



Gambe belle sul molo...

Le gambe, i glutei e gli addominali fanno parte di un unico "disegno" come parti che si influenzano reciprocamente. A metterlo in evidenza è la moda, specialmente nei costumi da bagno e nella biancheria intima. Questo fatto era già stato considerato dal punto di vista biomeccanico (cioè del funzionamento del corpo) nel mondo del fitness, nel quale da tempo è addirittura praticato un tipo di allenamento chiamato: G.A.G. cioè "Gambe, Addominali & Glutei". La G.A.G. è la passione di eserciti di ragazze "di tutte le età" che affidano a questa routine il loro sex appeal... con successo! Uno dei migliori esercizi per la tonificazione dei glutei consiste nel sollevare tutto il tronco da terra facendo 20 ripetizioni e poi riposando. L'esercizio si può eseguire appoggiandosi alternativamente su piede destro e sul piede sinistro in modo da impegnare maggiormente il gluteo corrispondente. Si possono anche appoggiare i due piedi per avere un maggiore equilibrio e poi spostare il peso da una parte all'altra. La figura sopra mostra invece la modalità più impegnativa che è anche la più efficace.

Braccia robuste sugli scogli

Fino agli anni Sessanta il cosiddetto "effetto gamberetto" era un ideale di bellezza, non per niente era stato coniato questo termine per definire una corporatura asciutta ed evanescente, quasi priva di elementi vitali e pulsanti, ridotta a solo spirito. Si trattava sicuramente di un eccesso, che a volte viene rinverdito ancora oggi. In quell'immagine spigolosa ed essenziale, le braccia esili e lunghissime avevano una parte determinante la loro gracilità era ritenuta una virtù. La donna del 2000, invece, si ispira di più ai volumi prepotenti della pittura di Picasso e anche nella rotondità delle braccia vuole manifestare tutta la sua volontà di controllo e potere sulla vita. Fece un certo scandalo molti anni fa la notizia che l'attrice Jane Fonda chiedesse durante le riprese di un film, al direttore delle luci, di valorizzare il volume delle sue braccia con un'illuminazione appropriata. Adesso non sarebbe più una notizia, dato che anche le parti più attive del corpo femminile sono finalmente balzate in primo piano. Le braccia con cui prendiamo e lasciamo, abbracciamo o respingiamo, scagliamo o proteggiamo. Le braccia che hanno bisogno di forza per permetterci di essere noi stesse e di essere vere. Braccia che vogliono essere belle... e forti, per far sentire la loro azione. Iniziate stringendo le palme delle mani una contro l'altra, le sentirete incredibilmente deboli, perché è un movimento a cui non si è abituati. Come secondo tempo abbassate le braccia davanti a voi e poi riportatele in su. Proseguite piegando indietro e ridistendendo. Ripetete l'intera sequenza 20 volte, continuando a stringere le mani. Il movimento coinvolge la muscolatura delle braccia e del petto.



Allenarsi al parco...

Con le belle giornate è piacevole allenarsi al parco, attività che permette di rilassarsi anche mentalmente. Gli studiosi della New Age, ad esempio, sostengono che grandi alberi isolati o distese vegetali come boschi e foreste apportano energie particolarmente positive e terapeutiche all'essere umano. Questo perché durante la loro lunga vita avrebbero catalizzato un particolare tipo di vibrazioni energetiche mediante le quali influenzano gli esseri viventi. A sostegno di questo potere positivo del mondo vegetale viene chiamata anche la cromatologia, la scienza che studia l'effetto che i colori hanno sulla nostra vita. Secondo i cromatologi il "verde", il colore principale del mondo vegetale, è considerato terapeutico per eccellenza. Infatti non essendo né freddo né caldo, stimola la mente all'equilibrio, rallentando i processi razionali accelerati che caratterizzano lo stress e l'ansia. Processi che i neuroscienziati avrebbero localizzato nei "lobi temporali", le parti laterali-anteriori del nostro cervello, quelle che spesso tocchiamo con le mani nei momenti di tensione. Un esercizio che si può compiere al parco consiste nell'appoggiarsi ad un tronco liscio, eseguendo movimenti in avanti e indietro con la gamba esterna, non lanciandola senza controllo, ma lentamente e con concentrazione. In questo modo si alleneranno soprattutto glutei e quadricipiti: cambiare lato dopo 20 ripetizioni.

