

E-Book

L'ALLENAMENTO D'ELITE



Tutto quello che devi sapere su come allenarti efficacemente senza infortuni, sprechi di tempo o di denaro, raggiungendo i tuoi obiettivi



INDICE

| | |
|----------------------------|--------|
| Introduzione | Pag.03 |
| Il Cambiamento | Pag.04 |
| L'Obiettivo | Pag.06 |
| Metodologia di Allenamento | Pag.08 |
| L'Azione | Pag.10 |
| Rapporto Spesa /Qualità | Pag.12 |
| L'Allenamento d'Elite | Pag.14 |
| Note conclusive | Pag.16 |

ATTENZIONE!

LA COPIA DI QUESTO E – BOOK DA VOI COMPRATA E' STATA TRATTATA CON UN
SISTEMA DI WATERMARKING DIGITALE STEGANOGRAFICO

· · [http:// it.wikipedia.org/wiki/watermark_\(informatica\)](http://it.wikipedia.org/wiki/watermark_(informatica)) - AL FINE DI POTER
COLLEGARE UNA SUA EVENTUALE DIFFUSIONE NON AUTORIZZATA DIRETTAMENTE
ALLO SPECIFICO ACQUIRENTE ORIGINARIO.

**QUALUNQUE RIPRODUZIONE TOTALE O PARZIALE, A
FINI DI LUCRO O MENO E QUALUNQUE
DISTRIBUZIONE SU SISTEMI DI P2P O
ANALOGHI, SARA' RICONDUCIBILE ALLA VOSTRA
PERSONA,**

INTRODUZIONE

Ciao, grazie per aver scelto di scaricare questo e-book, qualora non mi conoscessi mi chiamo Stefano Secci, il mio lavoro è il Personal Trainer, a differenza di molti che si occupano di allenamento nel tempo libero o come secondo lavoro, io vivo di questo.

Ti dico questo perché è davvero di fondamentale importanza avere ben chiara queste differenti figure nell'ambito dello sport, o del benessere in genere.

Fatta questa premessa non mi dilungherò in polemiche sul settore, mi basta che tu comprenda la diversità; se non faccio raggiungere gli obiettivi ai miei clienti non porto a casa lo stipendio, a diversità di chi lo fa per hobby. Questo aspetto viene spesso trascurato dalle persone che, decidendo di iniziare un cammino verso il cambiamento, non si informano sulla persona che dovrebbe prendersi carico di questo prezioso e molto delicato percorso.

Questo e-book ha proprio lo scopo di garantire al lettore la consapevolezza di ciò che è realmente giusto e corretto fare.

Per me è una routine, clienti arrivano insoddisfatti di essersi iscritti in una palestra o di essere stati male seguiti, se non addirittura persone che arrivano per rimediare a scompensi posturali o addirittura infortuni causati da persone improvvisati allenatori.

Al Termine di questo e-book avrai ben chiaro tutto quello che c'è da sapere in merito alla tematica, e stai tranquillo, durante la lettura non cercherò di venderti pacchetti miracolosi o batterie di pentole, certo, concedimi un pò di pubblicità sulle mie competenze e sui miei servizi.

Inoltre al termine dell'e-book avrai altri due simpatici omaggi, starà a te decidere se usufruirne oppure no. Il mio scopo sulla creazione di questo progetto è quello di dare il mio contributo a tutti, di non sbagliare nelle scelte da fare quando si decide di voler raggiungere un obiettivo che comporta per noi, un cambiamento importante.

Buona lettura

Stefano Secci

IL CAMBIAMENTO

Ogni giorno noi lottiamo per mantenerci in equilibrio, già, da quando posiamo il primo piede giù dal letto incomincia la nostra lotta, ma non è solo una questione fisica, è anche mentale.



Ci guardiamo allo specchio e il messaggio che viene materializzato all'esterno arriva sempre dentro ognuno di noi.

Possiamo essere perfetti in tutto, troveremo sempre qualcosa che non ci piace o che desidereremo cambiare.

Io credo che questo continuo cercare l'equilibrio sia la nostra forza nel volerci bene, il non avere questo senso è spaventoso.

Vi sono persone, come barche alla deriva sono spinte da forze irrazionali verso inevitabile naufragio.

In balia dei vizi più devastanti come fumo, alcol, droga, stili di vita privi di amor proprio che conducono verso la malattia certa.

Io credo comunque, che in tutte le persone, chi più chi meno vi sia il desiderio di essere migliori, o di migliorarsi sempre per noi stessi e per la vita sociale che intraprendiamo.

