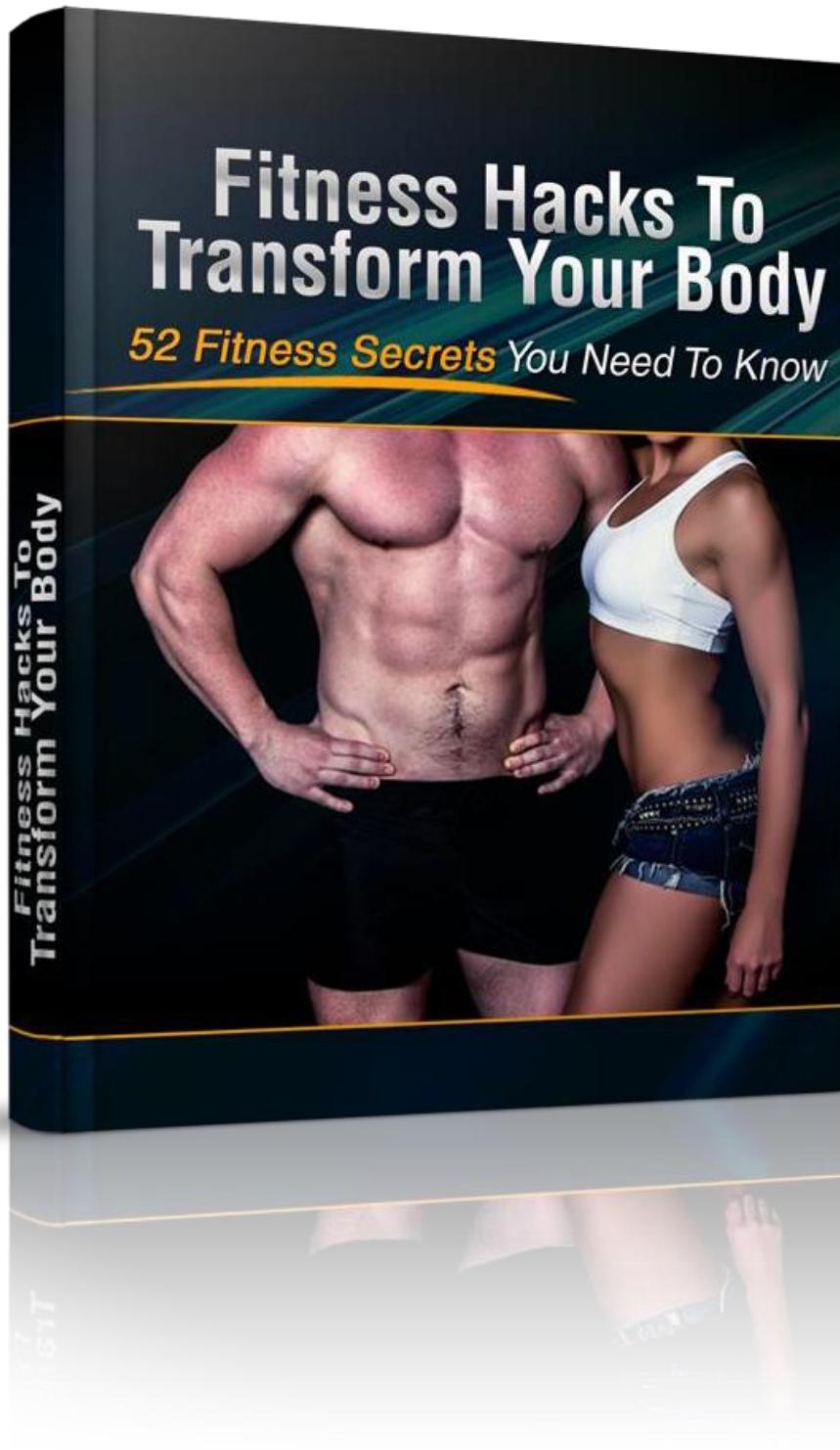


Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo



1

Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

Copyright © 2015

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, di fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza il previo consenso scritto dell'editore.

Dichiarazione di non responsabilità

Tutto il materiale contenuto in questo libro è fornito solo a scopo educativo e informativo. Non ci si assume alcuna responsabilità per eventuali risultati o esiti derivanti dall'uso di questo materiale.

Sebbene sia stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza o l'uso/abuso di queste informazioni.

Si consiglia di stampare questo libro per facilitarne la

lettura. Utilizzate queste informazioni a vostro rischio e

pericolo.

Introduzione

Questi consigli e strategie possono aiutarvi a vivere una vita migliore e più in forma e a raggiungere tutti i vostri obiettivi di fitness, sia che vogliate aumentare i muscoli, bruciare i grassi o semplicemente essere più in forma per poter giocare con i vostri figli.

La maggior parte di essi è piuttosto breve e semplice, il che ne facilita l'attuazione. Non tutti si applicheranno sempre alla vostra situazione. Alcuni potrebbero addirittura contraddirsi a vicenda, ma essere efficaci in momenti diversi del vostro piano di allenamento.

Più consigli riuscite a mettere in pratica nella vostra vita, in generale, migliori saranno i vostri risultati. Il bello è che potete farlo nel tempo.

Alcune persone cercano di cambiare ogni singola cosa quando

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

decidono di perdere peso, fare esercizio fisico o seguire una dieta. C'è chi passa dal non essersi mai allenato ad andare in palestra sei giorni alla settimana per

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

due ore alla volta. Altri cambiano radicalmente l'alimentazione e decidono di non mangiare mai più il loro cibo preferito.

Di solito questo non funziona bene per la maggior parte delle persone. Ma con questi consigli potete attuarne uno, due o tre alla volta e aggiungerne gradualmente altri nel corso del tempo, man mano che vi adattate e vi sentite a vostro agio con il vostro nuovo e migliorato stile di vita. Aggiungete ciò che vi fa comodo al vostro ritmo. Per alcuni, si tratta di molti cambiamenti immediati. Per altri, uno alla volta. Solo voi sapete qual è la strada migliore per voi.

Questi 52 segreti del fitness vi sveleranno semplici consigli su cosa fare esattamente per trasformare il vostro corpo e darvi la possibilità di vivere la vita al massimo. Pronti? Immergiamoci...

52 segreti sul fitness da conoscere

1. Trova il tuo PERCHE' (desiderio ardente)

Conoscete il vostro perché? È la vostra ragione che vi spinge all'azione e vi impedisce di mollare.

Se la vostra ragione non è abbastanza grande, resterete sul divano, o almeno ci tornerete dopo qualche settimana. Trovate un motivo sufficientemente grande e arriverete al successo. Sapete qual è il vostro motivo? Allora scopritelo!

2. Perdonare se stessi

La vita è fatta di errori. Tutti li commettiamo. Tutte le maledette volte!

Non è importante se si commette o meno un errore, ma come si reagisce ad esso.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Non lasciate che un errore, come saltare qualche allenamento o abbuffarsi una sera davanti alla televisione, vi faccia perdere la testa e vi spinga a mollare.

