

## Come scegliere il miglior esercizio per te

**Pubblicato:** Mercoledì 25 Agosto 2021



Fare attività fisica non vuol dire certamente svolgere dei movimenti a caso. Ma è necessario capire quali esercizi possono fare al caso tuo. Per uno stesso muscolo, infatti, si possono fare sessioni diverse e sviluppare diversi angoli del proprio corpo.

A tal proposito, però, è necessario seguire alcune indicazioni che possono essere molto utili al riguardo. Eccone qualcuna.

### **Fare un'analisi del proprio corpo**

Il primo suggerimento è quello di conoscere al meglio il proprio corpo e farne un'analisi. E non vale fare la propria analisi standard che vale per tutti. Perché ogni corpo è diverso dall'altro. Avendo esigenze completamente diverse.

Basti pensare, per estremizzare, a chi è più magro e chi, invece, è più grasso. Volendo semplificare, infatti, nel primo caso sarebbe necessario mettere su della massa muscolare. Mentre nel secondo, invece, è opportuno fare degli esercizi cardio che provvedano a rimuovere il peso in eccesso.

In ogni caso, però, oltre queste semplificazioni, c'è un mondo che deve essere esplorato. E che non fa affatto messo nel dimenticatoio.

### **Avere l'attrezzatura giusta**

Aver voglia di allenarsi e non possedere l'attrezzatura giusta è come provare a gareggiare in formula con una citycar. È, ovviamente, impossibile ottenere dei risultati.

Ebbene, la stessa cosa si può dire per l'esercizio fisico. Una delle prerogative di chi vuole allenarsi bene e capire quali attività siano migliori per se stessi è proprio quella di avere tutto ciò che occorre per allenarsi nel miglior modo possibile.

Migliorare la propria forma è diventato un vero e must subito dopo il lockdown quando, proprio per la privazione della libertà di movimento, numerose persone hanno deciso di provare a perdere quei chili in eccesso.

E non è certamente un caso che sono aumentati esponenzialmente le spese che riguardano gli accessori della palestra. In questo caso, il consiglio è quello di acquistare su siti specializzati come [salapesi.it](https://www.salapesi.it) che, avendo come core business proprio la vendita di pesi, tapis roulant, cyclette e così via, offrono prodotti di qualità.

Il che vuol dire prodotti che ti fanno allenare bene e anche che durano parecchio. Un binomio a cui difficilmente si può fare a meno di questi tempi.

### **Affidarsi a dei personal trainer esperti**

Basta con il fai da te. È vero, facendo tutto da autodidatta, senza essere seguiti, si risparmia un bel po' di soldi. Ma i risultati che si ottengono non sono certamente quelli che si spera.

Il motivo è molto semplice: così come quando si rompe la tubatura del lavandino ti rivolgi a un idraulico senza pensarci due volte, così devi rivolgerti a un personal trainer esperto se vuoi migliorare la tua forma fisica.

Un personal trainer di livello, infatti, riesce a darti la migliore soluzione possibile e anche a migliorare i tuoi risultati con un programma ad hoc adatto a te.

Senza alcuna improvvisazione e con la consapevolezza di avere l'esperienza giusta che ti consente di essere tranquillo per quanto concerne l'esercizio più adatto

Ecco, questi sono sol tre consigli che puoi seguire. Ce ne sarebbero altri, ma comincia da quelli imprescindibili.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)