

Rimettersi in forma, scopri l'allenamento ideale in palestra

Al momento della decisione di **rimettersi in forma** le domande possono essere molteplici. Ad esempio ti potrai chiedere:

- Come tornare in forma dopo il parto?
- Posso allenarmi per tornare in forma dopo uno stop forzato?
- Quale attività è consigliata per dimagrire?
- Esiste un training specifico per me?
- Come riprendere l'allenamento dopo tanto tempo?

Queste sono solo alcune delle domande che sempre più frequentemente ci vengono poste, e Fisiocortiana ha diverse risposte specifiche per le tue esigenze, che vanno dai corsi di ginnastica posturale ai corsi pre e post-parto (per tornare in forma rapidamente ed in salute), al Silver Fitness (dedicato alla terza età), alla Performance Bike, prettamente studiata per i ciclisti. Quindi, per scoprire come **rimettersi in forma** e ritrovare la forma fisica, **vediamo alcune di queste attività nello specifico.**

Rimettersi in forma con la performance bike

Un metodo per **rimettersi in forma**, per gli amanti delle due ruote, è rappresentato dalla performance bike.

E chi meglio di un chinesologo con un master specifico, nonché ciclista per passione può accompagnarti in un percorso che ottimizzi le tue prestazioni su due ruote?

Un lungo viaggio inizia sempre con un singolo passo e quando si tratta di raggiungere una forma fisica straordinaria e obiettivi di prestazioni elevati, ciò che facciamo ogni giorno diventa importantissimo.

Con la Performance Bike di Fisiocortiana otterrai un quadro più preciso sulla tua prestazione in bici e su quello che ti occorre per mantenere un buon livello di allenamento.

Ogni atleta sa perfettamente che la preparazione rappresenta il fattore chiave per il successo agonistico e che, per poter vincere, è necessario riconoscere e prepararsi per le sfide specifiche della competizione che si vuole affrontare.

Con una base solida ed equilibrata, ed il supporto costante del chinesologo di riferimento, è possibile comprendere e orientare la composizione del proprio allenamento verso un profilo prestazioni che corrisponda alle proprie ambizioni o alla fase corrente del proprio programma. Ogni allenamento suggerito è progettato in modo da fornire un livello di sfida adeguato, oltre a soddisfare una specifica esigenza o a migliorare un particolare aspetto delle prestazioni.

In alcuni giorni, l'allenamento suggerito per **rimettersi in forma** potrebbe concentrarsi sulla costruzione della resistenza di base o sulla facilitazione del recupero. In altri, potrebbe mirare allo sviluppo della massima capacità di prestazione aerobica, ovvero la capacità di tollerare sforzi ad alta intensità, eseguire e ripetere intervalli dinamici, o migliorare la velocità.

Training session per ritrovare la forma fisica

Allenamenti intensi e regolari servono a **migliorare i tuoi livelli di fitness** e a **rimettersi in forma**, ma, attenzione, spingersi oltre troppo spesso può avere un effetto contrario a quello auspicato e di conseguenza risultare controproducente.

Per fare un esempio, immagina di allenarti con regolarità per qualche settimana notando un miglioramento del tuo livello di fitness (seppur con gli alti e i bassi che dipendono dalla giornata). Questa tendenza è automaticamente identificata e l'allenamento corrente può quindi essere classificato come "produttivo".

Analogamente, ti potresti allenare molto intensamente, ma verificare un lento e anomalo declino del tuo livello di fitness. In questa situazione, l'allenamento viene classificato come "eccessivo" ed è consigliabile prolungare i tempi di recupero.

Fornire al proprio corpo la possibilità di recuperare le forze in maniera opportuna assicura il massimo beneficio dai propri sforzi. Inoltre, riduce il rischio di infortunio e consente di evitare gli effetti durevoli della cosiddetta sindrome da sovrallenamento.

Troppo spesso gli allenamenti "fai da te" per **rimettersi in forma** si traducono difatti in errori grossolani, mancato raggiungimento del proposito o, peggio, infortuni più o meno banali. Ecco il motivo per **farsi seguire da personale altamente specializzato** che si faccia carico dei tuoi percorsi e dei tuoi obiettivi, sia che tu voglia riprendere l'attività sportiva forzatamente interrotta, sia che tu voglia ritrovare la forma fisica dimagrendo, o che tu desideri semplicemente tenerti in forma.