Riconoscete di aver sbagliato e ricominciate da capo domattina. Non lasciate che la cosa si incancrenisca e diventi una cosa grossa, tanto che prima di accorgervene, avete mangiato Krispy Kreme per tre mesi e non vi siete nemmeno allenati!

Non si può cambiare ieri. Concentratevi sul presente!

3. Eliminare la negatività (sì, anche le persone!)

Purtroppo, alcuni dei maggiori ostacoli da superare quando si cerca di apportare cambiamenti positivi alla propria vita sono gli amici e la famiglia.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Sono sicuro che hanno molte ragioni, dal tentativo di "proteggervi" o di proteggere la vostra autostima al tentativo di sabotarvi per paura che, se fate tutti questi cambiamenti positivi, possiate abbandonarli.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

dietro a chi va ancora all'happy hour (per ore), fa festa fino a tarda mattinata, dorme mezza giornata e passa le ore davanti alla televisione.

Whew! È stata una frase lunga!

Dovete dire chiaramente quali sono i vostri obiettivi e che avete bisogno del loro sostegno. Se non possono sostenervi, non possono starvi vicino. Certo, sembra un'affermazione dura, ma a volte è necessaria.

4. Spegnere la TV!

Mi hai sentito! Non guardarmi così! Tutti sono troppo impegnati per questo e quello e quell'altro, eppure passano più di 10 ore alla settimana a guardare la televisione.

Ecco una notizia scioccante per voi. Il 99,99% di ciò che viene trasmesso in TV è una completa schifezza! Spegnetela!

5. (Re) Ciclo

Sono un grande sostenitore degli allenamenti duri e intensi come chiunque altro. Ma c'è una differenza tra allenarsi duramente (e in modo intelligente) e limitarsi a picchiare e logorare il proprio corpo.

Sono necessari anche giorni di recupero e periodi di minore intensità, in modo che il corpo possa recuperare, riparare, adattarsi e migliorare.

Ciò significa allentare il pedale dell'acceleratore di tanto in tanto. Questo può essere fatto in diversi modi.

Potreste prendervi una settimana intera di pausa dalla palestra ogni 8-12 settimane circa (e se proprio dovete fare qualcosa, fate delle semplici passeggiate in bicicletta o a piedi). Se ritenete che questo vi possa disturbare e farvi perdere l'abitudine all'esercizio fisico, allora riducete le cose per una settimana.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Passare a un allenamento con i pesi per tutto il corpo, utilizzando i soliti set diretti (niente allenamento di resistenza metabolica, allenamento a circuito), superset o altre tecniche di intensità) e non andare vicino al cedimento.

Se riuscite a fare una panca da 150 per 3 serie da 10, provate a fare una panca da 150 per 3 serie da 5, oppure abbassate il peso a 120 per le serie da 8 o 10.

Un'altra versione del ciclismo è quella di migliorare i sollevamenti, soprattutto quando ci si blocca e non si riesce a migliorare i propri numeri.

Una volta raggiunto questo obiettivo, si torna indietro e si esegue un altro ciclo di allenamento, lavorando fino a un peso leggermente superiore al precedente.

Non si vuole raggiungere il picco con un sollevamento massimo di 1 ripetizione. Si vuole aumentare il peso dell'allenamento che si utilizza per 6-20 ripetizioni.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Ecco un esempio di ciclo di 12 settimane con lo squat.

12

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Supponiamo che riuscite a sollevare 260 libbre per sei ripetizioni. Iniziate il programma con il 75% di questa quantità (circa 200 libbre) e fate due serie da 10 ripetizioni ciascuna.

Sì, è probabile che possiate fare di più, ma stiamo costruendo uno slancio.

Ricordate che il ciclismo serve ad evitare l'esaurimento e ad ingannare il vostro corpo in un nuovo territorio.

La vostra routine di 12 settimane di ciclismo ad intensità potrebbe assomigliare a questa:

Settimana 1

Lunedì - 200 x 2 x 10

Venerdì - 205 x 2 x 10

Settimana 2

13

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

Lunedì - 210 x 2 x 10

14

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

**Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati**

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Venerdì - 215 x 2 x 10

Settimana 3

Lunedì - 220 x 2 x 10

Venerdì - 225 x 2 x 10

Settimana 4

Lunedì - 230 x 2 x 10

Venerdì - 235 x 2 x 10

L'intensità sta aumentando. È ora di abbandonare la seconda serie.

Settimana 5

Lunedì - 240 x 10

Venerdì - 245 x 10

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Riducete la frequenza a tre allenamenti ogni due settimane.

16

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

**Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati**

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Settimana 6

Lunedì - 250 x 10

Venerdì - 255 x 10

Settimana 7

Mercoledì - 260 x 10

Settimana 8

Lunedì - 265 x 9

Venerdì - 270 x 9

Settimana 9

Mercoledì - 275 x 9

Settimana 10

Lunedì - 280 x 8

17

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Venerdì - 285 x 8

Settimana 11

Mercoledì - 290 x 7

Ridurre la frequenza di allenamento a una volta alla settimana.

Settimana 12

Mercoledì - 295 x 6

Settimana 13

Mercoledì - 300 x 6

Settimana 14

Mercoledì - 305 x 5

Fine del ciclo! Ottimo lavoro!

A questo punto, è possibile prendersi una settimana o dieci giorni di pausa dalla palestra per riposare e recuperare, per poi iniziare un altro programma di allenamento o un altro tipo di ciclo.

Tenete presente che esistono infinite varianti di questa idea e che potreste sperimentarne diverse.

6. Riscaldarsi per non bruciarsi (esercizi specifici)

Il riscaldamento serve a evitare infortuni e a preparare il corpo a dare il meglio di sé.

Un muscolo caldo si contrae meglio di uno freddo. Ma non bisogna affaticarsi durante il riscaldamento specifico per l'esercizio e danneggiare le serie di lavoro vero e proprio.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Quindi, mantenete basse le ripetizioni nelle serie di riscaldamento (ad esempio, 5 o meno). Se necessario, fate una o due serie in più con un peso leggermente superiore, invece di fare serie più dure e ripetizioni più alte.

7. Dormire di più

Quando si parla di perdita di grasso si considerano molti aspetti. Cerchiamo di mettere insieme il miglior programma di allenamento per aumentare il nostro metabolismo. Modifichiamo la nostra alimentazione e cerchiamo di mangiare cibi specifici e combinazioni di cibi che dovrebbero aiutare a bruciare i grassi. Questi alimenti sono ovviamente fondamentali per la trasformazione del vostro corpo. Se volete perdere grasso e costruire muscoli magri, sentendovi anche meglio, dovete mangiare bene e fare esercizio fisico.

