

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Cosa fare quando ci si allena in palestra e non si vedono i risultati?



L'arrivo dell'autunno, solitamente, coincide con la voglia di rinnovamento e una delle cose che, solitamente, si fanno è [iscriversi in palestra](#). Per mantenere i benefici raggiunti durante le vacanze estive e per prepararsi e arrivare al periodo festivo senza "zavorra", perché si sa, in quei giorni è facile mettere su qualche chilo. Ma, per qualche strana ragione, può accadere che non si riescano a ottenere i risultati sperati. Il che non è proprio incoraggiante. Che fare? Pianificare una serie di regole che potrebbero dare i risultati sperati.

SEGUIRE UN PIANO

Ovvero, stabilire giorni esatti in cui allenarsi e rispettare il calendario, adattando gli altri impegni a questi appuntamenti. Perché se si lascia tutto all'improvvisazione, beh allora è facile saltare la routine. L'idea è dunque quella di approfittare della domenica per pianificare la settimana.



VARIARE L'ALLENAMENTO

Seguire sempre la stessa routine di allenamento porta il fisico ad assuefarsi e, dopo un po', non si ottengono più gli stessi risultati. I muscoli e il sistema cardiovascolare necessitano di nuovi stimoli per continuare a "lavorare". L'idea è dunque quella di variare gli esercizi, magari anche solo eseguendoli in diversa sequenza. Inoltre, includere i pesi non è male per sollecitare i muscoli.

FARE DELLE PAUSE

Ovvero, alterna dei giorni di riposo a quelli di allenamento. Forse non tutti sanno, infatti, che un allenamento continuo e costante a un certo punto produce un sovraccarico per l'organismo abbassando le prestazioni e dunque impedendo il raggiungimento dei risultati. De giorni di riposo alla settimana sono indispensabili. Se proprio non ci si vuole fermare, si possono impiegare i giorni di riposo per effettuare un'attività più leggera, come lo [yoga](#) o una [camminata a piedi](#).

MANGIARE BENE

L'alimentazione è fondamentale per la buona riuscita di una routine fitness. Soprattutto dopo l'allenamento, occorre assumere dei macronutrienti come un frullato proteico e una banana, yogurt con frutti rossi. Evitare invece i dolci, perché grassi e zuccheri soddisferanno sì la voglia di dolce ma non daranno i giusti nutrienti ai muscoli.



CALIBRARE L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Questa potrebbe rivelarsi un'operazione complicata, soprattutto all'inizio. Non è facile, infatti, capire quale può essere la dose giusta di allenamento per il proprio organismo. L'idea è quella di dotarsi di un cardiofrequenzimetro.

NON PERDERE LA FIDUCIA

Se anche i risultati continuano a non vedersi, occorre non perdere la fiducia e continuare ad allenarsi. Magari aumentando di 10-15 minuti al giorno la propria routine, con esercizi semplici. L'obiettivo è puntare sull'effetto cumulativo. Basta anche solo fare più scale durante il giorno, camminare qualche minuto in più e magari farlo più velocemente.

L'articolo [Cosa fare quando ci si allena in palestra e non si vedono i risultati?](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).