

**DIRETTA**

Allenamento al femminile con Synlab Cam Monza: scopri l'attività fisica su misura per la donna

Ancora una volta in diretta per esplorare i segreti di un buon allenamento: **giovedì 6 maggio alle ore 18.30** collegandosi alla nostra pagina **Facebook** e **Instagram** di Synlab Cam Monza sarà possibile scoprire gli esercizi tarati sul tuo metabolismo e sulle specificità femminili.

Mai sentito parlare di "biotipo ginoide" e "biotipo androide"? Nell'organismo di una donna, l'allenamento attiva risposte non solo da parte dell'apparato locomotore, ma anche in termini di **produzione ormonale**. Questi meccanismi, a seconda del "biotipo" di partenza (a sua volta condizionato dalla prevalenza di estrogeni o testosterone), influiscono sul metabolismo e quindi sul **consumo energetico** durante l'attività fisica, oltre che sulle diverse sedi di localizzazione del tessuto adiposo. E' fondamentale quindi pianificare l'attività (tempi e modalità, volume e intensità) in maniera personalizzata al fine di ottenere, per esempio, buoni risultati di dimagrimento. Pianificazione che non può prescindere da un focus sugli esercizi mirati alla specifica struttura osteo-muscolare della donna: **addominali e glutei** a sostegno di una buona tenuta del **pavimento pelvico** e di un complessivo equilibrio tra dorso e bacino.

Tutti questi argomenti saranno trattati dal dr. Ivan Messineo -Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione Synlab e Andrea Molteni Responsabile Medical Fitness Fisioterapia Synlab che con il suo staff saranno a disposizione per mostrare l'allenamento più efficace e per rispondere alle curiosità sul tema.