Il cambiamento è il primo scoglio da superare, il cambiamento spaventa sempre perché ci costringe ad abbandonare abitudini da noi ormai ben radicate verso nuove e ignote ...

Ma cosa ci spaventa realmente?

Quello che ci spaventa realmente è la paura di fallire ...

Se aveste la garanzia di non fallire radicata dentro di voi fareste, qualsiasi cosa.

Allora ci nascondiamo dietro mille scuse, dietro frasi del tipo, "non ce la farò mai" rimandiamo la dieta a lunedì, perché è di lunedì che

si inizia no? Sono solo cavilli mentali che vi allontanano da ciò che realmente vorremmo raggiungere.

Cito una famosa frase di William Shakespeare:

“I nostri dubbi sono dei traditori che ci fanno spesso perdere quei beni che pur potremmo ottenere, soltanto perché non abbiamo il coraggio di tentare.

Certo, chiunque potrebbe dire, la fai facile tu; no, assolutamente, la faccio possibile.

Nulla è facile, ma esiste la possibilità; La possibilità che se anche un solo essere vivente c'è riuscito, perché non dovrei riuscirci io?

Quindi, la prima cosa di cui ci dobbiamo preoccupare di fronte al desiderio di essere migliori, non è l'incognita di ciò che riserva questo percorso o il timore di fallire; ma bensì, intraprendere questo cammino con le idee chiare, supportati dalle persone giuste e dai mezzi più appropriati per farci accompagnare verso risultati concreti e duraturi.

L'OBIETTIVO

Dal momento che abbiamo chiarito la fattibilità della messa in atto di qualsiasi cambiamento, è importante focalizzarsi sugli obiettivi.

Senza una destinazione ben precisa una nave vagherebbe persa tra gli oceani senza trovare un porto.



Chi può darci un obiettivo?

Bhè, che domande, certo, noi stessi; esistono mille obiettivi che possono condurci a decidere di iscriverci in palestra o intraprendere un percorso di cambiamento. Ma se ad esempio, decidessimo di andare in palestra per il controllo del peso, perché ci vediamo grassi e quindi vogliamo perseguire quell'obiettivo; siamo sicuri di avere la competenza di stabilire quale sia il peso più giusto per noi?

Nella vita si può fare tutto, ma la salute ha dei parametri ben precisi, il rapporto altezza peso, è costituito da valori ormai scientifici, quindi se mi si dovesse presentare una donna di trent'anni, alta un metro e sessanta, con un peso di 48 kg con l'obiettivo di dimagrire, la esorterei dal farlo.

Io credo che qualsiasi obiettivo che noi decidiamo di raggiungere debba essere ben valutato e pianificato; ho previsto un capitolo per la pianificazione degli obiettivi, lo vedremo più avanti, ora vorrei farvi comprendere quanto sia importante decidere quali siano gli obiettivi da raggiungere assistiti e consigliati da persone qualificate e comunque su basi scientifiche; anche un semplice esercizio come lo Squat (piegamento sulle gambe) può farvi sospendere gli allenamenti se eseguito in maniera errata o addirittura a causa di una quasi impercettibile asimmetria sull'appoggio.

Dal momento che ci siamo decisi a intraprendere il cammino del cambiamento sarebbe stupido fallire solo perché si è scelto obiettivi errati o non appropriati e di conseguenza, non raggiungibili perché

non sostenuti da motivazioni concrete e ben focalizzate dentro di noi.

È importantissima la valutazione, solo così il cambiamento non incontrerà ostacoli durante il cammino e sarà sempre sostenuto da una forte motivazione verso il raggiungimento degli obiettivi .

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

Le idee incominciano a essere più chiare ma qual è il miglior metodo di allenamento?

Esistono moltissimi metodi di allenamento, ma a me piace suddividerli in tre tipologie:

1. In palestra
2. Presso il domicilio
3. Da autodidatta



In palestra è il metodo più utilizzato, ovvio, ma la scelta della palestra alle volte non è proprio così semplice. Oggigiorno con l'abbonamento preferiscono offrirti le bevande gratis che un programma di allenamento serio o il servizio dell'assistente di sala.

