MA LA PEDANA VIBRANTE FA DIMAGRIRE O NO?

La tv che è il bene ed il male dei nostri giorni, spesso condiziona lo spettatore e veicola messaggi giusti che possono però venire interpretati in modo soggettivo.

Molti credono erroneamente che le pedane vibranti facciano perdere peso quasi senza fare nulla, ma nn è così, la pedana ci permette di dimagrire grazie al fatto che lavorando ed amplificando il lavoro su di essa, i nostri muscoli lavorano, quindi consumano energia.

Vero che i tempi si dimezzano e il vantaggio è che stando a casa (per chi ha la fortuna di averla a casa) può esser fatta quando si vuole, ma ricordate, la pedana fa dimagrire perchè facciamo lavorare i muscoli. Scordatevi di poltrire sul divano appoggiando i piedi sulla pedana accesa, questo non serve a niente, l'attività fisica ha bisogno di impegno fisico e mentale per essere efficace.

SEGUI LE 10 REGOLE D'ORO

1) Mangiare in modo adeguato, ma evitare dolci fuori pasto

2) Eseguire attività con la pedana in modo adeguato e costante; allenarsi troppe ore al giorno e poi fare una pausa di giorni nn serve, molto meglio allenarsi 15 minuti in modo regolare ogni 2 giorni

3) Cercare di mangiare nn prima di un ora dopo l'allenamento

4) Cercare di non mangiare 3 ore prima dell'allenamento

5) Dare precedenza ai grandi gruppi muscolari: glutei, dorsali, gambe

6) Cercate di fare gli esercizi al mattino, quando il corpo reagisce nel modo più completo possibile

7) I programmi di allenamento sono fondamentali, il corpo di adatta a tutto, bisogna fare massimo **un mese** lo stesso programma, poi cambiare

8) Fare le pause indicate, i recuperi sono fondamentali non fermarsi è improduttivo

9) Cercare di non tenersi alle impugnature perchè impedisce lo scarico sulle gambe, a meno

che si perde l'equilibrio chiaramente

10) Seguire il proprio tutor, Fit shake ha la fortuna di avere un personal trainer integrato che ti

accompagna nell'allenamento anche quando siamo soli, non fare mai di testa propria