Ma una delle cose più importanti che possiamo fare, e che non viene quasi mai raccomandata, è dormire di più ogni notte! La maggior parte di noi non dorme abbastanza. Questo può influire non solo sulla perdita di grasso o sulla costruzione di muscoli, ma

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

anche sulla salute generale. Smettete di stare svegli fino a tardi per guardare una televisione di merda!

21

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

La mancanza di sonno aumenta i livelli di cortisolo. Il cortisolo è un ormone che aumenta quando i livelli di stress aumentano e una delle cause è la mancanza di sonno. Il cortisolo provoca la rottura dei tessuti corporei (si pensi ai muscoli). Se a questo si aggiunge la dieta, che aumenta anch'essa i livelli di cortisolo, si ha un problema di potenziale perdita di massa muscolare.

La perdita di massa muscolare è l'opposto di ciò che si vuole ottenere con l'allenamento per la perdita di grasso. La perdita di massa muscolare peggiora l'aspetto e le sensazioni, rallenta il metabolismo e rende più difficile la perdita di grasso. Inoltre, comporta una perdita di forza che rende più difficile l'allenamento e le attività quotidiane.

Uno studio apparso sulla rivista *Laboratory of Physiology* in Belgio ha dimostrato che chi non dormiva abbastanza aveva livelli di cortisolo più alti nel pomeriggio e nella prima serata, rispetto a chi dormiva abbastanza.

Vi è mai capitato di desiderare i carboidrati dopo una notte passata a rigirarvi nel letto? Sembra che la mancanza di sonno

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

abbia un impatto sul rilascio di ormoni e di

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

e sul metabolismo, uno dei quali è un aumento dell'appetito, secondo uno studio di Chicago.

Due problemi ormonali legati alla restrizione del sonno che possono diventare un grosso problema sono la sensibilità all'insulina e la diminuzione della sensibilità al glucosio. Si tratta di fattori estremamente importanti per quanto riguarda il diabete e il senso di sazietà dopo un pasto.

Forse è il caso di riconsiderare i danni che quell'ora in più di televisione ogni sera sta arrecando alla vostra salute e alla vostra forma fisica.

8. Eseguire l'allenamento a intervalli

Nella sua definizione più semplice, l'allenamento a intervalli consiste nell'alternare momenti di alta intensità a momenti di intensità minore. Un esempio è rappresentato dagli sprint in salita. Si fa uno sprint su per la collina, si scende e si ripete. Ci

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

sono molti modi per incorporare l'interval training nel vostro programma.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Quello che probabilmente è l'intervallo più conosciuto, grazie a uno studio condotto dal dottor Tabata, è l'intervallo 20/10, in cui si esegue un esercizio a oltranza per 20 secondi seguito da 10 secondi di riposo prima di ripetere.

Ma ci sono molti, molti intervalli efficaci che si possono eseguire, con una varietà quasi infinita di esercizi. Gli intervalli possono essere eseguiti correndo, su una cyclette o su un tapis roulant, come fa la maggior parte delle persone. Ma è possibile eseguire gli intervalli anche utilizzando l'allenamento di resistenza, ad esempio con bilancieri, kettlebell, manubri, sacchi di sabbia o persino esercizi con il peso corporeo.

Non è necessario complicare le cose. Se fate una sorta di allenamento cardio con gli intervalli, potete usare intervalli più lunghi, come 60 secondi di forza, seguiti da 30 secondi o 60 secondi di forza e andare avanti per 20-30 minuti.

Con l'allenamento di resistenza, è molto probabile che si voglia mantenere la parte intensa dell'intervallo tra i 10 e i 40 secondi.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Un ottimo allenamento a intervalli può essere semplice come 8 serie di squat con peso corporeo in stile 20/10, seguite da 8 serie di flessioni in stile 20/10, per un allenamento di 8 minuti.

Oppure si può alternare facendo un giro di squat con peso corporeo seguito da un giro di flessioni e ripetere per 8 giri.

Comunque lo facciate, fatelo!

9. Mangiare più proteine

Mangiare più proteine vi aiuterà due volte. Aiuterà a stimolare il metabolismo e a favorire gli sforzi per la perdita di grasso. Le proteine sono inoltre fondamentali per aggiungere al corpo una massa muscolare sexy e brucia-calorie.

Mangiare più proteine per bruciare i grassi è stato confermato da uno studio pubblicato sull'*American Journal of Physiology*. Un gruppo è stato alimentato con una dieta ad alto contenuto

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

proteico (poco più di un grammo per chilo di peso).

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

peso corporeo al giorno) mentre il secondo gruppo ha consumato una dieta proteica quasi uguale a quella della RDA.

Il gruppo che ha seguito una dieta ad alto contenuto proteico ha bruciato più grassi rispetto al gruppo che ha assunto una quantità di proteine quasi pari alla RDA.

10. Usare una bevanda verde

Al giorno d'oggi non riceviamo abbastanza nutrimento dalla nostra alimentazione. Assicuratevi di dare al vostro corpo ciò di cui ha bisogno. E non prendete una bevanda "verde" che contiene molte sostanze riempitive o che ha un sapore così orribile che smettete di prenderla dopo un giorno o due. Provate a cercare qualcosa come Macro Greens su Amazon, che non ha quel sapore sgradevole associato alla maggior parte delle bevande verdi.

Un'altra opzione è quella di preparare da sé le proprie bevande verdi, se si ha tempo e voglia. Avrete sicuramente bisogno di

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

uno spremiagrumi di alta qualità, come il Breville BJE200XL

Compact Juice Fountain 700 Watt Juice Extractor.

30

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

**Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati**

11. Includere gli esercizi con il peso corporeo nella propria routine

L'aggiunta di esercizi con i pesi corporei alla vostra routine di fitness farà miracoli. Gli esercizi con i pesi corporei consentono di allenarsi in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, quindi la mancanza di tempo o di spazio non è più una scusa per saltare un allenamento.

Con gli esercizi con i pesi corporei è possibile ottenere una varietà infinita di allenamenti.

Si può fare un allenamento a intervalli, un allenamento a sfida, un allenamento a allenamento di resistenza o addirittura di forza. Sì, davvero. Non mi credete?

Datemi venti veri squat a una gamba sola o flessioni o trazioni a un braccio. Con una buona forma e senza imbrogli. Sì, è quello che ho pensato.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Con gli esercizi con i pesi corporei è possibile svolgere un allenamento completo, sia che l'obiettivo sia la forza, la perdita di grasso o il condizionamento generale.

12. Eseguire un riscaldamento completo prima di ogni allenamento

Dovete riscaldarvi correttamente! Senza un adeguato riscaldamento, le prestazioni dell'allenamento ne risentiranno, aumenterà la possibilità di infortuni e si svilupperanno dolori che vi assilleranno per tutto il resto della giornata, della giornata o di domani. Invece di sentirvi bene come dovreste, vi sentirete zoppicanti.

Assicuratevi di utilizzare una serie di esercizi con il peso corporeo per il riscaldamento e un foam roller. Non limitatevi a pedalare sulla cyclette per qualche minuto. Riscaldate tutto il corpo.

