
Guida a un nuovo stile di vita

Sommario

- 1 Attività fisica: il primo passo verso un nuovo stile di vita**
Benessere a 360 gradi
 - 2 Attività fisica ed esercizio: le basi dell'allenamento**
I tre fondamenti dell'esercizio fisico
 - 3 A che cosa servono le diverse qualità fisiche**
La capacità aerobica. La forza o resistenza. La flessibilità
 - 3 Le basi dell'allenamento**
 - 4 I benefici di una regolare attività fisica**
 - 5 Attività fisica e alimentazione**
Alimentazione sana e bilanciata. Gli errori più comuni
 - 6 Vero/Falso del Fitness**
 - 10 Fitness e altri sport**
 - 11 Fitness e Abbigliamento**
Dentro la borsa da ginnastica
 - 12 Vademecum di un centro Health&Fitness**
-

Attività fisica: il primo passo verso un nuovo stile di vita

Uno stile di vita orientato al benessere psicofisico mette al riparo da molti malesseri e aiuta a vivere più felici.

L'attività fisica regolare è l'elemento fondamentale per raggiungere una superiore qualità della vita. Senza il movimento non è possibile parlare di abitudini salutari.

Il Surgeon General's Report, il grande rapporto scientifico americano sui danni legati alla sedentarietà, ha definitivamente sancito che l'inattività fisica è fattore di rischio primario per tutte le cause di malattia, alla pari o in misura maggiore di fumo, obesità, ipertensione e colesterolo.

Benessere a 360 gradi

Poche ore di attività fisica e di esercizio settimanale non possono fare miracoli se si continua a seguire abitudini quotidiane scorrette e dannose come: bere alcolici in eccesso, fumare o dormire poche ore per notte. Tuttavia una regolare attività fisica costituisce un valido aiuto nel tentare di modificare queste abitudini negative.

Benessere vuol dire anche:

- arricchire la conoscenza di sé mediante attività lontane da ogni forma di stress (tempo libero e vacanze);
- sentirsi bene fisicamente e mentalmente (alimentazione sana);
- essere più efficienti nella vita di ogni giorno (impegno e lavoro).

Attività fisica ed esercizio: le basi dell'allenamento

I tre fondamenti dell'esercizio fisico

L'adozione e il mantenimento di un regolare programma di esercizio fisico è un consiglio valido per donne e uomini, a tutte le età. I club Health & Fitness sono gli ambienti più idonei a garantire il supporto e l'istruzione necessaria a coloro che hanno bisogno di imparare le basi dell'esercizio. Chi invece è già esperto troverà nei club un'alternativa ideale all'attività all'aperto che spesso è difficile praticare per le condizioni climatiche (freddo e caldo eccessivo, pioggia, neve, oscurità) ed ambientali (inquinamento, pericolosità, traffico).

I fondamenti dell'esercizio fisico sono rappresentati da:

- **allenamento della capacità aerobica (o cardiovascolare)**
- **allenamento della forza (o resistenza)**
- **allenamento della flessibilità**

Ognuno, in base alla propria condizione di partenza e agli obiettivi da raggiungere, seguirà uno specifico programma di esercizio in cui le tre componenti sono miscelate' in quantità e intensità diverse.

L'istruttore esperto sarà di grande aiuto nel programmare il migliore allenamento in funzione di questi parametri, considerando il tempo disponibile.

A che cosa servono le diverse qualità fisiche

La capacità aerobica

è quella qualità che permette all'organismo di affrontare bene sforzi di entità lieve o moderata ma per periodi di tempo prolungati. Per esempio, tipici esercizi in cui viene utilizzata la capacità aerobica sono: la camminata, il nuoto, il ciclismo, la corsa.

La forza o resistenza

è importante per svolgere quelle attività in cui è necessario un elevato impegno muscolare. Una persona dotata di grosse masse muscolari sarà in grado di sollevare carichi maggiori. Inoltre i muscoli sono importanti ammortizzatori in grado di assorbire violente sollecitazioni preservando le strutture scheletriche ed articolari dal rischio di traumi.

La flessibilità

permette di eseguire i movimenti di torsione, flessione ed estensione con naturalezza e fluidità. La flessibilità è il frutto dell'elasticità del tessuto connettivo e muscolare e può essere ottenuta attraverso l'esecuzione costante di esercizi di stretching. La vita sedentaria ed inattiva porta invece ad una perdita progressiva dell'elasticità ed accresce i rischi di strappi muscolari e di alterazioni di postura.

