

OFFERTO DA DONCHEV AUTHENTIK STUDIO

3 ERRORI DA EVITARE NELL'ALLENAMENTO OVER 35

Guida essenziale per allenarsi con intelligenza e longevità.

L'ORO DEL TEMPO

Con l'avanzare dell'età, il nostro corpo non risponde più come a vent'anni. Cambiano i segnali ormonali e rallenta il metabolismo.

L'errore più comune è ostinarsi a mantenere le stesse metodologie del passato. Questo approccio non è solo inefficace, è **dannoso**.

Scopri come trasformare la tua routine evitando tre errori critici.



ERRORE #1: IGNORARE IL RECUPERO

IL SONNO È SACRO

A trent'anni una notte in bianco è gestibile. A quaranta è un debito pesante. Un recupero insufficiente alza il cortisolo e blocca i progressi.

- **Priorità Assoluta:** 7-8 ore di sonno di qualità.
- **Recupero Attivo:** Inserisci giorni di scarico reale.
- **Gestione Stress:** Il relax è parte dell'allenamento.



ERRORE #2: VOLUME ECCESSIVO

QUALITÀ SU QUANTITÀ

Sessioni estenuanti e centinaia di ripetizioni stressano articolazioni non più "nuove". L'eccesso porta a infiammazioni croniche.

- Riduci il Volume: Meno ripetizioni, esecuzione perfetta.
- Carichi Intelligenti: Stimolo muscolare senza distruggere le articolazioni.
- Tempi di Recupero: 90-120 secondi tra le serie per la massima potenza.



ERRORE #3: SALTARE LA MOBILITÀ

LE FONDAMENTA

Concentrarsi solo sull'estetica trascurando la mobilità dei fianchi e delle spalle è la ricetta per l'infortunio.

- Riscaldamento Dinamico: Mai stretching statico a freddo.
- Routine Quotidiana: 10 minuti dedicati alla flessibilità.
- Core Stability: La cintura di sicurezza del tuo corpo.



DONCHEV AUTHENTIK STUDIO

CONTATTACI

Inizia il tuo percorso di allenamento intelligente oggi stesso. Siamo pronti ad aiutarti.



www.donchevauthentic.it



info@donchevauthentic.it