Il riscaldamento può essere semplice come il seguente:

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

5 minuti di foam rolling

33

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

Completate il seguente circuito una o due volte.

Squat a peso corporeo - 10

ripetizioni Flessioni - 5 ripetizioni

Jumping Jacks - 20 ripetizioni

Mountain Climbers - 20

ripetizioni

Affondi avanti alternati - 10 ripetizioni

Rotolamenti delle braccia in avanti e all'indietro - 10

ripetizioni per ogni direzione Oscillazioni delle gambe

in avanti e all'indietro - 10 ripetizioni per ogni gamba

13. Dividere i pasti in due tipi, i carboidrati + Proteine e grassi + Proteine

Questo è il modo migliore per far sì che il metabolismo si attivi

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

nel modo desiderato, come una macchina altamente efficiente. I pasti ad alto contenuto di carboidrati e di grassi fanno salire i livelli di insulina come se fossero sparati da una caserma dei pompieri,

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

segnalando al vostro corpo l'accumulo di grasso per farvi assomigliare all'omino delle gomme Michelin in un batter d'occhio. E chi lo vuole?

14. Colpire i grandi movimenti composti

I movimenti composti offrono il massimo del rendimento, sia che vogliate aumentare il metabolismo per bruciare tonnellate di calorie e perdere grasso, sia che vogliate aggiungere chili di massa muscolare e rimodellare il vostro corpo.

Ciò significa che non bisogna fare lavori di isolamento, che si tratti di riccioli di concentrazione con un manubrio o di volate di pettorali su una macchina. Concentratevi sui grandi movimenti.

Movimenti come i seguenti:

Tutti i tipi di squat e affondi Dips

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Trazioni e chin up

Tutti i tipi di flessioni

Pressioni in piedi

Dondolamenti con Kettlebell o

manubri Salita alla turca

Kettlebell o Dumbbell Snatch

Tutti i tipi di deadlifts

Tutti i tipi di file

15. Qualità più che quantità

Non si tratta di quanto a lungo ci si allena, ma di quanto ci si allena in modo intelligente (e sì, anche duro, anche se non si vuole andare sempre al massimo, da qui l'intelligente).

Non limitatevi ad andare in palestra e a correre per due ore (o a fare qualcosa di veramente folle e stupido come pedalare sul

cyclette per due ore leggendo una rivista senza nemmeno sudare).

Utilizzate una routine di allenamento adeguatamente studiata come parte di un programma globale progettato per ottenere i risultati desiderati in base ai vostri obiettivi. Non è necessario allenarsi per due ore al giorno.

Non è nemmeno necessario allenarsi per un'ora intera. 45 minuti sono più che sufficienti per un allenamento efficace che dia i risultati desiderati. È persino possibile utilizzare allenamenti che durano meno di 10 minuti, se si lavora bene e si è disposti a impegnarsi.

16. Allenarsi come un atleta

Certo, alcuni di voi puntano al look da culturista, ma la maggior parte di voi che leggete questo articolo vuole apparire (ed essere) in forma e in salute. Come i velocisti, i linebacker, i giocatori di hockey, i lottatori di MMA (esclusi i pesi massimi, anche se alcuni di loro hanno un aspetto fantastico), ecc.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Questi atleti non si allenano per avere un certo aspetto. Si allenano per le prestazioni e l'aspetto magro e scolpito è un prodotto secondario dell'allenamento. Volete avere l'aspetto di un atleta? Allenatevi come un atleta. Ciò significa che bisogna fare molti degli allenamenti menzionati sopra, con esercizi per tutto il corpo e movimenti con pesi corporei. Dimenticate le macchine che vi bloccano. Muovete il vostro corpo!

17. Formazione unilaterale

Che cos'è l'allenamento unilaterale? Si tratta semplicemente di far lavorare un lato del corpo alla volta. Non è la stessa cosa, ad esempio, dei curl alternati con manubri, in cui si esegue una ripetizione con il braccio sinistro, poi una con il destro, ecc.

Si esegue una serie completa per un lato prima di passare all'altro. Ad esempio, fate una serie di 10 ripetizioni di leg press con la sola gamba destra e poi una serie di 10 ripetizioni con la sola gamba sinistra.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

L'allenamento unilaterale consente di concentrarsi maggiormente sul muscolo che si sta lavorando, isolandolo meglio.

L'intensità aumenta perché aumenta il coinvolgimento dei muscoli grazie al deficit bilaterale.

Il deficit bilaterale significa che il peso totale che si può sollevare facendo lavorare un arto alla volta è superiore al peso totale che si può sollevare facendo lavorare entrambi gli arti insieme.

L'aumento dell'attenzione e dell'intensità contribuirà allo sviluppo muscolare e alla crescita della forza.

18. Saltate gli esercizi per gli addominali

Dimenticate i crunch o gli stupidi cerchi su cui vi sedete e fate girare, non vi faranno mai ottenere gli addominali piatti che desiderate. I migliori esercizi per il core sono quelli come la

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

camminata del contadino, in cui si tiene semplicemente

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

un peso pesante al vostro fianco e camminate con esso. Possono essere manubri o kettlebell. Un peso non uniforme funziona in modo fantastico per coinvolgere il core. Provate a tenere due manubri, uno più pesante dell'altro. A ogni serie cambiate le mani sui pesi.

Esercizi come squat, burpees, deadlift e push up fanno lavorare molto bene il core.

19. Allenamento a casa

Non è necessario disporre di attrezzature sofisticate o di molto spazio per ottenere un allenamento efficace e i risultati desiderati.

Allenarsi a casa permette anche di evitare la scusa di alzarsi dal pullman per andare in palestra. Inoltre, non ci si deve preoccupare che l'attrezzo giusto sia utilizzato quando serve.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

È possibile ascoltare la musica che si desidera, ecc. Alcune persone sono motivati ad allenarsi in palestra e questo va bene, ma non pensate di aver bisogno di una palestra di lusso per ottenere grandi risultati.

In effetti, una palestra domestica con qualche attrezzo di qualità ed esercizi con i pesi corporei è davvero quello che ci vuole. Anche se vi piace andare in palestra, provate ogni tanto ad allenarvi a casa per cambiare un po' le cose.

20. Superset, Superset, Superset

Una delle mie tecniche preferite in assoluto! Un superset consiste semplicemente nell'eseguire due esercizi uno dietro l'altro senza riposare.

Si possono fare superset utilizzando esercizi diversi per la stessa parte del corpo (es. curl con manubri inclinati e curl con bilanciere in piedi), per parti del corpo opposte (come schiena e petto) o per parti del corpo completamente diverse come squat e

43

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

shoulder press).

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

I superset permettono di fare più lavoro in meno tempo, aumentando l'intensità e la qualità dell'allenamento. Inoltre, sono ottimi se non avete abbastanza tempo per svolgere un allenamento completo.