Quindi se decidi di iscriverti in palestra ricorda che è importante che ti offrano questi servizi: Allenatore certificato con esperienza, costantemente presente in sala, programma di allenamento, libero accesso senza limiti di orario, attrezzi idonei, possibilità di partecipare ai corsi, pulizia, parcheggio, e aggiungo che non sia troppo distante da casa. Questi sono tutti fattori molto importanti per garantirci il raggiungimento degli obiettivi. Faccio un esempio, se non ha un parcheggio vicino, saremo demotivati ad andare perche stufi di perdere tempo nella ricerca del parcheggio, siamo soggetti a cali energetici durante la giornata è facile perdere la motivazione, per questo dobbiamo crearci la situazione ideale. A meno che non vi siano motivazioni più importanti del parcheggio; ad esempio, se in quella palestra è presente un ottimo personal trainer allora si può fare a meno anche del parcheggio o delle bibite comprese nel prezzo perche per l'allenamento è importante la capacità dell'allenatore come l'acqua sta alla vita.

L'allenamento a domicilio, questo non è entrato ancora molto nella nostra ottica, ma secondo me è la soluzione migliore; puoi allenarti come vuoi, quando vuoi, non hai bisogno di nulla, qualche attrezzo un piccolo spazio e un bravo personal trainer. Tutti i fattori che demoliscono la motivazione di allenarsi vengono annullati se ti

alleni tra le mura domestiche. Puoi decidere di allenarti prima di andare a lavoro oppure nelle ore buche, inoltre con le belle giornate si può svolgere all'aperto e hai sempre a disposizione il tuo personal trainer pronto a condurti verso le decisioni migliori, in questo modo gli obiettivi arriveranno in maniera garantita e rapida. Di fondamentale importanza la bravura e l'esperienza del Personal Trainer, certo un pò più costoso, forse, i preventivi sono sempre gratuiti, tentare non nuoce.

Infine resta l'allenamento da autodidatta, di cui non esprimo parole. Allenarsi da soli o allenarsi in palestra dove non vi è un professionista che ci segue, è come camminare senza avere una meta, ci spostiamo ma non sapremo mai dove andremo a finire. Sconsiglio a spada tratta.

L'AZIONE

Facciamo un attimo il punto della situazione, facendo un'accurata analisi di ciò che realmente vogliamo in questa lotta al costate equilibrio/squilibrio, per poi ritrovare il nuovo equilibrio ci siamo decisi, SÌ! Tutto è fattibile, è ora di agire.



Tu non ci crederai, ma già ti sei messo/a in moto, già stai agendo verso il cambiamento e il tuo primo vero concreto passo verso uno stato di benessere duraturo lo hai fatto richiedendo ci scaricare questo e-book.

Il processo di creazione del desiderio di cambiamento sta già lavorando dentro di te, devi solo ascoltare ciò che in cuor tuo vorresti e fare nella maniera più giusta senza sottovalutare i messaggi che ti arrivano.

L'allenamento non è solo andare in palestra o farsi seguire dal personal trainer, per il raggiungimento degli obiettivi sono necessari altri accorgimenti come alimentari, stile di vita, ecc, pertanto bisogna agire consapevoli che eventuali privazioni in realtà non saranno tali.

Ad esempio, se soffro di ritenzione idrica, e per garantire un appropriato funzionamento dei reni al fine di agevolare l'eliminazione dei liquidi in eccesso devo dormire almeno otto ore, non sarà per me, una privazione non vedere il film in seconda serata perché devo andare a letto a un certo orario per garantirmi le giuste ore di sonno, sarà invece un gesto da abbracciare verso il mio miglioramento e concentrandomi sul risultato che mi farà raggiungere quel gesto, terrò un approccio mentale positivo.

L'azione deve essere sostenuta sempre con uno stato mentale positivo rivolto al positivo e tutto sarà svolto a regola d'arte.

Pertanto ogni azione deve essere sostenuta dalla spinta motivante dell'obiettivo che ci farà raggiungere.

Senza azione non si procede in nessuna direzione, pertanto, preso il tempo necessario per decidere il tutto, fatte chiare le idee, i modi e i come di cosa desideriamo, non vi sono più scuse o lunedì per iniziare la dieta, la frase giusta sarà: Domani comincerà il mio cammino verso il cambiamento!

RAPPORTO SPESA/QUALITÀ

Un argomento importantissimo, con la quale tutti i giorni mi trovo a discutere è il rapporto spesa/qualità.

Più volte mi sono imbattuto in persone praticanti palestre da anni senza raggiungere risultati evidenti, rifiutare di essere assistiti da un professionista per via del costo elevato.



Il rapporto spesa/qualità secondo me deve essere valutato con occhio attento giudizioso ma soprattutto saggio.