Per un corretto allenamento

Il modo di fare esercizio fisico è molto cambiato nel corso degli ultimi tempi grazie alla continua ricerca nel campo della medicina dello sport. Attualmente si possono ottenere risultati in maniera sicura e senza compiere grossi sforzi.

La corretta intensità di esercizio fisico infatti permette di progredire senza avvertire eccessive sensazioni di affaticamento, accusare dolori muscolari o articolari. Il segreto consiste nel dosare la quantità e l'intensità di esercizio in base al livello personale e nel seguire con regolarità e costanza il programma di allenamento. Le nuove metodologie di allenamento si basano su una "miscela" tra esercizio della forza allungamento muscolare e regolare attività aerobica. Questo vale soprattutto per le donne che spesso si affidano a diete "strette" associate ad esercizi ad alto consumo calorico, dimenticando che l'allenamento isotonico (forza/resistenza) consente di evitare la perdita di tono e massa muscolare. Un mito da sfatare è il dimagrimento localizzato: non si può pensare di eliminare grasso superfluo in precisi punti in cui si trova rappresentato. Fare molti addominali o esercizi per i glutei non consente di bruciare grasso in eccesso, ma serve a tonificare e ad aumentare la forza in questi distretti muscolari.

I benefici di una regolare attività fisica

Per raggiungere un buono stato di salute e un benessere a 360 gradi occorre dunque mantenere nel tempo alcune condizioni oggettive: adeguata capacità aerobica, tono e forza muscolare, flessibilità ed elasticità, peso corporeo ideale, alimentazione bilanciata, abitudini salutari. Chi adotta questo nuovo stile di vita sperimenta i benefici su ogni aspetto della sua esistenza.

- **Efficienza nel lavoro**
- **Energia e buon umore ogni giorno**
- **Più vitalità negli anni**
- **Meno stress e più riposo**

Attività fisica e alimentazione

Alimentazione sana e bilanciata

Qualunque dieta deve essere programmata con un medico specialista in dietologia e scienza dell'alimentazione. Un club Health&Fitness deve essere in grado di offrire, tra i suoi servizi, la possibilità di un consulto medico specialistico in materia di diete alimentari. E' comunque importante conoscere gli elementi-base della nutrizione e alcune regole generali.

Tre sono i punti cardine di una strategia alimentare corretta:

- 1 adeguato apporto calorico**
- 2 rispetto delle percentuali di macronutrienti (zuccheri, grassi e proteine)**
- 3 distribuzione equilibrata delle calorie nei tre pasti principali della giornata**

Ciò non implica mettersi a dieta ma semplicemente l'analizzare con più attenzione ciò che si mangia e quando lo si mangia. Infatti la maggior parte degli squilibri alimentari riguarda la distribuzione degli alimenti durante la giornata e un errato rapporto tra proteine, zuccheri e grassi.

Gli errori più comuni

- **Il salto della prima colazione**
- **Il consumo di snack a base di zuccheri raffinati**
- **Le cene troppo abbondanti**
- **La poca verdura e frutta fresca assunta giornalmente**
- **L'eccesso di grassi animali**
- **La povertà di cibi integrali**

Verò/Falso del Fitness

Per smaltire la pancetta occorre fare molti addominali.

FALSO Non è possibile ottenere un dimagrimento localizzato attraverso esercizi specifici. La riduzione del peso corporeo si ottiene attraverso un aumento delle calorie spese rispetto a quelle assunte con l'alimentazione.

Allenarsi per meno di 1 ora non serve a niente.

FALSO 20 minuti, 3-4 volte alla settimana, garantiscono più risultati di un'ora fatta saltuariamente. La frequenza e la costanza nel tempo sono infatti più importanti della durata dell'allenamento.

Durante l'esercizio bisogna bere.

VERO Prima, durante e dopo l'esercizio è molto importante assumere liquidi. Ciò consente di controbilanciare le perdite idriche attraverso la sudorazione e la respirazione. Un adeguato apporto di acqua è fondamentale per mantenere la temperatura corporea entro limiti di normalità, evitando un eccessivo e pericoloso surriscaldamento.

Pancere di neoprene e tute di plastica aiutano a dimagrire.

FALSO La perdita di liquidi indotta da tali indumenti attraverso la sudorazione può risultare dannosa all'organismo. Il motore umano necessita infatti di acqua per poter espletare le sue funzioni. La diminuzione di peso è transitoria e perdura fintanto che i liquidi non vengono reintrodotti.

La sauna fa dimagrire.