Ecco un esempio:

1A. Sollevamenti da terra 5 x 5 (cinque serie da cinque ripetizioni ciascuna) 2A. Panca con manubri 5 x 5

Riposo da 1 a 2 minuti dopo ogni superset

21. Per un girovita più piccolo, allenate le spalle

È tutta una questione di proporzioni. Se volete far apparire il vostro girovita più sottile, lavorate sulle spalle (e sui

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

fianchi/glutei). In questo modo otterrete un aspetto a clessidra. E ragazzi, le spalle più larghe non si nascondono sotto i vestiti in inverno come la parte superiore delle braccia. Signore, le spalle e la parte superiore della schiena ben sviluppate hanno un aspetto fantastico in un abito senza maniche!

22. Includere gli HRA nell'allenamento per aumentare il metabolismo e bruciare più grassi

Questi esercizi hanno nomi diversi: interruzioni dinamiche, rifiniture dinamiche, acceleratori metabolici, bruciatori metabolici, acceleratori della frequenza cardiaca. Si tratta di esercizi da inserire nel mezzo dell'allenamento o alla fine, per aumentare la frequenza cardiaca (metabolismo).

Ad esempio, si possono eseguire circuiti o superset come questo:

- 1A. Panca con manubri
- 1B. Rematore con bilanciere
- 1C. Squat con manubri

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Dopo 3 circuiti si passa al proprio HSA. Alcuni esempi di HSA possono essere:

Salto della corda - 2 minuti

Jumping Jacks - 100

Spinte di squat - 25 ripetizioni o 45 secondi

Si può fare solo uno di questi, non tutti e tre.

A volte l'interruzione dinamica può essere costituita da due esercizi come:

Flessioni - AMRAP

Sit Ups - 25

Poi si passa al circuito successivo, come questo:

2A. Pressa in piedi con manubri

48

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Copyright © 2015 - Tutti i diritti riservati

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

2B. Sollevamento rumeno con manubri

2C. Affondi avanti alternati con manubri

23. Diventare fotografo (scattare foto)

Non è necessario mostrare queste immagini a nessun altro, ma è un ottimo modo per mantenersi motivati e per vedere i progressi compiuti.

che avete fatto nel corso del tempo. Quando ci si vede ogni giorno, è difficile vedere i risultati e quindi è facile sentirsi frustrati.

Ma potendo guardare le immagini nel tempo, è molto più chiaro. Con la tecnologia di oggi è facile tenere una documentazione fotografica. Provate a scattare qualche foto ogni 4 settimane circa e conservatele in un album fotografico.

24. Diventare SMART

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

La S sta per specifico. Siate specifici sugli obiettivi che volete raggiungere. Dimenticate cose come "voglio mettermi in forma", "voglio diventare grande", "voglio perdere peso" o "voglio aumentare la mia pancia".

Provate invece a dire: "Voglio correre un chilometro e mezzo", "Voglio aggiungere 5 chili di muscoli", "Voglio perdere 10 chili di grasso" o "Voglio aggiungere 10 chili alla mia migliore pancia".

La M sta per misurabile. Questo si lega bene alla specificità. Non si può misurare il "rimettersi in forma", ma di sicuro si può misurare correre un miglio in 6 minuti" o "tenere in panchina 3 piastre".

Oltre a essere specifici e misurabili, gli obiettivi devono essere A, ovvero raggiungibili. La R sta per realistici.

Come ho già detto in precedenza, è importante fissare obiettivi impegnativi. Impegnativi, ma raggiungibili.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

L'obiettivo di un aumento di 50 libbre del massimale della panca in 12 settimane è un obiettivo impegnativo, ma anche possibile.

Tuttavia, fissare l'obiettivo di sollevare 300 libbre di panca in 4 settimane, quando attualmente si sollevano 75 libbre di panca, non farà altro che predisporre al fallimento e alla frustrazione.

Lo stesso vale per la perdita di peso. Non fissate l'obiettivo di perdere 30 chili in 30 giorni. Non farete altro che frustrarvi.

Impegnativo ma realistico, ricordate? Rendetelo difficile, ma datevi una possibilità. In questo modo lotterete davvero per raggiungere l'obiettivo, ma anche se non ci riuscirete, farete comunque grandi progressi.

La T sta per Tempestivo. Se fate tutto in precedenza menzionato, non è ancora sufficiente. Dovete darvi una scadenza per raggiungere il vostro obiettivo.

Inoltre, se il vostro obiettivo è raggiungibile e realistico, ma anche a lungo termine, suddividetelo in obiettivi più piccoli.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Se desiderate perdere 75 chili, iniziate con il perdere solo 10 chili in 2 mesi. Il raggiungimento di questo obiettivo vi motiverà ulteriormente e, prima che ve ne rendiate conto, sarà passato abbastanza tempo da perdere i 75 chili.

Ma se ci si concentra solo sulla perdita di 75 chili, che potrebbe richiedere un anno o più per essere raggiunta, la motivazione e la disciplina potrebbero venir meno e si potrebbe non riuscire a portare a termine ciò che è necessario fare per trasformare l'obiettivo in realtà.

25. Estendere il set

La maggior parte delle persone fa durare le serie troppo poco, il che non fornisce lo stimolo di allenamento ottimale per la costruzione muscolare o l'accelerazione della perdita di grasso. A meno che non si tratti di un allenamento di forza pura, cercate di far durare ogni serie almeno 20 secondi, ma anche 30-40 vanno bene. Questo significa fare intervalli temporizzati, aumentare le ripetizioni o rallentare la velocità di ogni ripetizione.

26. Attenzione alla tendenza del fitness

Le tendenze del fitness vanno e vengono. Le tecniche che funzionano rimangono (e purtroppo a volte si perdono tra le "novità"). Usate attrezzi VERI, come bilancieri, manubri, kettlebell, TRX o Jungle Gym, sacchi di sabbia, peso corporeo, ecc. Non potete sedervi e fare rotazioni per ottenere addominali da urlo e non potete stringere un pezzo di plastica tra le cosce per ottenere gambe da urlo. Dovrete lavorare. Assicuratevi di lavorare in modo intelligente e di utilizzare gli strumenti giusti.

27. Ruttate per dimagrire velocemente

Burpees. Se non c'è una ragione medica, come un infortunio, che vi impedisce di fare qualsiasi tipo di lavoro pliometrico, fateli! Se è necessario, modificatevi. Potete eliminare il salto alla fine e stare semplicemente in piedi. I burpees sono ottimi anche per il core!

28. Variare gli allenamenti

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Il corpo si adatta. È efficiente. Se si esegue costantemente lo stesso allenamento nel tempo, il corpo migliorerà e i risultati ristagneranno.

Questo non significa fare qualcosa di completamente diverso ogni volta che ci si allena. Se lo fate, non avrete modo di misurare i vostri progressi nel tempo. È necessario variare gli allenamenti all'interno di un programma di allenamento a lungo termine.