Nessuno ha soldi da sprecare, per me andare anni in palestre economiche senza ottenere risultati è uno spreco di denaro, alla fine ci si riduce a pagare per l'accesso a una struttura senza soddisfare nessun bisogno o necessità.

Senza contare i rischi che corro ad allenarmi dove non vi è personale che mi segue o i personal trainer non hanno la giusta esperienza o competenza.

No!! Mi spiace ma questo capitolo è doveroso altrimenti tutto quello che abbiamo detto fino adesso è stato inutile.

Veniamo al dunque, andando in ordine di precedenza per l'allenamento è di fondamentale importanza la bravura, esperienza e la competenza del trainer che ci segue, poi vengono gli attrezzi, poi l'eventuale struttura ecc..

Quindi, scegliamo un personal trainer che abbia le competenze che cerchiamo, anche più di uno, valutiamo i preventivi, ricordatevi che troppo bassi non sono indice di qualità ma neanche troppo alti.

Trattate consulenze, dove vi fate spiegare per filo per segno come vi farà raggiungere gli obiettivi, in che modo, con quale strategia, che sicuramente vi prometterà di fare, spulciatelo fino all'osso di tutte le informazioni di cui avete bisogno, se vi convince, se

pensate che possegga l'esperienza e le capacità per garantirvi quello che cercate non dovete farvelo scappare, come?

Per prima cosa dovete fare i conti con il capire quanto vale il bene che riceverete da questo percorso e le vostre tasche ...

Facciamo un esempio, se il preventivo del vostro personal trainer scelto ammontasse a 3200,00€ con il raggiungimento dell'obiettivo fissato a un anno, ma il vostro budget da dedicare al programma è di 600,00€ all'anno, è impensabile metterci cinque anni per raggiungere l'obiettivo.

Il consiglio che vi posso dare è di parlare chiaramente con il personal trainer per trovare una soluzione, nel mio lavoro ci sono molti modi per soddisfare al meglio le esigenze del cliente che tra l'altro non è mai bene perdere.

Sono sicuro che se agirete con trasparenza, riuscirete a trovare il giusto accordo e a farvi seguire da chi vi ispira fiducia, sicurezza, professionalità competenza. Ingredienti essenziali per soddisfare qualsiasi processo di cambiamento soprattutto se implica la nostra salute in primis, e il nostro benessere.

ALLENAMENTO D'ELITE

Vediamo nel dettaglio come dovrebbe essere un allenamento d'Elite, così che voi possiate misurare le competenze di tutti i personal trainer che incontrerete e che vi parleranno del loro metodo di lavoro.



Di seguito riporto il modello esemplare di allenamento, secondo ovviamente il mio umile punto di vista.

Partiamo dal presupposto che qualsiasi tipologia di obiettivo prevede dei parametri standard da seguire per conseguire una performance perfetta.

Parliamo di performance di allenamento e si divide in:

- Informativa
- Organizzativa
- Fisica
- Tecnica
- Mentale

-Informativa: All'inizio di qualsiasi programma di allenamento, per qualsiasi obiettivo è indispensabile reperire il massimo di informazioni sul cliente per definire un profilo dettagliato sul suo stato di salute fisica e di capacità motorie;

Si inizia con un colloquio dove viene stilata una scheda e racchiusi tutti i dati inerenti a eventuali infortuni o traumi che possono pregiudicare l'attività sportiva

Successivamente si fa un test impedenziometrico, più un test plicometrico e si prendono le circonferenze per stabilire l'indice di massa corporea, consistenza ossea, muscolare e adiposità.

Si esegue un test posturale per stabilire eventuale asimmetrie o vizi che possono pregiudicare o addirittura mettere a rischio di infortunio il cliente.

Si esegue un test funzionale per misurare la mobilità articolare al fine di poter scegliere gli esercizi più idonei per lo svolgimento del programma

Si esegue un'intervista nutrizionale per inserire un piano di educazione alimentare idoneo.

Si informa il cliente di tutto e si procede.

-Organizzativa: Si pianifica minuziosamente il programma fissando date concrete sul raggiungimento degli obiettivi e si dà lo start passando all'azione.

-Fisica si eseguono test fisici per stabilire il carico di lavoro e stilare un programma estremamente personalizzato riducendo il margine di rischio

-Tecnica: si addestra il cliente a un'esecuzione tecnica precisa degli esercizi, tutto ciò che viene fatto deve entrare nel bagaglio di conoscenza del cliente in forma permanente

-Mentale, viene svolto un programma di preparazione mentale, utilizzando le migliori tecniche esistenti (ipnosi, autoipnosi, training autogeno, visualizzazione, PNL, biofeedback, rilassamento muscolare progressivo, ecc) per soddisfare esigenze importantissime e porre rimedi a cali di motivazione, stress, periodi negativi, carenza di costanza, abbattimento dei fattori limitanti, superare limiti ecc.

