

Allenamenti personalizzati, il tuo percorso verso il benessere con Fisiocortiana.

In un mondo dove un semplice tablet o smartphone può illuderti di raggiungere qualsiasi risultato, grazie alle infinite app a disposizione, è importante essere coscienti del perché gli **allenamenti personalizzati** sono più efficaci e sicuri.

Oggi, infatti, sono sempre più diffusi grazie alla tecnologia metodi di allenamento "fai da te". Questa tipologia di allenamento sta prendendo campo fra sportivi, amatori e persone che si rimettono in movimento dopo tanto tempo. Ciò porta però a sottovalutare ampiamente i **rischi dell'assenza di un piano di allenamento personalizzato**.

Prima di vedere come i nostri esperti ti possono seguire nel tuo percorso verso il raggiungimento del benessere fisico, andiamo dunque ad **analizzare l'importanza degli allenamenti personalizzati**.

Allenamenti personalizzati, l'importanza per la tua salute

Perché è importante seguire un piano di allenamento composto da una serie di **allenamenti personalizzati** sotto la supervisione di esperti?

Il primo motivo è perché **si evita la tipica genericità di un allenamento o scheda di allenamento standard**.

Infatti, il nostro corpo non è soltanto distinguibile per fattori come età, peso, altezza e struttura. Le variabili di cui tener conto nella pianificazione di un allenamento efficace e che non metta a rischio la salute sono molti di più!

Inoltre, anche in gruppi di persone simili, l'efficacia di un allenamento può variare in quanto intervengono altri fattori: predisposizione per un'attività piuttosto che per un'altra, stato di forma del momento ecc...

La genericità dell'allenamento, dunque, è qualcosa da evitare se si punta ad ottenere risultati tangibili. Il non optare per **allenamenti personalizzati** può persino portare a frustrazioni e in alcuni casi addirittura a infortuni che sarebbero tranquillamente evitabili. A questo punto appare chiaro perché, nel tuo percorso verso il benessere fisico, sia **necessario rivolgersi a persone che abbiano le competenze** per creare un piano di allenamento personalizzato.

Figure professionali, come fisioterapisti, chinesiologi e personal trainers, sono i giusti professionisti preposti alla preparazione di **allenamenti mirati ed efficaci**. Attraverso un'analisi a 360° dello stato di salute e forma di ogni individuo, si procede così a programmare l'attività fisica, tenendo conto di caratteristiche e obiettivi personali.

Come personalizzare un allenamento?

Come punto di partenza per la creazione di **allenamenti personalizzati** è bene basarsi sulle **condizioni fisiche e strutturali di partenza** di ogni soggetto. Di conseguenza la prima fase del lavoro si incentra su una **valutazione iniziale**, che in alcuni casi, come nel recupero post-infortunio, oltre al personal trainer può coinvolgere anche personale medico e fisioterapisti. Dopo questo screening sullo stato di forma iniziale, i personal trainers impiegano le loro conoscenze sulle metodologie di allenamento del corpo umano per **elaborare un programma di allenamento personalizzato**.

I programmi di allenamento personalizzati, come quelli basati sulla ginnastica o sull'attività di riabilitazione, sono pensati per **riattivare e migliorare la condizione fisica di ogni individuo**. Durante lo svolgimento di un programma di allenamento personalizzato è infine

utile **aggiornare passo passo le attività** in base alle evoluzioni e ai risultati ottenuti di sessione in sessione.

Il metodo Fisiocortiana per il tuo piano di allenamento

La missione di Fisiocortiana è proporre **attività motoria per tutti i tipi di persone**, con **attività specifiche per ogni casistica**.

L'allenamento personalizzato è infatti da considerarsi a tutti gli effetti una **cura**, valida per **migliorare la salute di individui di tutte le fasce di età**. Personalizzando il tuo piano di allenamento, grazie ai nostri personal trainers a Schio (VI), potrai raggiungere la forma fisica ideale puntando a vari obiettivi come:

- Perdita di peso
- Ritorno in forma post-gravidanza
- Ripristino forma dopo periodo di inattività
- Lotta alla sedentarietà e problemi annessi
- Recupero fisico post-riabilitazione infortunio
- Miglioramento prestazioni agonistiche

Inoltre, laddove necessario, effettuando visite mediche complete in poliambulatorio, è possibile definire **allenamenti personalizzati per raggiungere gli obiettivi in completa sicurezza**. Ogni programma di allenamento personalizzato è svolto sotto la supervisione del nostro personale competente **coinvolgendo all'occasione kinesiologi, personal trainer e fisioterapisti**.