Gli esercizi per la prova costume

Prima di eseguire qualsiasi esercizio, bisogna ricordarsi che il sole forte può davvero nuocere alla salute durante lo sforzo fisico: bisogna quindi evitare di svolgere esercizi fitness durante le ore più calde del giorno e prendere precauzioni, come l'applicazione di creme solari per evitare le scottature. Per evitare il rischio di disidratazione, inoltre, è meglio scegliere esercizi che si possono svolgere in casa o in palestra: sono quindi consigliate attività come lo yoga, esercizi del metodo Pilates e ginnastica aerobica. Se invece si può frequentare una piscina o andare al mare, gli esercizi in acqua sono ideali per evitare di soffrire il calore e allenare tutti i muscoli del corpo.

Inoltre, sono un ottimo modo per creare nuove amicizie con chi ama tenersi in forma. Chi è abituato a frequentare la palestra tutti i giorni, durante i mesi estivi potrebbe stancarsi molto. Per questo motivo, è consigliabile ridurre i giorni di attività fisica fino a tre appuntamenti settimanali, senza rischiare di perdere i ritmi di allenamento ottenuti dei mesi precedenti. Anche se si praticano esercizi in acqua, gli esperti consigliano di bere per evitare i rischi di disidratazione: nonostante sembrino più dissetanti, conviene evitare bibite gassate e preferire tè freddo, menta e orzata. Dopo l'esercizio fisico, l'ideale per rilassarsi è un massaggio terapeutico praticato da esperti nel settore. In questo modo si possono rilassare i muscoli, fin troppo stressati dall'allenamento e dal calore stagionale. Se si frequentano spiagge durante l'Estate ci si può divertire facendo lunghe passeggiate in compagnia o giocando a beach volley. Per chi invece preferisce andare in montagna gli esperti consigliano l'attività di trekking.



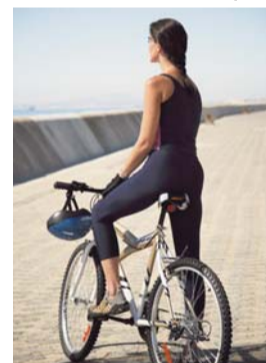
Allenarsi in estate alla futura

Il periodo estivo è un po' particolare per allenarsi, si sente la necessità di evadere dagli ambienti chiusi e ci si tuffa a capofitto nelle attività fisiche più disparate, ma con la consapevolezza di non avere molti schemi e programmi da seguire. E' per questo che Palestra Futura garantisce per i mesi più caldi un ambiente sanamente climatizzato in cui svolgere i propri allenamenti senza grossi disagi e sempre tutelato da protocolli precisi di lavoro. Ma cosa offre la Futura per mantenersi in forma? Premesso che l'obiettivo è sempre legato ad energia e benessere, rimangono attivate discipline differenziate: H.E.A.T. Programm, TRX, Corpo Libero, il tutto in affiancamento alla Sala Pesì. Risultato: un corpo tonico, armonioso e funzionale con benefici sia dal punto di vista cardiocircolatorio che cardiorespiratorio. Qualche piccolo, ma fondamentale suggerimento aiuterà ad ottimizzare le prestazioni fitness estive: mantenete il vostro corpo sempre ben idratato e ricordatevi di bere anche durante il workout; diminuite l'intensità dei vostri allenamenti, concedendovi più di un recupero; coadiuvate la vostra alimentazione arricchendola di frutta e verdura. Viviamo insieme questo periodo di intenso caldo, ricordando però che....."no pain, no gain"... E da tutto lo staff Futura, buona Estate a tutti!



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

In bicicletta per stare in forma



Durante la stagione estiva gli appassionati di bicicletta e non apprezzano ancora di più pedalare sulla loro due ruote. Il ciclismo è un'attività per molti versi ideale e la sua diffusione non ha mai avuto battute d'arresto. Andare in bicicletta infatti permette di allenare le gambe e di fare una efficacissima routine aerobica, senza porre sotto stress le articolazioni con salti, e impatti col terreno. L'allenamento della funzionalità cardiopolmonare è evidentissimo e il fatto che ci si sposti con una certa velocità implica un rapporto con l'ambiente e con la natura sempre vario e incoraggiante. Poche le controindicazioni. In alcuni casi di dolore lombare, quando il movimento della bici risulta inadatto; e per alcuni soggetti la curvatura della colonna vertebrale e del collo porta a tensioni poco salutari. Per coloro che hanno invece ginocchia e caviglie deboli, la riabilitazione con la bici è quasi sempre una manna dal cielo...

Il fitness va in montagna

Fitness ad alta quota, camminando o correndo in una palestra naturale, la montagna. E' questa l'idea da cui è nato il progetto Mountain Fitness®, sviluppato dalla Federation for Sport at Altitude (FSA) e realizzato nell'identificazione e nella preparazione di sentieri di montagna in Italia che consentono agli appassionati di praticare attività fisica ad alta quota. Il progetto ha come obiettivo la promozione della montagna come palestra di sport e fonte di salute e benessere.

