



a cura di
Antonella Longo
Personal Trainer

www.antonellalongo.com - info@antonellalongo.com

Il magro è bello quando è forte

In un passato non troppo lontano imperava la convinzione che per dimagrire fosse necessario sottoporsi a diete affamanti e ad allenamenti lunghissimi con carichi eccedenti

Per fortuna i tempi sono cambiati. Nell'era del functional training, mettersi a dieta non significa privarsi dei piaceri

della buona tavola e allenarsi non vuol dire sovraccaricare il corpo con pesi e ripetizioni infinite di esercizi aberranti e noiosi. Oggi, la parola d'ordine è benessere e il benessere fisico può essere facilmente raggiunto solo quando l'allenamento si trasforma in una pausa di divertimento, studiata su misura per rispondere alle proprie personali esigenze. A tal proposito, le alternative offerte dalle tecniche di functional training sono diverse. Io scelgo il TRX e i Kettlebells, spesso in associazione.

Mantenere la forma fisica non è più un sacrificio ma un gioco capace di condizionare positivamente anche il tono dell'umore. Un gioco che appaga i sensi e temprava il corpo e lo spirito attraverso l'associazione di allenamenti dai ritmi sostenuti e variabili a diete equilibrate basate sulla qualità degli alimenti.

E' questa la tendenza più forte che si registra in questo momento nel mondo del fitness. Il segreto

sta nel trovare il giusto equilibrio sia a tavola che in allenamento. Inutile saltare i pasti e star lì davanti al pallottoliera a contar calorie nella speranza che un carico sempre crescente in palestra faccia il miracolo.

Quel che è certo è che non esiste un protocollo standard. Ogni individuo è un universo a sé e l'alimentazione e i programmi di allenamento vanno personalizzati e studiati per rispondere alle esigenze del singolo. Assolutamente consigliato, affidarsi a dei professionisti capaci di trovare il giusto compromesso. "Magro è bello" nella misura in cui magro significa anche forte e sano. L'unico imperativo: associare una dieta equilibrata ad un allenamento costante che non punta all'aumento della circonferenza del muscolo ma al divertimento e al benessere totale dell'individuo.

Il functional training risponde a questo imperativo attraverso l'ottimizzazione delle attività a corpo libero e di coordinamento. Il reclutamento di più gruppi muscolari in un singolo gesto porta a risultati evidenti fin dalle prime sedute di allenamento sia sul piano atletico che fisiologico. L'utilizzo del proprio peso come carico in



instabilità o/e l'utilizzo di attrezzi come i kettlebells, con conseguente coinvolgimento del core, e tempi di recupero ridotti permettono di mantenere alto il metabolismo gravando molto meno sulle articolazioni e la schiena.

Alternare esercizi di tonificazione ad attività di cardio a corpo libero, senza mai trascurare l'inserimento di qualche esercizio di stretching posturale da utilizzare come recupero, con un'intensità almeno pari a 10 MET's (Metabolic Equivalent) o più, assicura una diminuzione del grasso viscerale

con conseguente modellamento del corpo nei punti più critici.

L'allenamento a bassa intensità e lunga durata serve più a logorare le articolazioni e a demoralizzare le persone. Tutto ciò può suonare forte e provocatorio, ma diversi studi di settore (International Journal of obesity, 2007) attestano che una buona educazione alimentare associata al functional training è la risposta più veloce per ridurre la massa grassa e assicurare al corpo il giusto equilibrio tra forma e benessere globale.