

ponte per glutei

PER IL
SOGGETTO
ANDROIDE

10 min riscaldamento
(corsa o camminata)

| | |
|----------------|----|
| squat completo | 10 |
| leg curl | 10 |
| leg extension | 10 |
| iperextension | 12 |
| glutei mach | 15 |
| abductor mach | 15 |

10 min di
defaticamento e
stretching.

Esempio pratico
di una tabella di
allenamento della
FASE 2

10 min di defaticamento e stretching.

NB Si ricorda che le schede sono generiche e per cui è necessario consultare il PT per personalizzare ed articularle.

Il dott. Nicola Sorrentino ci spiegherà la differenza alimentare per i 2 soggetti in esame.





abductor match

La maggior parte degli italiani prima o poi si mette a dieta, si iscrive in palestra, va a correre nei parchi, tentando di rimodellare il corpo nella speranza di dimenticare cuscinetti e curve troppo prosperose.

Cosa c'è di vero in questa psicosi collettiva di un popolo ingrassato?

Per capirlo bisogna partire da una domanda molto semplice:

Come calcolo il mio peso giusto?

Come faccio a stabilire se sono in soprappeso?

Sono tante le variabili da considerare quando si parla di peso ideale e ogni persona ha una specifica identità fisica. Struttura ossea, muscolatura, quantità di massa magra sono caratteristiche individuali, non generalizzabili, che non consentono una definizione di "peso ideale" identico per tutti.

CONTINUA

La semplice prova dello specchio non è affidabile. Ciascuno di noi ha una percezione diversa del proprio fisico, condizionata spesso da fattori d'ordine psicologico, da gusti o modelli culturali di riferimento. Ma non ci si può affidare a formule astratte. Avere la pancia o il girovita appesantito non significa necessariamente essere grassi.

Sono tante le variabili da considerare quando si parla di peso ideale e ogni persona ha una specifica identità fisica. Struttura ossea, muscolatura, quantità di massa magra sono caratteristiche individuali, non generalizzabili, che non consentono una definizione di "peso ideale" identico per tutti.

Un culturista, ad esempio, potrebbe essere definito grasso sulla base del peso registrato dalla bilancia, ma non lo è se si considera che i suoi chili sono da ascrivere essenzialmente alla muscolatura, cioè alla cosiddetta massa magra.



Il dott.
Nicola
Sorrentino

Diverso è il discorso invece quando i chili in più dipendono da un aumento del tessuto adiposo, un deposito che si pensava fosse inerte ed innocuo ma che oggi la ricerca ha scoperto essere attivo protagonista nello sviluppo delle malattie cronico-degenerative, soprattutto quando localizzato a livello addominale. Per questo motivo non è solo importante quanto grasso abbiamo, ma anche dove lo mettiamo

CONTINUA

Distinguiamo
due tipi di
conformazioni:

A **mela** con grasso localizzato su vita e addome (**tipo androide**).

Il tipo **androide** dovrebbe **evitare** tutti gli alimenti che giunti nell'intestino **fermentano** e producono gas creando tensione a **livello addominale**. Tra i nemici del girovita, comunque ci sono gli **zuccheri** in generale, i **dolci**, i **legumi secchi**, i **latticini**, le **bevande gassate** e l'**alcool**.

A **pera** con grasso su fianchi, glutei e cosce (**tipo ginoide**).

Il tipo **ginoide**, le **donne** in modo particolare, dovrebbe **ridurre** al massimo il consumo di **sale**, sia quello da cucina che quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della **ritenzione idrica**.

Ridurre i **grassi animali**, optando per l'olio d'**oliva extra vergine** preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Aumentare gli alimenti **ricchi di potassio** che stimolano la diuresi ed aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso. Aumentare quelli ricchi di **bioflavonoidi**, **vitamine** del gruppo **P** che esplicano un'azione **capillaro-protettiva** ed antiedematosa specie negli arti inferiori. Entrambi i tipi devono bere almeno **10 bicchieri d'acqua al dì**.