



ERBA - Su Erbanotizie.com nasce la rubrica "Personal trainer on line" dedicata al benessere e alla salute che andrà ad arricchire i contenuti del nostro quotidiano on line.



Ad affrontare differenti argomenti riguardanti il fitness e il benessere sarà **Antonio Romano, personal trainer, Laurea in Scienze Motorie con Specialistica in attività motoria adattata e preventiva e titolare del club Factory - fitness and wellness club.**

Ogni due settimane ci sarà un nuovo articolo che affronterà una tematica e il personal trainer sarà a disposizione dei nostri lettori che vorranno sapere qualcosa in più su un determinato argomento.

Ecco la prima uscita della nostra nuovissima rubrica che troverete, a partire da questa settimana, nell'apposita sezione dedicata sulla Home page.

Mi presento, sono Antonio Romano personal trainer da più di 10 anni. Insieme parleremo di movimento, salute e benessere. Risponderò a tutte le vostre domande e curiosità, scrivetemi ad info@factoryclub.eu.

FASE I - DEFINIAMO GLI OBIETTIVI

E' arrivato settembre ed è ora di porre rimedio a qualche eccesso dell'estate. Per cui, coraggio e un bel respiro, saliamo sulla bilancia. Sarebbe meglio pesarsi al mattino appena svegli e mantenersi monitorati ogni 2-3 giorni. In questo modo sapremo sempre quanto strada abbiamo percorso.

Ora serve solo la vostra altezza ed una calcolatrice per individuare il vostro Indice di Massa Corporea - IMC.

$$\text{I.M.C.} = \text{KG}/\text{H(m)}^2$$
$$\text{ES. } 65/1.73^2=22$$

da 18 a 25
- Fitness
da 18 a 25
- Sovrappeso
da 30 a 40
- Obesità
oltre 40
- Obesità
grave



Qualsiasi sia il risultato non demoralizzarti, anche le maratone si corrono facendo un passo alla volta. E ricorda che la bilancia non vede differenze tra massa grassa e tessuto muscolare, calcola solo il tuo peso. Per cui se sei un appassionato di sport ad alto livello non spaventarti se non rientrerai nel range normopeso, avrai solo bisogno di una valutazione qualitativa della tua composizione corporea.

Per tutti gli altri, se siete rientrati nella categoria fitness bravi, siete in splendida forma. Continuate così! Se invece avete qualche chiletto in più e volete conoscere il vostro peso ideale seguitemi nell'ultimo passaggio.

$$\text{PESO IDEALE} = 25 \times H(m)^2$$

$$\text{ES. } 25 \times 1.73^2 = 75 \text{ Kg}$$

Definito l'obiettivo, siamo pronti! Preparate asciugamano e scarpe da ginnastica perché la prossima volta ci si allena. STAY FIT.

Antonio Romano

Laurea in Scienze Motorie

Specialistica in attività motoria adattata e preventiva

Titolare del club Factory - fitness and wellness club

333.25.87.792

info@factoryclub.eu

FB: FACTORY ERBA



via S. Pellico 2 - ERBA (CO) - Tel. 333.25.87.792 - www.factoryclub.eu

