

Il ritorno in palestra dopo le feste: 7 errori da non commettere secondo Just Fitness di Villa Verucchio

Attualità - 08 gennaio 2017 - 08:40



Con la fine delle feste, tanti riminesi fanno i conti con la bilancia e i chili di troppo accumulati tra pranzi e cenoni. La palestra rappresenta la soluzione più rapida per ritrovare la forma, ma la fretta può portare a commettere errori che è bene evitare e che sicuramente porterebbero al fallimento dell' obiettivo.

Ecco i sette errori più comuni da evitare secondo lo staff di Just Fitness, la più grande e completa palestra di Villa Verucchio con piscina, due sale corsi, sala fitness, centro personal training e una magnifica Spa: ignorare il proprio corpo, volere tutto subito, eseguire una sola serie di esercizi, non prefissarsi obiettivi precisi, allenare solo alcuni muscoli, essere abituarini nell'allenamento e non essere costanti.

Justfitness approfondisce in maniera dettagliata la situazione di ogni singola persona, insegna a come evitare errori e a come raggiungere l'obiettivo finale. Chiunque voglia ritrovare la propria forma, si affidi a persone serie, determinate e professioniste del settore del fitness. Justfitness ti aspetta per il tuo primo allenamento dell'anno, sarai nostro ospite per l'inizio della tua trasformazione. **(Publiredazionale)**