

Donne e palestra: tutto quello che c'è da sapere

Data: 10 ottobre 2020 | Autore: Redazione



In questo articolo ci occuperemo di un argomento spinoso, la preparazione estetica femminile, data soprattutto da allenamento, dieta e qualche altro piccolo accorgimento.

Dando per scontato di prendere in oggetto solo donne sane, quindi senza particolari patologie organiche o psico-comportamentali, forniremo indicazioni specifiche per armonizzare l'aspetto nei limiti fisiologici e naturali.

Nell'ambiente del fitness e dello sport è risaputo che la donna fertile non dovrebbe avere una percentuale di grasso inferiore al 15%, al fine di evitare irregolarità nel ciclo mestruale o peggio amenorrea: di fatto, questo set-point è diverso da un caso all'altro, ma rimane valida la regola che, per un ripristino totale della funzionalità, diventa poi necessario riguadagnare più Kg di grasso rispetto alla condizione iniziale.

Anche a livello estetico, peraltro, mantenere una certa quantità di grasso sottocutaneo risulta utile, perché consente di ingentilire la figura nonostante una maggior muscolarità.

Non dimentichiamo poi che il dimagrimento localizzato, per come la maggior parte di noi lo intende, non esiste e, spesso nella donna che intende dimagrire in maniera cospicua si manifesta una certa riduzione delle dimensioni del seno.

Per una ragazza alle prime armi

Nel caso di una ragazza alle prime armi, con obiettivi amatoriali, è opportuno procedere per gradi iniziando dal semplice condizionamento iniziale; in questa fase, che durerà alcune settimane, verranno appresi i movimenti di pochi esercizi ma importanti, fondamentali multiarticolari, curando la tecnica e mantenendo bassa l'intensità – quindi, con alte ripetizioni (12/15) e recuperi contenuti (60").

Per una ragazza con esperienza fitness amatoriale

In questo caso, si tiene in considerazione che, il soggetto, ha già eseguito un adeguato condizionamento o ha un minimo di esperienza, si raccomanda di creare un protocollo equilibrato tra attività di muscolazione e cardio-vascolare. Sarà premura del personal trainer che la segue, spostare l'ago della bilancia più da una parte o dall'altra, tenendo conto delle proporzioni.

In linea di massima, la quasi totalità delle ragazze può trovare un giovamento nell'applicazione del resistance training con sovraccarichi, finalizzato alla ricomposizione corporea o nella correzione di alcune proporzioni.

Il lavoro del resistance training è orientato, ovviamente, allo sviluppo della forza e alle modifiche corporee che questa va a determinare. Se la figura della donna è carente in termini di volumi muscolari, ad esempio nei glutei, il metodo di allenamento sarà certamente di ricerca ipertrofica. Verranno rispettati tutti i crismi della crescita muscolare, quindi:

• Alta intensità, ad alta intensità;

-3-4 esercizi per gruppo muscolare;

-3-4 serie per esercizio;

-Ripetizioni comprese tra le 8 e le 12;

-Enfasi sulla fase eccentrica del movimento (meglio se con pausa isometrica);

-Recuperi compresi tra 90 e 180" (a seconda che si voglia lavorare in lattacidosi o in massima tensione muscolare).

Detto questo, l'adattamento ottenibile è sempre diverso tra un organismo e l'altro. Lavorando come sopra si va a creare un muscolo corto e largo in sezione. In tal caso è sempre di grande aiuto diminuire l'intensità, lavorare con ripetizioni più alte (12-15), normalizzare la velocità di esecuzione, così come il rapporto delle fasi concentrica/eccentrica e spostare l'attenzione sul massimo allungamento eccentrico.

Per altri articoli del genere, clicca qui!

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia