

I vantaggi di affidarsi a un personal trainer

Pubblicato: Sabato 16 Luglio 2022



Avere dei **personal trainer** è utile quando si ha intenzione di avere un'ottima forma fisica, per estetica oppure per attività agonista sportiva. Oggi esso viene usato molto perfino da gente che non lavora con il suo corpo, non è usato solo dai Vip, ma perfino da persona che magari hanno avuto dei problemi ortopedici e si vogliono rimettere in forma oppure per **donne che hanno da poco avuto una gravidanza**.

Questo perché si ha un allenamento **personalizzato, totalmente privato e che sia studiato in base a quali sono le condizioni fisiche** che si hanno. in modo che l'allenamento porti a dei validi risultati che siano evidenti in poco tempo.

Pianificazione degli allenamenti

Di cosa si occupa un **Allenatore privato**? Questo istruttore ha una conoscenza piena dell'anatomia umana, delle nuove e classiche tecniche sportive, comprende quali sono i problemi che possiede un assistito e magari opera in modo da avere una maggiore elasticità della muscolatura. In linea generale vediamo che il compito principale è quello di fare una **pianificazione degli allenamenti**.

Essi **partono da un obiettivo da raggiungere**. Infatti qual è l'obiettivo che il proprio cliente vuole raggiungere? Si ha bisogno di una **preparazione pre-gara** per delle competizioni regionali di calcio, ad esempio? Un allenatore personalizzato o privato potrà strutturare un piano di allenamenti, in simbiosi con quelli che già eseguite, in modo da avere la sicurezza di arrivare con un'ottima prestanza fisica, di

resistenza e muscolare.

Non **commette l'errore di allenarvi in più perché altrimenti rischiate di arrivare alle competizioni "esausti"** e non allenati.

Cambio programma in base all'obiettivo da raggiungere

Vi siete mai chiesti perché, dopo **mesi e mesi dello stesso allenamento, non avete più i risultati che avete avuto all'inizio dell'attività sportiva? Il motivo è semplice**, sono sempre gli stessi. Il corpo, la muscolatura e perfino le ossa, si abituano a fare dei movimenti e a sostenere un determinato peso. Dopo qualche mese è preferibile, se si vuole **migliorare nella prestazione sportiva e forma fisica, cambiare gli esercizi e modificare le esecuzioni**.

Gli allenatori e *personal trainer* **specializzati controllano continuamente i miglioramenti dei propri assistiti poiché da essi si comprende se è il momento di cambiare il programma**. Ci sono poi degli esercizi che sono combinati e che vengono effettuati solo quando il soggetto ha un'eccellente **forza cardiocircolatoria**.

Forse il discorso non vi è chiaro. Un calciatore, dilettante, che ogni giorno fa 5 chilometri di corsa e poi una corsetta ad ostacoli, dopo qualche mese, inizia a svolgere questo allenamento semplice, ma ingrassa, nonostante segua sempre la stessa dieta. Come mai? il corpo si è allenato, quindi per migliorare la forma fisica, deve cambiare. Potrà fare 2 chilometri di corsa alternata a degli esercizi di *stretching*, poi fare la corsa ad ostacoli, per terminare con gli ultimi 3 chilometri di corsa.

Nonostante effettui lo **stesso tipo di allenamento, modificandolo e rendendolo diverso**, rispetto a quello classico, si ha già un altro risultato.

Ecco da cosa si riconosce un allenatore specializzato, dal **cambio di programma che viene fatto dal professionista, in base a quello che "analizza" nel suo assistito**.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it