



Pesi in rosa

L'idea più diffusa tra voi donne, che vi iscrivetate in palestra per dimagrire o migliorare il vostro aspetto, è quella di non volervi allenare con i pesi per non rischiare di provocare un eccessivo aumento del volume muscolare. Quindi ore e ore passate su tapis roulant e cyclette scansando manubri, bilanceri e macchine isotoniche. Forza, provate anche in sala pesi! Nessun allenamento con sovraccarichi vi farà assomigliare ad un uomo perché avete una composizione ormonale differente soprattutto per quanto riguarda gli ormoni che regolano la crescita, come il Testosterone, che è dieci volte minore rispetto all'uomo. Non solo, ma per avere muscoli

più grossi è necessario possedere una notevole quantità di fibre a contrazione veloce, che è una caratteristica tipica maschile, ed avere livelli altissimi di ormoni anabolici, cioè di testosterone, l'ormone responsabile delle caratteristiche sessuali maschili. Difficile gonfiarvi vero? Non pensate che l'allenamento con i pesi faccia ingrossare le gambe...o le braccia. Il fatto di avere gambe e braccia voluminosi nel 95% dei casi è dovuto al fatto che al lavoro in palestra non viene abbinata una corretta alimentazione. L'allenamento con i pesi permette di sostituire il grasso superfluo con nuova massa muscolare. Se la gamba è già voluminosa e voi iniziate a fare pesi, in un primo momento non noterete risultati perché bruciare grasso richiede tempo. Ma se vi allenate con costanza e controllate l'alimentazione, da sotto lo strato di grasso emergerà una gamba tonica e compatta, senza cellulite e con le curve al punto giusto... un braccio tonico e sodo senza accumuli di grasso. Un buon programma di allenamento con i pesi induce una significativa riduzione del grasso corporeo e allo stesso tempo un aumento della massa magra: queste due modificazioni tendono a bilanciarsi tra loro per cui si avranno solo lievi variazioni di peso, ma un significativo dimagrimento, cioè meno grasso a parità di peso. Ciò che cambia sono le circonferenze e la tonicità del corpo! L'allenamento con i pesi vi permetterà di avere il miglior fisico possibile aumentando la massa muscolare a scapito di quella grassa, facendovi alzare il metabolismo e permettendovi di bruciare più calorie anche quando siete a riposo. Mi raccomando, però, non abbandonate completamente l'attività aerobica come completamento dell'allenamento per bruciare ancora più calorie e migliorare il sistema cardiovascolare. Allora... ci si vede in palestra?

Palestra Futura
Via Piacenza, Voghera
Tel. 0383.62813
www.futurafitness.com

Allenarsi in spiaggia

Fare attività fisica proprio di fronte al mare, è sicuramente ideale d'Estate: si può respirare aria pura proveniente dalla distesa d'acqua e, al contempo, godere di una temperatura più fresca, incrementata dalla brezza. Il maggiore inconveniente è dato dal fatto che le zone limitrofe alle coste, in Estate, sono quasi sempre affollatissime a qualsiasi orario. Nonostante questo, sono molti gli sportivi che affollano viali e lungomare delle più note località balneari. Gli orari migliori per allenarsi, alle nostre latitudini, sono dalle 7 alle 10 del mattino e dalle 18.30 alle 21 tra pomeriggio e sera. Per quanto riguarda le spiagge, purtroppo, sono poche quelle non molto affollate. Fortunatamente, però, il periodo cosiddetto "di punta" coincide con gli orari in cui non è consigliabile praticare attività fisica, ad esempio le consuete piccole competizioni di volley, racchette o tamburello semi-immersi fino ai fianchi. In questo caso, bisogna ricordare che la testa rimane al sole, raggiungendo temperature elevatissime, e che si suda anche in acqua, quindi bere frequentemente rimane indispensabile. Praticata anche la corsa a piedi scalzi sul bagnasciuga, favorevole soprattutto per le articolazioni di piedi e caviglie e per i piccoli muscoli del polpaccio; tuttavia è meglio iniziare con piccoli tratti a passo non veloce e controllando bene i movimenti, perché lo sforzo a cui si sottopone l'apparato motorio è molto maggiore del normale e la possibilità di traumi piuttosto elevata.



PISCINA COMUNALE STRADELLA



CENTRO ESTIVO 2011

per bambini e bambine - ragazzi e ragazze dai 4 ai 14 anni
...è aperto fino a venerdì 5 agosto

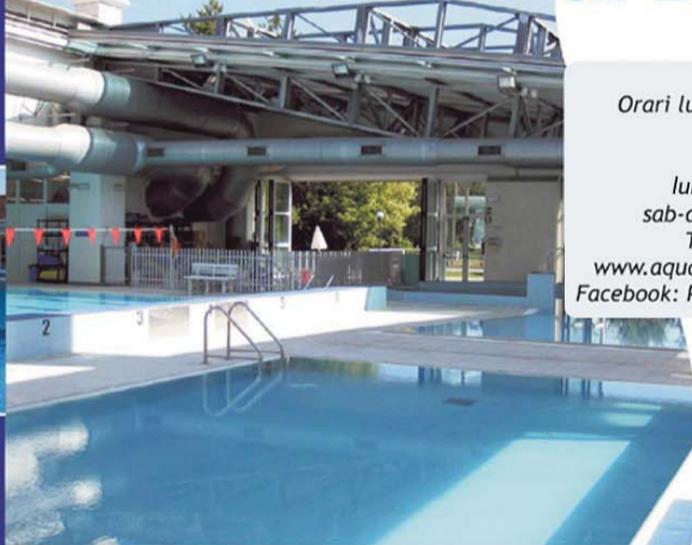
- **Nuoto libero**
- **Corsi di nuoto:** Baby (3-4 anni)
Baby sprint (5-6 anni)
Junior (7-14 anni)
Adulti (dal 15 anni)

- **Corsi di rieducazione funzionale**
- **Fitness** in acqua a tempo di musica: **aquagym**

- Possibilità di lezioni private
- Tavola fredda
- Terrazza solarium
- Serate a tema in piscina

INFO:
Orari lun-dom 9.30-19.30
Tel. 0385 42957
www.bronistradellaspa.it
Facebook: Piscina di Stradella

Piscina di Broni



INFO:
Orari lun-gio 10-21.30
ven 10-19.30
dal 6 Agosto
lun-ven 10-19.30
sab-dom 9.30-19.30
Tel. 0385 53045
www.aquaplanetbroni.it
Facebook: Piscina di Broni

4 vasche + vasca idromassaggio
3.000 metri quadri di area verde
Campo da beach volley
Campo da calcetto
Bar con sala tv

Nuoto libero
Corsi di nuoto adulti e bambini
Aquagym, Hydrobike, Treadmix, Aquasmile
GiocaEstate per bambini e ragazzi 6-13 anni
dal 13 giugno al 5 agosto
(su richiesta, 29 agosto-2 settembre)