra. Quindi, se non vi piace stare in palestra quando vi allenate, dovrete provare ad allenarvi a casa vostra. In palestra ci possono essere alcuni elementi che impediscono di

100 consigli per  
l'esercizio fisico

di goderselo. Provate quindi a farlo a casa vostra, perché è molto probabile che sia il luogo in cui volete davvero fare esercizio.

89. Colline di corsa.

Correre in salita può essere piuttosto impegnativo. Per essere sicuri di poterlo fare più velocemente, è possibile concentrarsi su un oggetto in cima alla collina, tenendo la testa alta. Questo vi aiuterà a respirare più facilmente, il che vi aiuterà a correre più velocemente e ad arrivare in cima.

90. Come aumentare la resistenza.

Uno dei modi migliori per aumentare la propria resistenza è partecipare a una maratona. Per essere sicuri che funzioni, dovrete impegnarvi a fondo e puntare a vincere la gara. Quando si è in grado di farlo, anche prima della maratona, la resistenza è già migliorata.

91. Disegnare delle X sul calendario.

Sono molte le persone che in questi giorni disegnano tante X sui loro calendari per segnare i giorni del mese in cui sono andati in palestra. Se lo fate, poco prima della fine del mese, potrete vedere quante volte siete riusciti ad andare in palestra. In questo modo sarete motivati ad andare di più in palestra, in modo da poter vedere più X sul vostro calendario.

92. Rafforzare le gambe con gli affondi.

Gli affondi possono effettivamente rafforzare i muscoli delle gambe. Tuttavia, se volete renderli più efficaci di quanto non siano, dovrete fare gli affondi anche al contrario. In questo modo è possibile far lavorare di più le gambe anteriori. Per eseguirli, basta fare un passo indietro, invece di fare un passo avanti.

93. Cosa fare quando si è stressati.

Se siete stressati, non è una scusa per non andare in palestra. Anzi, è un motivo in più per andare in palestra, perché l'esercizio fisico può effettivamente alleviare lo stress. Infatti, quando ci si allena, il corpo rilascia endorfina, che può migliorare l'umore.

94. Misurare la forma fisica.

Quando si tratta di misurare la forma fisica, il peso non è l'unico elemento che si può monitorare. Tenete presente che se vi allenate anche con la forza, è probabile che la crescita muscolare possa compensare la perdita di grasso. Quindi, oltre a controllare il vostro peso, potete anche considerare i vostri progressi nell'allenamento. Se riuscite ad aumentare il numero di ripetizioni di flessioni e addominali, anche questo è un buon segno di miglioramento della forma fisica.

95. Stringere i muscoli del sedere.

Quando dovete sollevare dei pesi sopra la testa, provate a stringere i muscoli del sedere. In questo modo si ottiene una posizione che protegge la colonna vertebrale. In questo modo si riduce la possibilità di subire lesioni alla schiena.

96. Stringere la barra.

Quando si esegue una distensione su panca e si vuole esercitare una maggiore pressione sui muscoli pettorali, si deve cercare di stringere la sbarra. La stretta deve seguire un movimento verso l'interno per colpire correttamente i muscoli del petto. Se si vogliono colpire i tricipiti, si deve stringere la sbarra verso l'esterno.

97. Dormire almeno 8 ore ogni notte.

Ogni volta che ci si allena, bisogna considerare che si esercita una pressione sui muscoli. Per questo motivo, se volete che i vostri muscoli si sviluppino, dovete dare al vostro corpo il tempo necessario per ripararli. Se dormite almeno 8 ore ogni notte, non solo darete al vostro corpo la possibilità di riparare i muscoli, ma vi assicurerete anche di avere alti livelli di energia il giorno dopo.

98. Mangiate più frutta e verdura.

Frutta e verdura sono ricche di sostanze nutritive che possono aiutare l'organismo ad avere buoni livelli di energia. Inoltre, possono anche garantire una corretta idratazione. Pertanto, è meglio mangiarne di più, in modo da raggiungere presto i propri obiettivi di allenamento.

99. Mangiate più uova.

Gli albumi contengono una rara proteina chiamata albumina. Questo tipo di proteina può essere assorbita facilmente dal corpo. Pertanto, accelera il recupero muscolare e aiuta l'organismo a costruire i muscoli più velocemente. Inoltre, il tuorlo dell'uovo contiene anche acidi grassi essenziali, che possono contribuire ad aumentare i livelli di energia.

100. Esercitate un braccio alla volta.

Alcune forme di esercizio possono essere eseguite con un solo braccio o con entrambi. Tuttavia, se si vogliono ottenere risultati più rapidi, è meglio eseguirli ogni volta con un solo braccio. Infatti, isolando un braccio nell'esercizio si possono ottenere serie di qualità superiore rispetto a quelle che si eseguono con entrambe le braccia. In questo modo, i muscoli si svilupperanno più rapidamente.