FALSO La diminuzione di peso che si verifica dopo una sauna è dovuta alla perdita di liquidi attraverso la traspirazione e non ad una effettiva riduzione dei tessuti adiposi. Bevendo nelle ore successive si recupererà velocemente il peso iniziale.

La bicicletta da palestra non ingrassa le gambe.

VERO L'esercizio aerobico della cyclette non causa l'ingrossarsi della coscia e del polpaccio in quanto il carico utilizzato è troppo basso per indurre ipertrofia.

Sollevando i pesi si diventa come i body-builder.

FALSO Sollevare pesi 2-3 volte la settimana, compiendo un solo esercizio per ogni gruppo muscolare e limitandosi ad 1-2 serie per gruppo muscolare, non può causare ipertrofia. Lo sviluppo muscolare dei body-builder è frutto di lunghissimi allenamenti quotidiani con più esercizi per gruppo muscolare e con l'impiego di tecniche specifiche finalizzate all'ipertrofia.

Per dimagrire bisogna eliminare i grassi.

FALSO Una dieta deve essere bilanciata. I grassi sono importanti fonti di energia, isolano il corpo dal freddo, veicolano alcune vitamine e contribuiscono alla produzione di ormoni. Per ottenere un dimagrimento fisiologico e duraturo si deve aumentare la spesa calorica attraverso l'esercizio fisico e si deve mantenere un apporto equilibrato di calorie.

E' bene fare ginnastica a stomaco vuoto.

FALSO Fare sport a stomaco pieno può diminuire il rendimento o causare problemi di digestione. Ma anche muoversi "in riserva" spesso non funziona.

Allenarsi la sera tardi può causare insonnia.

VERO E' necessario terminare l'allenamento almeno tre ore prima di andare a letto. In particolare bisogna ricordare che le discipline aerobiche favoriscono il rilassamento. Al contrario discipline come il body-building favoriscono la produzione di ingenti quantità di acido lattico difficili da smaltire. Perciò è sconsigliabile la loro pratica prima di andare a dormire.

L'aerobica è la disciplina che brucia più grassi.

VERO/FALSO Per liberarsi dei chili di troppo l'allenamento deve essere calibrato, vario e mirato. L'esercizio aerobico aiuta a bruciare calorie solo se fatto variandone l'intensità. E offre più vantaggi quando viene combinato a un lavoro di tipo anaerobico.

Al mattino si bruciano più calorie.

VERO 8.00-9.00: è il momento della giornata più adatto per dimagrire e mantenere il peso forma. Dalle 15.00 fino al tardo pomeriggio i muscoli sono più predisposti agli sforzi intensi: le ore ideali per chi vuole tonificarsi.

La sauna e il bagno caldo di sera conciliano il sonno.

FALSO Il corpo dopo il bagno reagisce al calore dell'acqua con un aumento del metabolismo che non concilia il sonno. Per godere del suo effetto rilassante bisogna attendere almeno un paio d'ore prima di andare a dormire.

Docce fredde e idromassaggio la mattina fanno bene.

VERO Il massaggio dell'acqua riattiva la circolazione e dà una sferzata di energia.

Durante la gravidanza è meglio evitare l'attività fisica.

FALSO Sì alle attività aerobiche come nuoto, passeggiate nel verde, gym dolce. Ottimo lo Yoga, alcuni esercizi infatti aiutano a combattere lo stress e il mal di schiena, migliorando anche il controllo dei muscoli e della respirazione. Da evitare, invece, tutte le attività che comportano sforzi intensi e brevi o quelle che, come la corsa e l'aerobica, prevedono un forte impatto delle articolazioni delle gambe sul suolo.

Durante il ciclo mestruale l'esercizio fisico aiuta.

VERO Con un po'di movimento si liberano le endorfine, le sostanze prodotte dall'organismo che hanno la capacità di infondere una sensazione di piacere. Dedicatevi a una attività fisica moderata.

Contro il mal di schiena occorre rinforzare gli addominali.

VERO La pancia piatta non è solo una questione estetica. I muscoli dell'addome mantengono dritta la schiena, sostengono il seno, riducono la fatica quando si rimane molte ore in piedi.

Il mal di testa non si cura con lo sport.

FALSO Le cause più frequenti di mal di testa sono il movimento insufficiente della colonna cervicale e le posizioni scorrette assunte durante la giornata, soprattutto al computer e alla scrivania. I mal di testa provocati da tensioni muscolari, riconoscibili perché provocano un dolore intenso dietro al collo, possono essere combattuti con un adeguato programma ginnico-posturale.

Chi soffre di pressione bassa non deve nuotare.

