

Il “Notiz**AREA**” Informa “**FITNESS**”

Allenamento tonificante

TONIFICARE, TONIFICARE, TONIFICARE: è la richiesta più sentita da noi istruttori dopo DIMAGRIRE!!! In effetti se una persona riesce a dimagrire, cioè riesce a togliere lo strato di grasso più o meno spesso che riveste i suoi muscoli, e si ritrova gli stessi senza tono, ottiene un risultato deludente. La mancanza di tono ha dei risvolti sia estetici che funzionali. Dal punto di vista estetico la mancanza di tono è evidente: i muscoli sono flacidi, mollicci, quindi non sostenuti come li desidereremmo. Paradossalmente è più “bella” una persona con qualche chilo di troppo ma con muscoli tonici che una persona magra ma con i muscoli flacidi. Dal punto di vista funzionale, che oggettivamente è la parte più importante, una muscolatura non tonica porta a delle posture scorrette. Due esempi su tutti: se gli addominali non hanno una buona tonicità, i muscoli lombari prevalgono perché più forti in quanto devono vincere la gravità e creano uno stato di iperlordosi, cioè un inarcamento della curva lombare con conseguente schiacciamento dei dischi intervertebrali e relative patologie come la discopatia, la lombalgia e nei casi più estremi l’ernia del disco. Ritornando al punto di vista estetico addominali non tonici sono sinonimo di ventre prominente (pancia). Un altro esempio è la non tonicità dei muscoli dorsali: questi permettono ai muscoli pettorali di prevalere nella zona del busto con una conseguente postura a dorso curvo. Esagerando e ritornando anche in questo caso alla parte estetica: “la gobba”. Dal punto di vista funzionale inoltre avere muscoli più tonici equivale ad innalzare la cilindrata dei nostri muscoli e quindi consumare molte più calorie per fare qualsiasi azione della giornata : dal dormire, al lavarsi, lavorare, allenarsi ecc. Questo perché il muscolo tonico necessita di più irrorazione, cioè il nostro cuore, i nostri polmoni, quindi sia il sistema nervoso che il sistema cardio-vascolare-polmonare dovranno lavorare di più con conseguente consumo calorico superiore. Si capisce quindi che tonicità muscolare elevata equivale ad una figura esteticamente e funzionalmente più efficace con conseguenti risvolti eccezionali anche sulla salute. A questo punto è necessario delineare come ottenere una buona tonicità. Camminare può portare ad una buona tonicità dei glutei o degli addominali o dei dorsali? Ancor di più: secondo voi può bastare camminare o correre per avere dei glutei tonici, sodi, “duri”? Forse, o meglio, è necessario impostare un allenamento che abbia come obiettivo fondamentale oltre al dimagrimento anche la tonicità, il rassodamento. Per ottenere questo dobbiamo strutturare il nostro allenamento in modo tale che entrambi gli obiettivi coesistano. Esistono dei corsi che sono organizzati in modo tale che durante l’ora di allenamento si facciano molti esercizi tonificanti e anche molto lavoro aerobico. Per quanto riguarda la sala fitness, cioè l’allenamento personalizzato, utilizzando sia le macchine isotoniche, sia attrezzi come lo step, il trampolino, il bosu, il cubo, i manubri, i bilancieri, gli elastici, il trx, e tutti gli esercizi a corpo libero, organizziamo la scheda in modo tale che su tutti i muscoli ci sia un ottimale stimolo tonificante e nella stessa seduta, possibilmente la seconda parte venga dedicata all’allenamento aerobico. Vi sono alcune regole molto importanti da seguire per impostare una scheda tonificante: la prima l’abbiamo già accennata, cioè dobbiamo strutturare la scheda in modo tale che tocchi tutti i muscoli più grandi, o che venga divisa in 2 o 3 giorni in modo tale che in una settimana facciamo lavorare tutti i nostri muscoli. La seconda è che lo stimolo allenante, cioè il numero di ripetizioni e di serie non porti mai il gruppo muscolare all’**esaurimento**, ma all’**affaticamento**. Qual è la differenza tra queste 2 situazioni: l’esaurimento, tipico di coloro che vogliono la crescita muscolare, si ottiene quando non si riescono a completare il numero di serie e ripetizioni che abbiamo programmato. Si raggiunge in questo modo l’esaurimento, che è la premessa fondamentale per la crescita muscolare. L’**affaticamento** invece si ottiene quando arriviamo al termine delle serie e ripetizioni programmate e riusciamo a fare ancora 2 o 3 ripetizioni. In questo modo escludiamo a priori l’ossessione di molte donne: avere un corpo mascolino, da culturista, perché il muscolo cresce lo stretto necessario per tonificarsi al massimo