Io sono convinto, che questo sia il metodo esemplare per allenare o essere allenati, e sarai d'accordo con me, che quando troverai un Personal Trainer con queste competenze avrai trovato quello che farà al caso tuo.

CONCLUSIONI

Adesso avrai le idee un pò più chiare sui passi giusti da fare, su come affrontare il cambiamento, come individuare i giusti obiettivi da raggiungere, come passare all'azione, il metodo di allenamento d'Elite per non trovarti in difficoltà di fronte a personal trainer improvvisati. Credo che ora hai quasi tutti gli ingredienti per orientarti e procedere verso la direzione giusta.

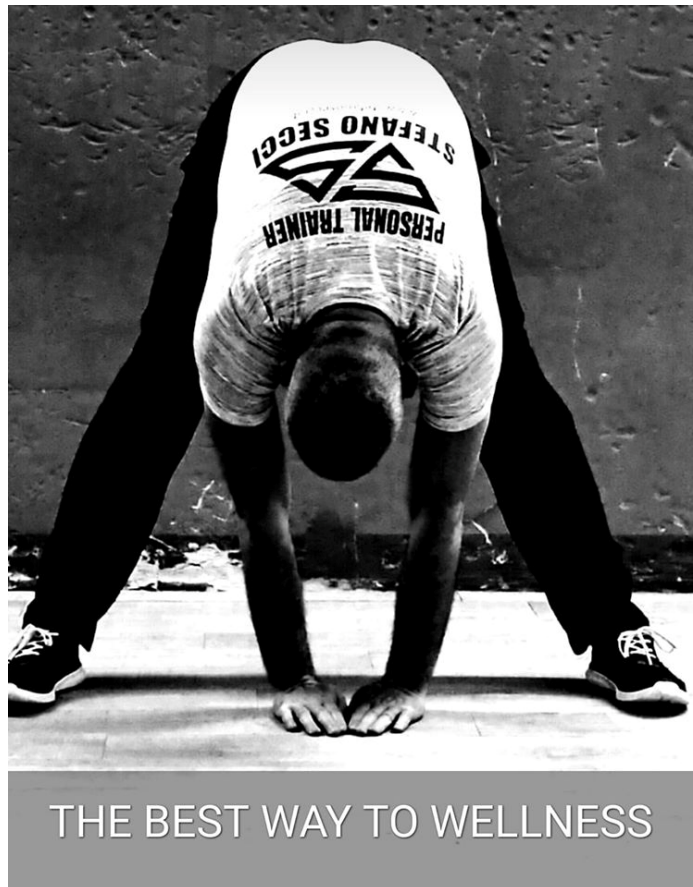
Spero che questo piccolo e-book si sia rivelato utile e ti abbia dato qualche spunto un più per perseguire al meglio i tuoi scopi.

Ti avevo detto che non ti avrei venduto nulla e che l'intento di questo e-book era sincero e con l'obiettivo di fare il tuo bene, e se leggerai ciò che segue lo constaterai.

Mi permetto, in queste ultime righe, di dire un paio di cose su di me e di offrirti due ulteriori omaggi.

Attualmente sono il direttore sportivo dell'Elite Sporting Club sita in Genova a Bolzaneto, dove da anni portiamo avanti un progetto davvero unico basato sul raggiungimento degli obiettivi che vale la pena approfondire.

Hai scaricato questo e-book, vuol dire che hai intenzione di fare sul serio, bene, ora hai questa opportunità; hai la possibilità di usufruire di una settimana di allenamento presso l'Elite Sporting Club, sotto la mia consulenza. Una settimana dove gratuitamente potrai provare le attività dell'Elite Sporting Club e avere la mia consulenza.



Bene, credo di non avere altro da dirti, ti invito a visionare i siti web che di seguito ti ho elencato e se vorrai usufruire della settimana di allenamento gratis all'Elite mandami un messaggio su whatsapp o scrivi all'email di seguito riportata.

Grazie per la tua preziosa attenzione

A presto Stefano Secci

seccipersonaltrainer@gmail.com WhatsApp 3460222462

www.stefanosecci.it <https://clubelite-it.webnode.it>

Se vuoi sapere di più sulla promozione gratuita
che ti ho riservato

