

L'importanza di un buon allenamento

Pubblicato: Mercoledì 14 Aprile 2021



Ormai è risaputo che tantissime persone sono d'accordo sul concetto che prendersi cura del proprio corpo e quindi del proprio aspetto fisico corrisponde anche a sentirsi bene dal punto di vista interiore e per questo è fondamentale avere sempre presente il fatto che, oltre a mangiare bene, bisogna anche allenarsi. Durante quest'ultimo anno di emergenza dovuta alla pandemia covid 19 abbiamo notato come tante persone per via del lockdown hanno avuto difficoltà sotto questo punto di vista perché per tanto tempo non ci si poteva allenare e quindi si sono attrezzate per andare ad allenarsi in caso, comprando quindi cyclette e tapis roulant e seguendo anche dei tutorial su internet e su YouTube. Determinate persone che avevano particolari problemi fisici e avevano bisogno di essere seguite non potendo andare in palestra si sono rivolte a professionisti come il **personal trainer** che per loro ha ideato un programma di allenamento specifico anche in modalità on-line.

In generale il personal trainer lo troviamo nelle palestre e ha il compito di occuparsi dell'allenamento di una singola persona con la quale vorrà raggiungere determinati obiettivi. Prima di fare questo programma di allenamento dovrà assolutamente parlare con la persona in questione e andare a scoprire se ha avuto problemi fisici in passato e quindi se ha avuto infortuni e quindi se ha bisogno di fare determinati esercizi e determinati tipi di allenamento. La sua abilità principale e il suo punto di forza consiste proprio nel riuscire a trattare tutte quelle che sono le dinamiche dell'allenamento e del fitness a quelle che sono le esigenze e le caratteristiche fisiche specifiche di una singola persona e inoltre va a fornirgli sia un supporto pratico aiutando a fare gli esercizi ma anche psicologico e ti faccio segnare che come sappiamo sono elementi molto importanti. Infatti una persona che va in palestra ed è poco preparata probabilmente sbaglierebbe gli esercizi da fare e potrebbe avere addirittura più danni, mentre

facendosi seguire da un professionista come il **personal trainer Milano** questo problema non si pone perché si ha a disposizione un professionista che la seguirà passo passo verso il raggiungimento degli ,che sarà graduale e sarà soprattutto accurato e studiato nel migliore dei modi

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it