L'eccezione è rappresentata da un periodo della vita in cui la vita è frenetica e si ha poco tempo a disposizione, per cui è difficile riuscire a fare un breve allenamento. In questo caso, fare un po' di esercizio sotto forma di allenamento con i pesi corporei è molto meglio di niente.

29. Mantenere lo stesso allenamento

MA COME? Sì, sì, so cosa dice il numero 28. Ma troppe persone cambiano allenamento in continuazione e non si attengono a un buon programma abbastanza a lungo da ottenere risultati. Ma

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

troppe persone cambiano continuamente allenamento e non si attengono a un buon programma abbastanza a lungo da ottenere risultati. In generale, provate a seguire

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

allo stesso allenamento per almeno 4-12 settimane e a volte anche di più.

È chiaro che non si tratta dello stesso allenamento ESATTO ogni giorno per sei settimane o altro. Potreste avere tre allenamenti diversi che fanno parte dello stesso piano di allenamento e che vengono eseguiti in giorni diversi. Ad esempio, per la forza si può fare la panca il lunedì, il sollevamento pesi il mercoledì e lo squat il venerdì. In quei giorni l'attenzione alla forza può essere diversa, ma i singoli allenamenti fanno comunque parte dello stesso piano di allenamento a lungo termine.

Potreste anche avere determinate progressioni e modifiche che vengono apportate nel corso del tempo, man mano che migliorate. Si tratta di variazioni all'interno di un piano di allenamento specifico a lungo termine e questo è positivo!

30. Mangiate più grassi (per perdere massa muscolare e massa grassa, e anche per una salute migliore).

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Sì, mangiare più grassi. E non sto parlando di una dieta a basso contenuto di carboidrati per perdere peso. Gli acidi grassi essenziali sono estremamente anabolici e aiutano a costruire i muscoli. Ma non è tutto.

Gli EFA possono anche:

Aiuta a proteggere il cuore

Migliora la memoria

Rafforzare il sistema immunitario

Ridurre i danni causati dai radicali liberi Ridurre i

dolori articolari e i sintomi della sindrome
premenstruale

Favoriscono il processo di perdita di grasso - sì, davvero.

31. Muovete il corpo

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

L'epidemia di obesità non è dovuta solo al fatto che mangiamo troppo (anche se mangiamo troppo e, più precisamente, troppo

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

molto spazzatura), ma altrettanto perché siamo sedentari. La comodità moderna ci rende molto meno attivi rispetto ai nostri antenati.

Invece di lavorare duramente tutto il giorno dall'alba al tramonto, ci sediamo alla scrivania o sul divano. Guidiamo ovunque. Prendiamo ascensori e scale mobili. Guardiamo film e giochiamo ai videogiochi. Siamo golosi e accidiosi. BASTA!

31. Trovare supporto

La maggior parte delle persone è molto più propensa ad aderire a qualcosa quando ha il sostegno necessario da parte degli altri. Purtroppo molte persone della nostra vita sono i nostri peggiori nemici quando vogliamo cambiare noi stessi e la nostra vita in meglio. Dite loro di chiudere il becco e di trovare un vero sostegno.

Sì, anche online funziona se non avete nessuno nella vita che vi sostenga nei cambiamenti che state cercando di fare. Forum,

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

blog, newsletter via e-mail, social media, possono essere tutti luoghi

60

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

**Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati**

dove potreste trovare il sostegno necessario per continuare a seguire il vostro stile di vita.

32. Utilizzare un diario di allenamento

È fondamentale per il vostro successo. Un diario di allenamento è indispensabile per mantenere la rotta verso il successo dell'allenamento.

Non importa a che punto siate - 180 libbre di squat o 500, 13 pollici di braccia o 17, 135 libbre di panca o 350, 10 libbre di grasso da perdere o 100 - l'organizzazione sistematica e la concentrazione sul raggiungimento degli obiettivi che un diario di allenamento impone vi aiuterà a diventare più grandi, più forti, più magri e più sexy.

Per quanto sia semplice usare un diario di allenamento, non sottovalutate il suo ruolo vitale nell'aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi di fitness.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Anche i diari hanno dei sentimenti!

33. Incorporare l'allenamento metabolico

L'allenamento metabolico vi farà diventare più in forma e più magri e lo farà più velocemente.

Che cos'è l'allenamento metabolico di resistenza? È, nella sua forma più semplice, la combinazione di un intenso allenamento di forza con un condizionamento aerobico.

L'allenamento di resistenza metabolica (noto anche come condizionamento metabolico) allena tre sistemi biologici principali: muscolo-scheletrico, circolatorio e respiratorio.

La maggior parte delle persone esegue l'allenamento di resistenza e quello cardio, o aerobico, separatamente.

Ma, per la maggior parte, non è così che funzioniamo. E sicuramente non è così che funziona la maggior parte degli atleti, come i giocatori di hockey, di calcio, di MMA, di basket, di calcio, di lacrosse e altri ancora.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

In parole povere, l'allenamento metabolico consiste nell'eseguire una sequenza di attività con periodi di riposo o di recupero molto brevi. L'allenamento metabolico può essere considerato una forma di interval training.

Con l'allenamento metabolico è possibile manipolare le seguenti variabili:

Numero di esercizi

Numero di ripetizioni eseguite (o tempo)

Quantità di tempo di recupero tra gli esercizi e/o le sessioni di lavoro
Numero di sessioni di lavoro

Con questo tipo di allenamento metabolico di resistenza è possibile migliorare i livelli di condizionamento migliorando i seguenti aspetti:

Aumentare la resistenza dell'esercizio

Aumentare il numero di ripetizioni (soprattutto se si utilizzano intervalli temporizzati anziché numeri di ripetizioni).

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Accorciare i periodi di recupero

65

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

**Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati**

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Aumentare il numero di round eseguiti

Una combinazione di uno qualsiasi dei punti precedenti

34. Diventare più forti

Anche se il vostro obiettivo è "tonificare" (non è così) o perdere grasso, dovete comunque diventare più forti. Rende tutto più facile. La forza è il punto di partenza per tutto ciò che fate nella vita quotidiana, non solo per gli allenamenti. Se volete alzarvi da quella sedia, è meglio che abbiate la forza delle cosce per farlo. Non si può nemmeno premere il pedale dell'acceleratore senza un certo livello di forza.

Quando vi allenate, indipendentemente dai vostri obiettivi, non dimenticate di allenare la forza. Non è necessario diventare un powerlifter in grado di sollevare 800 libbre, ma è necessario avere un po' di forza. Si può mantenere la semplicità e includere un grande movimento composto una o due volte alla settimana per iniziare l'allenamento ed eseguire da tre a cinque serie da

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

tre a cinque ripetizioni per serie. Non è necessario arrivare al cedimento in nessuna di queste serie.

35. Mantenere gli allenamenti a 45 minuti o meno

Non dovete (e non dovreste) allenarvi per ore ogni giorno, a meno che non vi stiate allenando per uno sport di resistenza. 45 minuti di lavoro intenso sono sufficienti se lo si fa nel modo giusto.

