LE DONNE E IL FITNESS

CHE ALLENAMENTO CONSIGLIO ??

(di Roberto Eusebio
Campione e Professionista Fitness)

http://www.robertoeusebio.it



Al momento di stabilire il programma di allenamento personalizzato, il gentil sesso sono spesso prevenute riguardo all'uso dei pesi, attrezzi, e macchine isotoniche, poiché temono di fare " ingrossare" le parti del corpo per loro già "grosse".

Negli ultimi tempi è in aumento il numero delle donne, giovani o adulte, che frequentano i centri fitness.
L'obiettivo è comune a tutte: ottenere una forma fisica che risalti la figura femminile, puntando soprattutto sulle zone " critiche" del corpo: fianchi, addome, cosce e glutei in primis.

Vorrei a tal proposito chiarire che l'incremento della muscolatura è sicuramente il risultato di un buon allenamento con i pesi, che è solitamente **praticato dagli uomini .**
La crescita muscolare è però da attribuire alla presenza di alcuni ormoni, come il testosterone, che ovviamente **nelle donne non sono presenti** in misura tale da condurre all'ipertrofia, come accade nell'uomo.

L'incredibile sviluppo muscolare nelle donne che gareggiano è da attribuirsi all'uso di farmaci che aumentano tali livelli ormonali.

Se si hanno gambe, cosce, glutei, e braccia voluminosi, ciò sarà dovuto solo alla presenza di **grasso sotto-cutaneo.**

Allenandosi con i pesi, oltre a fare un **lavoro aerobico** verrà sostituito il grasso superfluo con la muscolatura che rimane sempre meno voluminosa del grasso, anche a parità di peso. Inoltre, una maggior presenza di muscolatura fa aumentare il dispendio energetico, che comporta un aumento del **metabolismo basale :**
in sostanza verrà bruciato più grasso.!!

Quindi è importante ricordare che, anche nel caso in cui riusciste a convertire tutta la quantità di grasso in muscoli - caso molto improbabile perché ciò necessita di tecniche di allenamento avanzate e mirate, che di solito non vengono consigliate al gentil sesso – Avrete una figura più **snella e tonica** nonostante la bilancia indichi sempre lo stesso peso corporeo o addirittura qualche kilo in più.



CHE ALLENAMENTO CONSIGLIO ?

Di solito esercizi complessi, ovvero tutti quelli esercizi che richiamano l'utilizzo di una catena muscolare, sollecitando vivamente il metabolismo, continuando a bruciare molte calorie anche **dopo l'attività fisica.** Le donne che hanno più predisposizione a mettere facilmente massa muscolare devono eseguire non meno di 12/15 ripetizioni per serie.

Nel caso invece di donne ben allenate per evitare vaso costrizione e acido lattico che favorisce i fastidiosi inestetismi della pelle come la cellulite, consiglio di attivare il metabolismo anaerobico alattacido, con poche ripetizioni 4/5 carichi sostenuti, creando un buon trofismo col conseguente aumento del metabolismo, senza dare la possibilità al corpo di accentuare tali inestetismi.

Un giusto compromesso tra lavoro aerobico e con i pesi gioverà all'aspetto fisico e potrebbe aiutare anche a combattere gli odiatissimi inestetismi della cellulite.

Non va trascurata ovviamente una salutare alimentazione e un corretto stile di vita.

Sane abitudini e regole primarie nell'alimentazione e nel riposo ci aiuteranno ad arrivare agli obiettivi stabiliti e a mantenerli a lungo. Solo così, in modo naturale e senza imposizione forzate date da altalenanti periodi di stress e da inutili "violenze" su se stessi , si otterranno dei reali e apprezzabili risultati.

(Roberto Eusebio, nato a Milano il 01/04/1967, professione imprenditore, personal trainer, consulente fitness, preparatore atletico, professionista fitness, campione nazionale assoluto di BODYFITNESS. Titolare e fondatore di Academy of Bodybuilding & Fitness (http://www.myacademy.it) - http://www.robertoeusebio.it - info@robertoeusebio.it cell. +39 338 3748518) http://WWW.FITNESSALFEMMINILE.IT

