

ALLENAMENTO & DIMAGRIMENTO



Tutte le parti del corpo che hanno una funzione, se usate con moderazione ed esercitate nell'attività alla quale sono deputate, diventeranno più sane, ben sviluppate ed invecchieranno più lentamente; ma se non saranno usate e lasciate inattive, queste diventeranno facili ad ammalarsi, difettose nella crescita ed invecchieranno precocemente.

Ippocrate IV secolo a.C

A cura del prof. Revrenna Luca
Chinesiologo - Personal trainer

Dimagrire non significa perdere peso ma ridurre la massa grassa preservando quella magra.

La maggior parte delle persone che vuole dimagrire ha come parametro di valutazione solo ed esclusivamente il responso della bilancia. Purtroppo l'informazione che se ne ricava è fuorviante perché dice se si è perso o guadagnato peso ma non se si tratta di grasso, muscolo, o acqua. Dimagrire non significa solo perdere peso, altrimenti sarebbe sufficiente seguire la classica dieta ipocalorica "fai da te" assumendo meno calorie di quante se ne consumano ed il gioco sarebbe fatto! Il peso perso in questo modo però è in gran parte dovuto alla perdita di acqua e soprattutto di massa muscolare e ciò determina la riduzione del metabolismo basale.

Il "dimagrimento apparente" svanirà, come per incanto, al primo sgarro alimentare e se la dieta verrà interrotta, avendo un metabolismo più lento di quando la si è iniziata, si tenderà a riprendere i chili persi fino a peggiorare la condizione di partenza.

Ma allora come fare per dimagrire?

La soluzione è l'incremento del dispendio energetico attraverso un'adeguata attività motoria. Una delle metodiche allenanti più semplici ed utilizzate è il **Circuit Training**, ossia l'allenamento a circuito.

Si tratta di un allenamento misto nel quale si intervallano esercizi di tonificazione ed esercizi aerobici con recuperi minimi tra un esercizio e l'altro. Un esempio pratico potrebbe essere alternare alcuni minuti di camminata sul tapis roulant o di pedalata su bike con un esercizio per gli addominali, per i glutei o per qualsiasi altro distretto muscolare, il tutto ripetuto per due o tre volte.



In questo modo, oltre che andare ad agire sui depositi di adipe mobilizzandoli ed utilizzandoli a fini energetici, si otterrà anche una tonificazione muscolare ed un conseguente incremento del metabolismo che permetterà di "bruciare" più calorie anche dopo l'allenamento.

Se ad un allenamento intelligente come il Circuit Training, si aggiunge anche una dieta personalizzata i risultati non tarderanno ad arrivare.

ALLENARSI CON IL PERSONAL TRAINER

Chi è e cosa fa un personal trainer

Il **Personal Trainer** (anche detto **allenatore personale**) è la figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata l'allenamento di sportivi che vogliono aumentare la loro performance, ma anche di chi fa attività fisica per migliorare il proprio stato di salute o di forma.

Il personal trainer deve essere qualificato da corsi universitari e da corsi organizzati da enti di formazione riguardanti il fitness. Il suo compito è quello di valutare lo stato di forma fisica del soggetto che lo ha contatto e di programmare una serie di allenamenti che dovranno essere divertenti, coinvolgenti e atti a raggiungere lo scopo che il cliente si è prefissato.

Il Personal Trainer darà:

- consigli su come raggiungere gli obiettivi;
- consigli alimentari (non diete);
- stimolo ad allenarsi con costanza;
- stimolo motivazionale.

Quali requisiti deve avere un personal trainer?

Il Personal Trainer professionista è un esperto del movimento umano, deve quindi avere conoscenze approfondite di anatomia, biomeccanica, analisi della postura, alimentazione e anche nozioni di psicologia. Chiaramente il miglior iter di studio di partenza di un Personal Trainer che si rispetti è quello di essersi diplomato all'ISEF o laureato in Scienze Motorie. A questo si devono aggiungere poi dei corsi di specializzazione che trattano argomentazioni tipiche del suo lavoro, come ad esempio dei master specifici per il dimagrimento o il recupero funzionale, oppure un corso che prepari a lavorare con soggetti che hanno problemi metabolici (diabete, ipertensione, problemi cardiaci).

Come si svolge una seduta di allenamento?

L'allenamento in personal trainer in media dura un'ora per una o due volte la settimana. La prima seduta di solito viene utilizzata per compilare l'anamnesi, ovvero la raccolta di tutta una serie di dati, da quelli anagrafici, alla valutazione dello stato di salute, alla storia sportiva del soggetto, a quali obiettivi ambisce, con che frequenza intende allenarsi, ecc...

La prima seduta sarà utilizzata anche per testare il cliente. I test varieranno a seconda del caso e dell'obiettivo che si vuole raggiungere. Fra i tanti si possono eseguire:

- test cardiovascolari;
- test di mobilità articolare;
- test di forza muscolare;
- test antropometrici (plicometria, impedenziometria, ecc.);
- valutazione posturale.

Sulla base dei dati raccolti durante l'anamnesi, dei risultati dei test e degli obiettivi espressi dal cliente, il Personal Trainer farà una programmazione dei

successivi allenamenti prevedendo di ripetere i test a distanza di qualche seduta per valutare l'efficacia del programma di lavoro.

Quanto costa allenarsi con un Personal Trainer?

Il costo varia in base alla città dove si vive, all'esperienza e alla formazione del trainer. Di solito il costo va dai 30€ ai 60€ per ora di lezione ma si possono acquistare anche pacchetti di lezioni ad un prezzo migliore. In molti possono pensare che il costo sia eccessivo senza però considerare i benefici derivanti da un allenamento personalizzato studiato da un tecnico competente. Allenarsi con un Personal Trainer, infatti, è utile ai principianti per guidarli al meglio verso un percorso allenante, è utile agli esperti per massimizzare il lavoro e gli obiettivi, è indispensabile ai professionisti per consentire il raggiungimento dei migliori risultati possibili. Ma il Personal Trainer sarà anche in grado di trasformare i buoni propositi, che spesso si limitano a restare tali, in un lavoro concreto. Assumere un impegno con un'altra persona è una responsabilità, capace di farvi vincere la pigrizia di iniziare, ed essere realmente costanti negli allenamenti.