

FITNESS

SE SEI UNA SEDENTARIA NON TI FARÀ
PIACERE SAPERLO... MA SENZA DEL
MOVIMENTO FISICO "SERIO" È DIFFICILE
RIMETTERSI DAVVERO IN FORMA!

diamo i voti allo sport OK!

MEGLIO AL MATTINO

Anche lo sport ha i suoi orari: prima del pasto, riduce leggermente la fame, aiutando a ingerire meno calorie; verso il tardo pomeriggio, scarica lo stress favorendo il riposo. Se si vuol dimagrire, invece, ci si dovrebbe muovere al mattino, appena alzate. Semplice nel weekend, più complesso in settimana se si lavora. Eppure vale la pena puntare prima la sveglia: al mattino il metabolismo basale è più alto e si consuma di più!

Per recuperare la forma fisica perduta, una dieta ipocalorica (suggerita dal medico) e un sereno controllo del peso sono certamente necessari... ma non sufficienti.

✱ Una semplice passeggiata, magari a passo svelto, senza fermarsi a vedere le vetrine, è benefica per il cuore, riduce la pressione, ma non sempre è sufficiente per dimagrire.

✱ Per perdere realmente peso ci vuole l'attività fisica vera, quella che fa sudare, venire il fiatone, che fa "sentire" il proprio corpo. **La scelta è vasta:** dal tennis al nuoto, alla corsa... sono tante le attività sportive che si possono praticare anche vicino a casa. Approfittane adesso che è primavera e scegli lo sport all'aperto che fa per te.

78 dimagrire

Perché l'attività fisica serve

AUMENTA LA MASSA MAGRA

I muscoli sono costituiti da un particolare tessuto che, più viene fatto lavorare, più si mantiene sodo. Al contrario, quando non viene usato si affloscia, come un palloncino sgonfio. I muscoli tonici regalano un **aspetto più giovanile** e sodo, tipico delle persone giovani che amano la vita sana.

ACCELERA IL METABOLISMO

Avere muscoli più forti significa anche bruciare più facilmente i cuscinetti adiposi e anche le calorie ingerite con gli alimenti. Questo significa che chi è ben allenato non consuma solo durante l'attività fisica, ma **anche quando è a riposo**.

REGALA UN SENSO DI GRATIFICAZIONE PROFONDA

Fare sport è fatica, ma è uno sforzo positivo, che aiuta a "sentire" il proprio corpo, le sensazioni che esso trasmette. Questo aumenta il senso di benessere e di piacere, spingendo anche a **cercare meno gratificazioni nel cibo**.

MIGLIORA L'AUTOSTIMA

Ogni sport insegna ad assumere una **postura corretta**, con la schiena più dritta e questo ha anche una ripercussione sul benessere psicologico.

FITNESS

Corso

si brucia tanto!

Si inizia per dimagrire e per ridurre i grassi nel sangue. Poi non si riesce più a smettere: il running diventa una vera e propria passione.

Perché aiuta a dimagrire

La corsa brucia i grassi in eccesso ed evita che l'eccesso di carboidrati assunti a tavola si tramuti in grasso. Tonifica in modo armonioso tutto il corpo.

Da sapere

Una posizione scorretta mentre si corre può causare mal di schiena, stanchezza e predisporre a distorsioni delle caviglie.

Va bene per te se...

Ami le sfide. Soprattutto con te stessa, provando ogni volta nuovi e più lunghi percorsi.

-420 calorie/h



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Le scarpe non sono un dettaglio per chi corre: migliorano le performance, ottimizzano la fatica e riducono il rischio di distorsioni e di problemi alla colonna. Il modello giusto si chiama A3, sigla che indica che sono ammortizzate con un peso, in grammi, compreso fra 5 e 6 volte il peso in chili di chi le usa.

PERCHÉ È IL MIGLIORE

È UN'ATTIVITÀ AEROBICA (PIÙ DEL VOLLEY, ANCHE SE SI CONSUMA UN PO' MENO) E ACCESSIBILE A MOLTI, A FRONTE DI UN MINOR RISCHIO DI INCIDENTI.

Tennis

alleni anche la mente

È uno sport nobile, che richiede anche una certa etica. Per questo piace molto. Ed è anche tra le attività che aiutano di più a perdere peso.

Perché aiuta a dimagrire

Non è solo un gioco di braccia: fa correre anche molto, quindi allena gambe, glutei e addome, tutti gruppi muscolari che risultano tonificati.

Da sapere

Il tennis tende comunque ad allenare soprattutto una parte del corpo, quella che usa la racchetta. Riequilibra con uno sport completo come il nuoto.

