



SPORT
ATTIVITÀ FISICA MIRATA



Essenziale
tenere d'occhio
la frequenza
cardiaca.

PERSONALIZZARE L'ALLENAMENTO

Per elaborare un allenamento su misura - dopo anni di inattività, per mantenere la forma fisica o perfezionare risultati sportivi - , l'ideale è un'analisi dello stato di forma fisica e delle proprie capacità. Un check up di uno specialista in medicina dello sport con apparecchiature diagnostiche che valutino mobilità articolare, forza, elasticità e tonicità, capacità aerobica, consumo di ossigeno sotto sforzo, e l'analisi della composizione corporea (studio del BMI e bio-impedenziometria per la misura della massa grassa e dei liquidi corporei). Tenendo conto dello stile di vita e di eventuali patologie presenti e passate. La consulenza di un medico è utile anche per stabilire, in parallelo, un adeguato programma alimentare.

DIMAGRIRE o tonificare?

Attività fisica per tutti. Ma quando si ha un obiettivo a breve termine, come dimagrire o tonificare la muscolatura, ci sono sport o modi di praticarli che permettono di ottenerlo in tempi più brevi e con maggiore efficacia?

La risposta è sì: «Premesso che muovendosi si ottengono sia dimagrimento che tonificazione muscolare, è vero che intensità e durata dell'allenamento possono mirare di più a uno dei due risultati» spiega Andrea Molteni, massofisioterapista ed esperto in scienze motorie del servizio Medical Fitness del Centro CAM di Monza.

ATTIVITÀ AEROBICA PER DIMAGRIRE

«Per perdere peso, il lavoro deve essere aerobico: un'attività protratta oltre 15-20 minuti, che comporta utilizzo di ossigeno e quindi delle riserve energetiche. Il valore di riferimento è la frequenza cardiaca massima: ci sono varie formule per calcolarla, la più semplice è 220 meno età (quindi, per esempio, per una persona di 50 anni la frequenza cardiaca non deve superare i 170 battiti al minuto). Il maggiore consumo di grassi si ottiene mantenendosi al 65-70 per cento di tale valore,

Cosa cambia se si deve perdere peso o si vuole rinvigorire i muscoli.

controllandolo durante lo sport con un cardiofrequenzimetro». Le attività più indicate? «Camminata veloce, corsa, nordic walking, ciclismo, sci di fondo, tennis, sport di squadra, ginnastica aerobica, danza, spinning, sport da combattimento, nuoto, hydrospinning, acquagym».

Per chi non fa sport da un po', la consulenza di un trainer esperto può aiutare a scegliere l'attività più indicata per "rimettersi in moto" con gradualità, senza traumi e senza scoraggiarsi. «È utile anche una impedenziometria: una valutazione della composizione corporea di partenza, massa magra, grassa, liquidi», sottolinea Molteni.

«C'è l'erronea convinzione che con l'attività fisica si perda comunque grasso. Ma se l'allenamento è scorretto il peso cala perché si perde soprattutto acqua, o, addirittura, massa magra: può succedere se si va in sovra-allenamento e non ci si idrata adeguatamente. È fondamentale restare nel range della frequenza cardiaca massima e, se l'attività fisica

è impegnativa e protratta, idratarsi. Dopo tre mesi si può ripetere il test per verificare se la composizione corporea è cambiata e come».

PER TONIFICARE È UTILE IL CIRCUITO A STAZIONI

Per chi non si accontenta di un lavoro aerobico puro e punta soprattutto alla tonificazione muscolare, cambiano le modalità della pratica sportiva. «Aumenta l'intensità (e con lo sforzo la frequenza cardiaca), ma diminuisce la durata dello sforzo. Un buon compromesso è il circuito "a stazioni", all'aperto o in palestra: flessioni sulla panca, trazioni alla sbarra, addominali, squat, kinesis, TRX (allenamento con fasce a sospensione), leg extension... un certo numero di ripetizioni intervallate da pause, abbinabili a un lavoro propriocettivo per migliorare l'equilibrio, come trazioni con elastici su superfici instabili (tavolette, gonfiabili, trampolini elastici...)».

In ogni caso, occorre allenarsi due-tre volte a settimana, per 50-60 minuti. Poi si può arrivare con gradualità anche a praticare attività fisica tutti i giorni.

► Per saperne di più visita WWW.SAPERESALUTE.IT/viver-sano/sport-e-fitness