

Il beneficio di allenarsi con un personal trainer

Pubblicato: Martedì 3 Maggio 2022



L'uso dei *personal trainer* è partito come una moda, ma oggi si comprendono i tanti vantaggi. Infatti sono molte le persone comuni oltre che gli sportivi agonistici che hanno il loro **istruttore personale che li seguono in modo deciso e continuativo**.

Tra i **primi motivi che ritroviamo c'è la possibilità di non dover andare in palestra** che, in questo momento di pandemia, non è proprio consigliabile. Il **professionista giunge in casa del suo assistito, nelle ore e data in cui lui/lei è disponibile**. Ovviamente ci si mette d'accordo direttamente con il soggetto.

Si ha poi un allenamento che viene strutturato direttamente sulla forma fisica del cliente, sull'età, sul peso e sugli obiettivi che vuole raggiungere. Molto diverso da quello che si trova nelle palestre dove c'è un insegnante che non segue gli abbonati, ma semplicemente controlla i macchinari che sono della palestra.

I risultati vengono valutati nei mesi a seguire e naturalmente, il *personal trainer*, cambierà l'allenamento in base ai nuovi obiettivi che vuole raggiungere il cliente.

Arriva l'estate, perdiamo qualche peso

Con l'arrivo dell'estate iniziamo a pensare alla prova costume, a diete esasperanti e si iniziano a comprare creme o gel che non funzionano mai. **Investiamo del denaro in modo sano, nel senso che**

possiamo avere un *personal trainer* che ci alleniamo per aiutarci a perdere peso, ma che fa bene perfino alla salute.

In pochi mesi, seguendo dei consigli pratici di un istruttore personale, specializzato sia nell'attività sportiva che nel **nutrizionismo, si possono perdere fino a 4 chili al mese**, ma in modo da non recuperarli mai più. Addio grasso cattivo! Un lavoro che potrebbe essere addirittura divertente perché ci alleniamo direttamente a casa e quando vogliamo.

Se ora vogliamo **dimagrire non affidatevi a delle diete su *internet***, che sono assolutamente inadeguate e spesso sono eccessivamente drastiche, meglio fare un lavoro strutturato, ma che abbia senso.

Asciuga la muscolatura: quando è utile

Gli atleti hanno sempre un corpo che deve presentare una buona **muscolatura in riferimento al tipo di sport che effettua**. Ci sono sia gli agonistici che hanno bisogno di asciugare il corpo in previsione di una gara o di una competizione, ma ci sono anche le persone "comuni" che invece fanno questo tipo di lavoro sportivo per un valore estetico.

Non è semplice avere **un'asciugatura dei muscoli ed è necessario che ci sia un Preparatore personale specializzato sia a livello nutrizionale che poi anatomico**. Si controllano prima le calorie da assumere durante il giorno, c'è un piano sportivo di esercizi che si devono fare durante la giornata e poi si controlla perfino l'acqua da bere.

L'idratazione è importantissima perché quando i muscoli e la pelle sono idratanti, sono molto più elastici.

Quando però è utile fare questo tipo di lavoro? Gli **atleti sono costretti ad avere un preparatore che li segua personalmente qualche mese prima di una competizione o di una gara. Le persone che invece sono "comuni"**, ricercano quindi un miglioramento estetico, possono essere seguiti in modo continuativo da un professionista personale che valorizzi il fisico e i muscoli.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it