

Noua secrete ale antrenorilor de top

Articol de: anca axenia

Nu-ti doresti cateodata sa ai propriul antrenor care sa te ghideze si care sa-ti ofere ponturi pentru a obtine rezultate mai bune? Poate ca nu poti sa-ti permiti unul personal, dar daca tii cont de aceste sugestii, poti sa-ti faci munca mai eficace!

Antreneaza-te cu un prieten. Unul dintre cele mai mari beneficii in a avea un antrenor personal consta in faptul ca ai pe cineva care sa-ti contabilizeze exercitiile. Un antrenor este platit sa faca asta pentru tine, dar solutia cea mai usoara (si gratuita!) o gasesti in interiorul propriului cerc de prieteni. Cere-i unui prieten sa-ti fie partener de antrenament si numai faptul ca se bazeaza pe tine sa muncesti va creste sansele si rabdarea de a urma toti pasii in exercitiile tale.

Antrenamentele scurte pot fi la fel de eficiente ca acelea lungi. Sigur, toata lumea isi doreste sa lucreze 45 de minute in mod continuu, dar sa fim seriosi! Cu serviciile si sarcinile noastre de zi cu zi, sa gasesti timp pentru exercitii poate fi o adevarata lupta. Vestea buna este ca nu ai nevoie de foarte mult timp pentru a vedea rezultate. Studiile au aratat ca exercitiile de 10-15 minute tonifica musculatura si iti imbunatatesc sanatatea. Include cateva exercitii scurte in programul tau zilnic si nu numai ca iti vei imbunatati metabolismul, ci vei ajunge sa atingi nivelul optim de 45 de minute pana la o ora. Nu te lasa descurajata de lipsa timpului; fructifica-l la maxim pe cel de care dispui.

Echipamentul nu este obligatoriu. Este foarte usor sa folosesti ca scuza ca nu ai un echipament adecvat. Sunt persoane care lucreaza acasa si au rezultate foarte bune, cu sau fara echipament!

Variaza exercitiile pentru a vedea rezultate. Fara indoiala, cel mai rapid mod de a vedea schimbari in corpul tau este sa continui sa-l surprinzi. Schimbarea zilnica a rutinei iti previne corpul sa nu devina conditionat de aceleasi exercitii zi dupa zi. In felul acesta sunt lucrati diferiti muschi, de activitati diferite. Asta inseamna ca mai multi muschi sunt lucrati in decursul a catorva zile, asa ca vei vedea efectele asupra corpului tau in

mai putin timp decat de obicei.

Intensificare pentru mai multa rezistenta. Multi antrenori recomanda cresterea gradului de dificultate a exercitiilor pentru a vedea imbunatatiri in rezistenta si conditia ta fizica. Adesea, oamenii devin comozi in nivelul lor de lucru si nu trec la un nivel superior. Marind intensitatea, provoci corpul sa lucreze mai mult! Lucrand profund, intr-un ritm alert, soliciți musculatura la un nivel mai inalt de efort si astfel se produc schimbari surprinzatoare dupa doar cateva antrenamente.

Descopera-ti scuzele si incearca sa le invingi. Foarte multe persoane gasesc tot felul de scuze pentru a sari peste o sedinta de sport sau pentru a evita anumite exercitii. Cand esti propriul antrenor, poate fi dificil sa te autodisciplinezi si sa iti respecti programul. Scrie pe o foaie toate scuzele pe care ai putea sa le folosesti pentru a evita exercitiile sau pentru a manca mai mult. Odata ce ai facut asta, numara-le. Daca una dintre scuze este lipsa timpului, fa mai degraba antrenamente scurte si frecvente, decat unele lungi. In cazul in care ai pofta de ceva dulce seara, fa-ti un plan fix de masa. Daca poti sa-ti anticipezi propriile scuze si stii cum sa le raspunzi, lupta este pe jumătate castigata.

Antrenamentul ar trebui sa fie amuzant! Probabil ca plangerea cea mai comuna despre exercitii este ca devin prea repede plictisitoare. Antrenorii personali te ajuta sa treci de plictiseala prin a schimba rutina sau prin a-ti oferi noi optiuni in activitati. In loc sa-ti petreci 30 de minute in spatele unui aparat, mai bine mergi la o plimbare intr-un parc. In loc sa-ti faci exercitiile de aerobica dupa caseta video pentru a mia oara, du-te afara si sari pe o trambulina. Cheia este sa alegi o activitate care iti face placere si care te stimuleaza fizic.

Fa-ti un program si respecta-l! Sa ai un antrenor personal inseamna un angajament care presupune timp, bani si energie si poate tocmai din acest motiv oamenii cu antrenor personal tind sa-si respecte programul si sa aiba rezultate. Programeaza-ti antrenamentele la fel ca pe oricare alta intalnire si insemneaza-le in calendarul tau. Sa stii ca ai timp rezervat pentru exercitiile tale te ajuta sa urmaresti si sa respecti cu succes programul.

Ofera-ti o recompensa. Fixeaza-ti obiective pe care trebuie sa le atingi in timpul antrenamentului. Indiferent daca scopul tau este sa pierzi in greutate, sa-ti intaresti muschii sau pur si simplu sa-ti imbunatatesti starea de sanatate, fa-ti timp sa verifici progresul pe care l-ai facut si sa-ti

oferi o recompensa pentru toata munca pe care ai depus-o!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