Silver fitness, come rimettersi in forma se si è over 60

La terza età è una fase molto particolare, perché evolve in maniera estremamente soggettiva. Sappiamo tutti che il processo di invecchiamento è irreversibile, ma ciò non toglie che possa decorrere più o meno celermente in base a vari fattori.

La prima regola per "invecchiare bene" è, già da adulti, **investire tempo ed energie nella cura personale**, del corpo e della mente. Fortunatamente, anche per i più "vissuti" è **possibile intervenire tardivamente sul processo di invecchiamento migliorandolo**.

Svisceriamo ora **le principali cause di un invecchiamento troppo celere** o di relative complicazioni.

Prima fra tutte la scarsità di movimento. Il tessuto muscolare dell'anziano ha infatti una minor capacità di proteosintesi che, nel lungo termine, va a penalizzare il trofismo. Ciò determina sostanzialmente una perdita di forza ingravescente, che va a pregiudicare la funzionalità globale dell'organismo – visto che, muovendosi poco, peggiorano anche la densità ossea, la respirazione e la circolazione sanguigna. Sottolineiamo ancora una volta che l'attività motoria ha anche un impatto significativo sulle potenzialità cognitive: la ricerca dimostra infatti che gli anziani più attivi sono anche mentalmente più lucidi e autosufficienti.

In secondo luogo, la dieta sbilanciata. Un'alimentazione carente di aminoacidi essenziali (AAE), contenuti nelle proteine ad alto valore biologico (VB) delle uova, del latte e derivati, della carne e del pesce, non sostiene la proteosintesi muscolare.

Non solo: anche una mancanza di calorie totali peggiora il mantenimento del trofismo muscolare.

L'intervento migliore per evitare tutto questo è costituito, ovviamente, dall'allenamento motorio specifico e da una dieta personalizzata.

Questi due "impegni" aiutano non solo a **rimettersi in forma**, ma anche ad evitare complicanze difficili da gestire.

L'importanza di un allenamento personalizzato negli over 60

L'allenamento motorio dev'essere personalizzato, nel senso che ogni anziano può avere problematiche differenti, delle quali è necessario tenere a mente per evitare di peggiorare la situazione. Attenzione perché non si tratta di un'ovvietà.

Ad esempio, far praticare ciclismo – per quanto tranquillamente – ad un anziano che mostra qualche difficoltà di equilibrio significherebbe aumentare molto il rischio di caduta e frattura

ossea. La rottura del femore, come sappiamo, è una delle principali cause di allettamento e decesso in terza età.

Una brutta scivolata può verificarsi anche a bordo vasca in piscina; quindi, se il soggetto non ha già familiarità con questi impianti, talvolta è consigliabile evitarli.

Nelle persone artrosiche poi, soprattutto non operabili, non sempre la mobilitazione attiva del distretto interessato è una scelta azzeccata; sollecitare troppo un'articolazione già dolente può portare a un peggioramento della sintomatologia dolorosa e conseguente riduzione della mobilità nel cronico.

Nel complesso, l'attività fisica per gli anziani deve quindi impegnare sia il metabolismo aerobico – che impatta sui parametri del sangue, sulla fitness respiratoria e cardio-circolatoria – sia l'espressione di forza, che mantiene il trofismo muscolare.

Le attività di Silver Fitness di Fisiocortiana sono praticate sotto la supervisione di personale altamente preparato e svolte in piccoli gruppi per garantire un ambiente di lavoro piacevole, ma senza perdere di vista la necessaria personalizzazione del programma.

Rimettersi in forma in palestra con Fisiocortiana a Schio (VI)

Tenersi in forma non è più un'utopia, e farlo in maniera oculata con Fisiocortiana è una garanzia.

Contattaci o passaci a trovare per conoscere da vicino le nostre attività per rimettersi in forma. Dalle attività di training in palestra, alla performance bike, al silver fitness, le nostre soluzioni sono sempre pensate su misura per ogni individuo al fine di garantire il massimo raggiungimento degli obiettivi.