Va bene per te se...

Ami un'attività fisica che coinvolga anche la parte mentale di te, che ti spinga a sperimentare nuove strategie, vincere la fatica e le frustrazioni.

-500-600 calorie/h

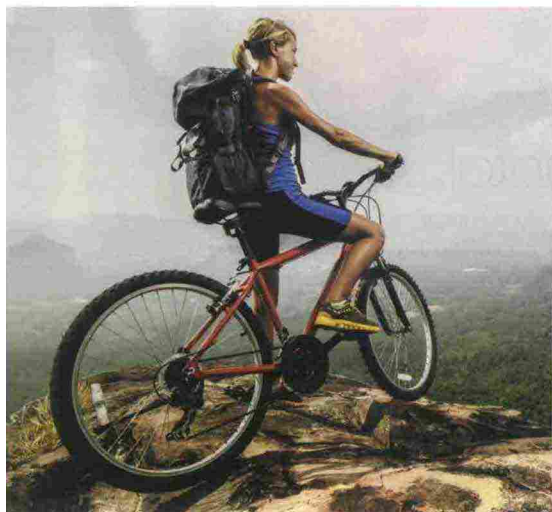
VOTO 7

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Il tennis ha molti tempi "morti". Per riuscire a far rendere al meglio un'ora di allenamento, e quindi dimagrire davvero, lascia perdere partite e punteggio e dedicati soprattutto a palleggiare.



FITNESS



Bicicletta

per chi vuole divertirsi

Bastano due ruote e la voglia di pedalare... a ritmo un po' sostenuto e dedicandovi almeno un'ora.

Perché aiuta a dimagrire

La bicicletta comporta un dispendio energetico notevole.

* Pedalando fai lavorare soprattutto la muscolatura anteriore e posteriore della coscia.

Da sapere

Mai trascurare la sicurezza (il caschetto è d'obbligo) e l'abbigliamento giusto. E non dimenticare acqua ed elettroliti: la bici fa sudare molto!

Va bene per te se...

Non riesci a scindere l'allenamento dal divertimento e dal piacere di dosare volutamente lo sforzo fisico.

VOTO
8

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se sei all'inizio e quindi ancora poco allenata, la bicicletta da corsa è sconsigliata perché costringe a una posizione china per molto tempo, causando facilmente problemi alla schiena. È meglio eseguire prima qualche esercizio di postura per riequilibrare il baricentro. Nel frattempo, puoi orientarti sulla city bike, la mountain bike o sulla cyclette se sei indoor.

Nordic walking

consumi energia e calmi la mente

La "camminata nordica" è uno stile di passeggiata a ritmo medio-sostenuto, con l'aiuto di speciali bastoncini, scarpe sportive e un abbigliamento comodo.

* È semplice, divertente, accessibile a tutti e allena tutti i muscoli del corpo.

Perché aiuta a dimagrire

Coinvolgendo il 90% della muscolatura (proprio grazie all'uso dei bastoncini), il nordic walking è una delle attività sportive più complete, che ha benefici sia sul corpo sia sulla mente.

* Permette un discreto dispendio energetico e quindi aiuta, con il tempo, a perdere peso in eccesso, soprattutto a livello di gambe e glutei.

Da sapere

È adatto a qualsiasi età e si può praticare ovunque, anche in città, praticamente con qualsiasi clima.

* Più il terreno è omogeneo, meglio si riesce a esprimere il "gesto atletico" del passo alternato, con ampia falcata e movimento delle braccia. Per questo, anche l'asfalto di città va più che bene.

Va bene per te se...

Ami allenarti in modo rilassato e coinvolgente, magari facendo due chiacchiere con gli amici (anzi, è consigliabile fare nordic in gruppo), ascoltando musica o un buon audio-libro.

VOTO
7

-300 calorie/h

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Devi imparare a respirare in modo ritmico, ampio e rilassato, per favorire il rifornimento di ossigeno necessario a compiere i movimenti senza sforzo per evitare affaticamento.

Nuoto

acceleri il metabolismo

È lo sport completo per eccellenza: allena la muscolatura, migliora il ritmo respiratorio e la funzionalità cardiaca e non grava sulle articolazioni.

Perché aiuta a dimagrire

Chi nuota è soggetto a una lenta, ma progressiva, riduzione della massa grassa e a un aumento dei muscoli. Quindi, il corpo poco per volta appare più tonico, ma questo è solo il risultato esteriore: ci sono altri benefici interni.