FALSO Il nuoto unisce il beneficio del movimento a quello del massaggio (che l'acqua compie sul corpo) e a una blanda vasocostrizione.

La sauna è indicata per i dolori reumatici e per prevenire le infreddature.

VERO La sauna è salutare e aiuta a prevenire le malattie da raffreddamento perché allena l'organismo agli sbalzi di temperatura.

L'accesso alla sauna non richiede visita medica.

FALSO La perdita di liquidi, nonché la vasodilatazione provocata dal calore secco, rendono controindicata la sauna a chi ha la pressione bassa e a chi soffre di vene varicose.

Fitness e altri sport

Con il **nuoto** lavora tutto il corpo: polmoni, spalle, colonna vertebrale. L'effetto di una bracciata si propaga dalla testa ai piedi e con l'esercizio migliorano forza ed elasticità. Assieme al **jogging** e al **ciclismo** è una delle ottime discipline per allenare il sistema cardiovascolare.

Fitness e Abbigliamento

Dentro la borsa da ginnastica

In un Club Health&Fitness è necessario utilizzare il giusto abbigliamento. Il personale dei Club vi guiderà nella scelta degli indumenti più adatti per ogni tipo di attività.

Ecco alcune regole generali, importanti per la sicurezza e l'igiene di ognuno.

Scarpe adatte al tipo di attività fisica svolta.

Tute e body tecnici.

Scegliete bene il reggiseno: i migliori sono quelli studiati appositamente per fare sport. Fasciano i pettorali e danno un buon sostegno laterale. No ai tessuti sintetici, meglio il cotone.

Da evitare il trucco: la pelle deve essere libera di respirare. Le donne che non sopportano di vedersi pallide, possono usare una crema idratante leggermente colorata. Per gli occhi, sì al mascara, ma che sia waterproof. Una volta messo, ripassatelo con un cotton fioc per ripulirlo da possibili grumi.

Attenzione ai capelli: a lezione di aerobica è preferibile non portare mollette e forcine. Meglio tenere nella sacca elastici ricoperti di stoffa o di spugna che non strappano i capelli. Stesso criterio per la scelta di pettini e spazzole: a denti larghi e realizzati in materiali naturali (legno, setole naturali ecc..), antistatici, facili da lavare e da pulire.

In piscina: mai senza la cuffia, antiatrito o in stoffa. Se di scarsa qualità o indossata per troppe ore di seguito produce un cosiddetto effetto-serra. Frena la traspirazione del cuoio capelluto e lo danneggia più del cloro. Sì agli occhialini: possono essere utili per ridurre il rischio di infezioni agli occhi.

In Palestra: per garanzia di igiene, sugli attrezzi utilizzare una salvietta.

Vademecum di un centro Health&Fitness

I Club Health & Fitness non si preoccupano solo ed esclusivamente del programma di allenamento, ma si prendono cura di ogni elemento del benessere psico-fisico.

Alcuni requisiti fondamentali*

- Optate per il centro più vicino a casa o al posto di lavoro. Il motivo è semplice: dopo una giornata stressante, l'idea di attraversare la città per raggiungere il Club, sconcerta.
- Giunti al Club, fatevi accompagnare all'interno del centro e visitatelo attentamente.
- Puntate sulla qualità e non sulla quantità. Non è detto che i corsi più frequentati siano i più adatti alle vostre esigenze. In questo lavoro gioca molto il carisma, ma anche i corsi con pochi allievi, sono tenuti da personale qualificato.
- Non c'è salute senza igiene. Assicuratevi che gli ambienti vengano puliti e disinfettati con regolarità. Controllare, inoltre, che ci siano un adeguato impianto di aerazione e le uscite di sicurezza. Se poi c'è anche la piscina, verificate che sia richiesto l'uso della cuffia e che sia fatto rispettare l'obbligo della doccia prima di entrare nella vasca.
- Un Club Health & Fitness sottopone i potenziali soci a una attenta visita medica.
- Il Club deve offrire servizi aggiuntivi quali consulenze dietologiche, riabilitazione, programmi personalizzati....

-
- Le docce e gli spogliatoi devono essere spaziosi e confortevoli.
 - Gli istruttori devono essere qualificati.
 - L'attrezzatura deve essere completa, cioè comprendere sia macchine per il potenziamento muscolare, sia macchine per l'allenamento aerobico.
 - Gli istruttori devono seguire i clienti e motivarli al raggiungimento del risultato.
 - Gli attrezzi devono essere efficienti e ben tenuti.
-