36. Sii migliore... (di te stesso)

Sì, state migliori... di voi stessi. Non importa dove sono gli altri o quanta strada hanno fatto. L'unico con cui confrontarsi sei tu. Potete sempre migliorare ed essere migliori in qualche modo oggi rispetto a ieri. E ricordate che nessuno è perfetto.

37. Saltare, saltare, saltare

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Saltare, saltare e scendere. Assicuratevi di includere di tanto in tanto nei vostri allenamenti esercizi di salto come burpees, jump squat, jump lunges, side hops, tuck jump, ecc.

Non esagerate e consultate il vostro medico prima di fare qualsiasi esercizio.

Se avete molto peso da perdere, a causa delle sollecitazioni sulle ginocchia, è meglio perdere peso prima di includere esercizi di salto esplosivo nella vostra routine.

38. Rialzati (mi hanno buttato giù!)

Ci saranno ostacoli. Avrete momenti in cui non vedrete risultati. Vi capiterà di ricadere. Avrete voglia di arrendersi. Vi abbufferete. Smetterete di allenarvi per una settimana o un mese.

E allora? Ricominciate da OGGI! Non si può cambiare ieri. Come dice Rocky, non si tratta di quanto sia difficile, ma di quanto sia difficile essere colpiti e continuare ad andare avanti.

39. Sprint, Sprint, Sprint

Se volete aumentare il vostro metabolismo, bruciare una grande quantità di grasso corporeo, mettervi in forma e avere un aspetto fantastico, dovete usare gli allenamenti di sprint nel vostro allenamento! Punto!

Suggerimento per la sicurezza: se avete un posto dove farlo, prendete in considerazione la possibilità di eseguire sprint in collina. Questo può contribuire a ridurre il rischio di lesioni. Fate uno sprint in salita e camminate in discesa.

40. Basta dire no... all'allenamento 1 RM

Sebbene personalmente ritenga che si possa testare il proprio

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

massimale a una ripetizione in esercizi come squat, deadlift e panca in relativa sicurezza, non è necessario che la maggior parte delle persone rischi di infortunarsi facendo

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

quindi, a meno che non siate dei powerlifter. Ora, fare più serie pesanti di singole ripetizioni, come gli allenamenti 10 x 1, è una storia diversa. Fatelo.

L'allenamento 10 x 1 è un modo interessante per allenare la forza se si desidera una maggiore resistenza. Si eseguono 10 serie da 1 ripetizione con lo stesso peso, in modo da non avvicinarsi al massimale di una ripetizione. Con il tempo, si aggiunge un po' di peso e si riduce il numero di serie. Se si vuole davvero testare un massimale a una ripetizione, si può arrivare fino a una serie di una ripetizione. Ma non è necessario. Scendete al livello più basso possibile, che può essere di 5 serie da 1 ripetizione o di 3 serie da 1 ripetizione (il che vi darà comunque un'idea abbastanza precisa di quale sarebbe il vostro massimale a una ripetizione).

Ma ecco cosa odio VERAMENTE dell'allenamento 1 RM! Non si tratta di fare 1 ripetizione massima! È progettare un programma con allenamenti, serie e ripetizioni basate su numeri di 1 RM e chiamarlo ad alta o bassa intensità per questo motivo! Avete visto questi allenamenti. Vi danno diversi giorni di allenamento (pesante, leggero, ecc.) e vi propongono allenamenti come:

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Panca 4 x 8 con l'80% del proprio 1 RM

Oppure

Panca 5 x 12 con il 60% del proprio 1 RM

L'unico problema è che, in base alla composizione delle fibre muscolari, alla lunghezza dell'arto, alla leva, ecc. l'intensità di questi due allenamenti può variare enormemente da una persona all'altra. Io potrei essere in grado di fare 15 ripetizioni con l'80% del mio massimale, mentre tu puoi fare solo 7 ripetizioni con l'80% del tuo RM. E varia da parte a parte del corpo tra gli individui. BASTA CON LA FOLLIA! Ciò significa che il livello di intensità di un allenamento basato su una percentuale di allenamento a una ripetizione massima varierà enormemente da individuo a individuo. È un modo stupido di allenarsi.

41. Godetevi i benefici

Come direbbe Zig Ziglar, non si paga il prezzo, ma si godono i benefici.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Non pensate di fare sacrifici quando si tratta di cose come i vostri cibi malsani preferiti.

Pensate ai vantaggi di essere in forma e in salute, ad esempio a quanto vi sentite meglio ogni giorno, a tutte le cose che potete fare ora che siete in forma.
non poteva fare prima, ecc.

La qualità della vita è molto più alta. Cos'è peggio, un po' di disciplina adesso o il dolore del rimpianto più tardi?

42. Diventare un prepper

Prep Time Saves Time (preparare i pasti in anticipo)

Mangiare sano può essere un problema quando si tratta di tempo. I cibi sani non sono pronti in sacchetti che si possono strappare dagli scaffali. Prendete in considerazione l'idea di preparare i pasti per la settimana la domenica, metterli in

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

contenitori e congelarli, risparmiando tempo durante la settimana.

76

**Trucchi per il fitness per trasformare il
vostro corpo**

**Copyright © 2015 - Tutti i diritti
riservati**

43. Diventare minimalisti

Ogni tanto, tornate alle origini. Per quanto riguarda l'alimentazione, dimenticate il conteggio delle calorie, il low carb, il no carb, ecc. e mangiate in modo naturale. Per naturale intendo alimenti naturali, non mangiare quello che si vuole!

Mangiate frutta, cereali integrali, verdure, carni magre, ecc. Sbarazzatevi di tutte le schifezze elaborate e cariche di sostanze chimiche!

Per gli allenamenti, tornate alle basi. Dimenticate gli allenamenti complicati con molti esercizi per diverse ripetizioni, tempi di riposo, ecc.

Scegliete pochi esercizi di base (da 1 a 4 per ogni allenamento), per poche serie (da 2 a 5 per esercizio) e per un numero di ripetizioni costante (da 5 a 12 per serie) e fate uno o tre minuti di riposo tra una serie e l'altra.

44. Stabilire le scadenze

L'urgenza crea tensione. La tensione produce risultati! Voler solo "perdere peso" o "rimettersi in forma" non vi porterà da nessuna parte!

Pensate a scadenze naturali che facciano alzare il sedere alle persone, come un matrimonio, una riunione scolastica o una vacanza al mare!

Create le vostre scadenze per creare urgenza. Scegliete una data a 12 settimane di distanza come scadenza, fissate un obiettivo ragionevole ma stimolante e dateci dentro!

Se siete il tipo che ha bisogno di un sostegno o di ostacoli esterni, parlate a tutti i vostri amici del vostro obiettivo o della vostra scadenza. Non ve lo faranno dimenticare!