* Un buon tono muscolare assicura l'ottimale funzionamento del metabolismo, il processo biochimico che regola l'assimilazione e l'utilizzo



80 dimagrire

-300 calorie/h



Volley

FITNESS

VOTO
9

insieme è più facile

È uno sport che si pratica all'aperto e anche in spiaggia, nella versione beach volley. Coinvolgente e divertente, è anche un modo per socializzare.

Perché aiuta a dimagrire

Tra salti, schiacciate e bagher si brucia molto, a patto di giocare in modo continuativo.

* Vengono allenati soprattutto i muscoli dei polpacci e delle cosce, ma anche gli addominali.

Da sapere

I salti della pallavolo e del beach volley impegnano molto le caviglie e le ginocchia. Per evitare distorsioni, occorre un po' di ginnastica preparatoria.

Va bene per te se...

Ami lo sport di squadra e anche l'aspetto ludico dell'attività fisica.

-600 calorie/h

L'EQUITAZIONE PER RINFORZARSI

Le controindicazioni sono poche e non è mai troppo tardi per cominciare, a patto di non improvvisare. Ci si deve rivolgere a istruttori qualificati. Montare impegna diversi gruppi muscolari, in particolare gli adduttori, gli addominali, i dorsali, i lombo-sacrali e i muscoli di glutei, gambe e braccia. Una persona di 60 chili consuma circa 180 calorie in un'ora.

VOTO
8

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Le vasche ti annoiano? Prova con l'acquagym, gli esercizi di ginnastica in acqua. Oltre a divertire, allenano davvero perché l'acqua opponendo resistenza fa compiere uno sforzo maggiore ai muscoli.

delle sostanze introdotte con l'alimentazione, bruciando meglio le calorie in eccesso.

Da sapere

Chi nuota rischia eventi cardiovascolari in misura minore rispetto a chi conduce una vita sedentaria o si dedica a sport come il jogging o la corsa.

Sono i risultati di un vasto studio condotto negli Usa dall'Aerobics centre longitudinal study.

Il beneficio sarebbe da ricondurre al miglior livello di funzionalità respiratoria che possiedono coloro che praticano nuoto.

Va bene per te se...

Oltre a perdere peso, vuoi anche tonificare soprattutto la parte superiore del corpo, aumentando la muscolatura di gambe e braccia.

* Il nuoto, infine, è una delle poche attività fisiche suggerite anche durante la gravidanza.

-700 calorie/h

Servizio di Roberta Raviolo.
Con la consulenza del dottor Antonio Robecchi Majnardi,
medico chirurgo, specialista in Medicina fisica e riabilitativa
all'Istituto Auxologico di Milano.

81 dimagrire



L'ESPERTO

Dottor **Antonio Robecchi Majnardi**,
medico chirurgo, specialista in Medicina fisica
e riabilitativa all'Istituto Auxologico di Milano.

«È necessario ascoltare il proprio corpo»

Che cosa consiglierebbe a chi non ha tempo o possibilità di fare sport?

Per chi non ha molto tempo, la scelta vincente resta la corsa. Non costa nulla e si può fare ovunque. Un esercizio facile, anche questo a costo zero, che aiuta a bruciare molte calorie è **il salto della corda**, proprio quella che si faceva da bambini. In mezz'ora si arrivano a consumare fino a **400 calorie**, ma va detto che è piuttosto faticoso e richiede pause frequenti. Snellisce i fianchi, le cosce e appiattisce l'addome, oltre a essere un valido esercizio per il cuore. Viene, infatti, utilizzato anche come allenamento base per i pugili e gli schermatori.

E la camminata?

Dovrebbe essere eseguita a ritmo sostenuto, senza interruzioni, per almeno un'ora al giorno. Per capire se davvero ci si sta allenando è necessario ascoltare il proprio corpo. **Il respiro è in lieve affanno?** Il cuore pulsa più rapidamente? Si è un po' sudati? Se sì, vuol dire che stiamo bruciando calorie. Per potenziare l'allenamento si può portare un peso sulle spalle, tipo zaino, se non si hanno problemi di schiena.

Che cosa può fare una persona allergica, che desidera allenarsi all'aperto?

È meglio farlo **nelle prime ore del mattino**, quando la concentrazione di allergeni è ridotta, oppure subito dopo un temporale o la pioggia quando l'umidità abbatte i pollini e le polveri. Una volta rientrati è importante fare la doccia per rimuovere le particelle che restano attaccate alla cute e ai capelli. Al contrario, quando tira vento oppure sta per arrivare il temporale, è meglio non fare sport perché l'elettricità nell'aria favorisce l'azione degli allergeni. In questo caso è meglio optare per l'allenamento indoor.