Oltre ad essere indicati per il semplice allenamento fisico, infatti, gli **allenamenti personalizzati** possono essere svolti anche in continuità a trattamenti fisioterapici, a percorsi metabolici o percorsi di cura di patologie croniche ben individuate e stabilizzate.

L'allenamento in palestra, quindi, può essere mirato anche al recupero fisico in **abbinamento alle cure fisioterapiche** o **successivamente allo svolgimento delle medesime**.

Su cosa si basa un programma di allenamento personalizzato?

I programmi che portano all'esecuzione di **allenamenti personalizzati** sono **fatti su misura** dal personal trainer. L'asticella solitamente non è posta in basso, infatti si cerca di avvicinarsi in sicurezza alla massima intensità di allenamento possibile in ogni determinato momento. In ogni caso, la remise en forme personale, ha necessariamente dei tratti comuni con quella degli altri individui.

Le **caratteristiche comuni di ogni programma di allenamento personalizzato** sono:

- Sessione di allenamento composta da 3 fasi: riscaldamento, fase centrale e defaticamento
 - Esercizi di rinforzo muscolare per i principali gruppi muscolari, "spalmando" quasi sempre i gruppi muscolari da allenare nelle varie sessioni del programma
 - Allenamenti "cardio" per il miglioramento della resistenza cardiovascolare
 - Esercizi di mobilità articolare e stretching per mantenere e proteggere la mobilità e l'elasticità muscolare
- Come avrai notato, la struttura di una sessione di allenamento all'interno di un programma personalizzato è piuttosto generica. Le tre fasi previste al suo interno sono infatti riscaldamento, fase centrale e defaticamento finale, analogamente a tutti i tipi di allenamento più noti. La **modulazione dell'esercizio**, all'interno di una sessione di un programma di allenamento personalizzato, **varia però di soggetto in soggetto**, e ciò permette di **agire specificamente e nel modo giusto sullo stato di forma personale**.

Come scegliere il giusto allenamento personalizzato? Rivolgiti a Fisiocortiana, Schio (VI)

La mission di Fisiocortiana, come dal motto "attività sportiva per tutti", è proporre **allenamenti personalizzati** ad una vasta platea di persone. La nostra palestra a Schio (VI) infatti, offre molto di più che delle semplici schede allenamento personalizzate. Il nostro obiettivo è creare **piani di allenamento personalizzati sostenibili nel tempo** e che ti sappiano indirizzare con precisione verso il **tuo obiettivo specifico**.

Iniziando oggi stesso il tuo percorso verso il benessere con Fisiocortiana puoi affidarti alle conoscenze del nostro personale qualificato, svolgendo esercizi sotto il controllo di un personal trainer e avvalendoti della nostra "Palestra della Salute".

Punta sulle tue motivazioni e mantienile nel tempo, grazie allo stimolo dato da **allenamenti personalizzati con lezioni individuali 1 a 1**.

I nostri trainer qualificati, oltre a studiare le tue potenzialità fisiche e le tue capacità, punteranno a **sfruttare al meglio le tue motivazioni**. Al tempo stesso, elaboreranno un **programma di allenamento personalizzato, aggiornato continuamente e incentrato sul raggiungimento di obiettivi** (tali da essere a volte stupefacenti).

Il tutto in un ambiente controllato, moderno ed evitando i pericolosi eccessi ed errori del fai da te. **Riduci il rischio di infortuni e recupera al meglio la forma** per tornare a fare sport amatoriale, dimagrire, migliorare la forma fisica e curare/recuperare dopo un infortunio.

Allenamenti personalizzati Fisiocortiana, scopri di più.

La nostra palestra è conosciuta a Schio e in tutta la provincia di Vicenza per i macchinari e le attrezzature all'avanguardia, ideali per gli **allenamenti personalizzati**.

La nostra palestra è pensata anche per sportivi di alto livello di discipline quali golf, tennis, ciclismo, calcetto, pallavolo e svariati sport invernali.

Scopri di più visitando la pagina dedicata sul nostro sito e compilando il form per maggiori informazioni!