45. Prendete un Kettlebell

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Questo va di pari passo con l'essere minimalisti. Le kettlebell spaccano! Detto questo, nessun attrezzo è l'unico e il solo attrezzo per l'allenamento.

MA è possibile utilizzarne uno solo per ottenere risultati straordinari! E non deve essere necessariamente un kettlebell, può essere anche un set di manubri, un set di bilancieri olimpici, un sistema di sospensione TRX o Jungle Gym (anche questi vanno benissimo!), ecc.

Questo vi offre grandi strumenti da utilizzare e vi permette di aggiungere molta varietà ai vostri programmi di allenamento, mantenendovi mentalmente freschi e motivati!

Stanchi delle tradizionali macchine per i pesi? Passate ai pesi liberi!

Stanchi dei tipici bilancieri e manubri? Passate ai kettlebell per un mese o due.

Stanchi delle attrezzature? Fate solo esercizi con il peso corporeo!
Avete capito bene!

46. Assicuratevi che gli allenamenti siano adatti ai vostri obiettivi

Sembra abbastanza semplice, vero? Se il vostro obiettivo è quello di aumentare la massa muscolare di 20 chili, non correte 5 miglia al giorno o giocate a basket per 2 ore, 5 volte alla settimana!

Se siete un atleta di peso elevato, come un lottatore o un combattente di MMA, e volette diventare più forti, non allenatevi per la massa muscolare, ma per la forza. Capito? Bene.

47. Cinque per cinque, B. (Sì, una citazione da Buffy l'ammazzavampiri - Fattene una ragione)

Il 5 per 5 è un protocollo classico di allenamento della forza per

80

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

un motivo preciso. Funziona! Anche se il vostro obiettivo è la perdita di massa grassa, dovete includere un po' di

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

L'allenamento della forza nel vostro programma, anche se si tratta solo di alcuni esercizi composti per il core una volta alla settimana.

In poche parole, si eseguono 5 serie di 5 ripetizioni di un movimento composto come deadlift, bench press, shoulder press, ecc.

Riscaldarsi sempre in modo adeguato. Si può scegliere di riscaldarsi e poi fare 5 x 5 con lo stesso peso oppure di includere il riscaldamento della parte superiore nelle prime due serie di 5 x 5.

Tutte le serie devono essere difficili, ma solo l'ultima deve essere al cedimento. Quando riuscite a ottenere 5 ripetizioni in tutte e 5 le serie, aggiungete un po' di peso all'allenamento successivo.

48. La battaglia è appena iniziata (e non è mai finita)

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

La salute e la forma fisica sono un impegno che dura tutta la vita.

Troppe persone sabotano i loro sforzi perché pensano di aver finito quando raggiungono il loro obiettivo di perdita di peso.

Una volta perso il peso desiderato, tornano subito allo stile di vita precedente che ha causato l'aumento di peso in eccesso! NO! Dovete continuare a farlo! E ricordate che una volta raggiunto l'obiettivo è più facile mantenerlo che raggiungerlo.

49. Mangiare per vivere, non vivere per mangiare

Ci siamo davvero rovinati spostando l'idea del cibo su qualcosa di emotivo.

Mangiamo per comodità, quando siamo depressi, annoiati, e incentriamo quasi tutti gli incontri sociali sul cibo! Smettetela!

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Certo, queste cose vanno bene una volta ogni tanto, ma non per la base dell'aspetto e della sensazione di benessere! Se vi concentrate sul mangiare per vivere, vivrete!

Avrete un aspetto migliore, vi sentirete meglio, avrete più energia, avrete prestazioni migliori e, nel complesso, una qualità di vita più elevata.

E non lasciatevi ingannare dalla gente, potete preparare una grande varietà di piatti dal gusto eccellente che sono anche buoni per voi!

50. Essere veloci (a intermittenza)

Il digiuno intermittente vi aiuterà a diminuire la quantità di grasso corporeo senza perdere muscoli e vi darà più energia.

Gli enzimi brucia-grassi non aumenteranno e aumenteranno anche i livelli di ormone della crescita brucia-grassi.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Non si tratta di una dieta folle, ma di digiunare in momenti specifici per accelerare la perdita di grasso.

Sebbene esistano molte varianti, ecco una delle più semplici che, a mio avviso, è anche la più facile da rispettare per le persone. Seguite il piano delle 16 e 8. Mangiate in una finestra di otto ore e digiunate per sedici ore.

La buona notizia è che il sonno può far parte di queste sedici ore. Si può mangiare tra mezzogiorno e le 20.00 e digiunare dalle 20.00 alle 12.00 del giorno successivo.

51. Immergersi nel sole (Be An Outsider)

Sì, questo significa uscire di tanto in tanto per fare esercizio e uscire da quel centro fitness lucido, climatizzato e stantio!

Andate in un campo o in un parco giochi, portate con voi un manubrio, un kettlebell, un sacchetto di sabbia o la vostra Jungle Gym XT (se avete un posto dove attaccarla), includete esercizi a corpo libero e di condizionamento.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

(farmer's walk, walking lunges, bear crawl, sprint, ecc.) e mettetevi al lavoro! Il cambiamento vi piacerà!

52. Allenarsi con Michael Jordan (Competere)

Non siate pappamolle! Non fate parte del gruppo "non teniamo il punteggio perché qualcuno potrebbe rattristarsi, dovremmo ricevere tutti dei trofei"!

Competere! Anche se solo con se stessi. Michael Jordan era un ottimo giocatore di basket perché aveva un talento naturale.

È diventato uno dei più grandi di tutti i tempi (mi spiace, la mia scelta è Wilt Chamberlain) grazie alla sua natura incredibilmente competitiva. In questo caso, siate come Mike! Ma fate attenzione al gioco d'azzardo!

****Giocare duro, divertirsi, sporcarsi...**

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

6 parole che TUTTI dovrebbero usare per la vita in generale. E anche per il fitness! Non si tratta di una cosa sola. Si tratta di tutto l'insieme. È l'allenamento, l'alimentazione e l'atteggiamento (motivazione, desiderio, perseveranza, come volette chiamarla). È questo che vi porterà al successo.

Conclusione

Ecco tutto! 52 segreti e trucchi per il fitness che potrete utilizzare per migliorare drasticamente la vostra salute e la vostra forma fisica e ottenere risultati fantastici che vi piaceranno e che potranno durare tutta la vita!

La conoscenza non è potere. La conoscenza applicata è potere

Potreste memorizzare tutti questi consigli ed essere in grado di recitarli a chiunque ve li chieda, ma se non agite e non li usate mai, non cambierete un bel niente.

Trucchi per il fitness per trasformare il vostro corpo

Ecco cosa dovete fare ORA! Mettete in pratica un solo consiglio! Solo uno. Senza indugio! Questo vi farà iniziare nella giusta direzione. Gli oggetti in movimento tendono a rimanere in movimento, quindi mettetevi in moto proprio in questo momento! Create uno slancio!