



ESERCIZIO FISICO

E NUTRIZIONE

PER RITROVARE

LA TUA FORMA

1° LIVELLO

SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it



INIZIA.

UN BONUS PER TE: 1 CIRCUITO SPECIFICO

Ti consigliamo di eseguire il programma di allenamento che troverai di seguito progressivamente. Il programma di allenamento si compone di tre livelli, ognuno dei quali comprende 6 esercizi. Il primo è studiato per avvicinare gradualmente all'esercizio fisico persone non allenate, nel secondo e nel terzo livello di allenamento andrai invece a consolidare i risultati, in maniera funzionale al dimagrimento.

La **moderna scienza dell'alimentazione** ha accertato come non sempre l'aumento di grasso corporeo sia solamente legato a un'iperalimentazione. Esistono persone che mangiano quantitativi al di sotto della media eppure non solo non perdono peso ma, al contrario, hanno la tendenza all'accumulo di grasso.

Le motivazioni dietro all'aumento di peso corporeo sono **sia di ordine fisiologico che psicologico**: il rapporto con il cibo origina dall'infanzia ed è spesso legato a una compensazione di una situazione di disagio. Da quel momento in poi il cibo è **al centro dei nostri rapporti sociali**; quando ci si ritrova insieme, infatti, lo si fa solitamente intorno a una tavola.

Questo comporta che una persona a "dieta" sia vista come "asociale", un "diverso" e in molti casi questa situazione fa sentire "non accettati" e non aiuta a superare le difficoltà che normalmente incontra chi decide di intraprendere un programma dimagrante.

L'obiettivo di questo documento è quello di fornirti un'introduzione al tema del dimagrimento, **sfatando falsi miti** grazie alle ultime ricerche scientifiche disponibili. Inoltre, troverai un **programma di esercizi**, articolato su tre livelli, studiato **per chi deve perdere peso**.

1 ■ PERCHÉ SI INGRASSA?

Le motivazioni che possono risultare in aumento di peso corporeo sono:

- aspetti **ereditari**, come un numero di cellule adipose ereditate o sviluppate dalla gestazione all'età evolutiva;
- aspetti **umorali**, psicologici, caratteriali (insoddisfazione e mancanza di autostima)
- aspetti **ormonali**, (tiroide, androgeni e sistema simpatico);
- sensibilità agli **sbalzi glicemici** e insulinici;
- **squilibri alimentari**, sia qualitativi sia quantitativi, e di distribuzione oraria;
- alti livelli di **stress** con ricerca di gratificazione e cortisolemia;
- **sedentarietà**, che può fare momentaneamente rallentare una parte degli enzimi deputati alla lipolisi;
- presenza di eventuali **intolleranze** e allergie.

Una volta comprese queste cause e acquisita una maggiore consapevolezza, si dovrebbe agire cercando di creare una situazione che tenga conto di questi punti:

- a fare la differenza è la **qualità**, non solo la quantità, dei cibi;
- le **calorie non sono tutte uguali**: cibi diversi hanno riscontri metabolici diversi;
- esistono **momenti del giorno adatti** per assumere determinati alimenti (cronobiologia);
- il **numero dei pasti** influenza molto i livelli glicemici e di conseguenza la tendenza ad accumulare grasso;
- necessità di **umentare l'autostima** e la gratificazione;
- svolgere attività fisica mirata a **migliorare la massa magra** e il metabolismo.

Se dovessimo riassumere in un solo motto, potremo dire che **non è importante mangiare di meno, ma consumare di più.**

2 ■ SFATIAMO I MITI

Il digiuno, spesso ritenuto la via più facile per il dimagrimento, è in realtà la via più veloce per il fallimento.

Così come diete sconsideratamente ipocaloriche che, se non ben bilanciate e inserite in un contesto, sono destinate a fallire, producendo un **abbassamento del metabolismo** e un ritorno al sovrappeso, non appena si abbandona il regime ipocalorico.

Facciamo quindi un'importante distinzione: la perdita di peso ed il dimagrimento non sono necessariamente collegati.

È importante capire che il **dimagrimento** è un processo che **porta alla riduzione del peso corporeo**, non viceversa. A seguito di una dieta ipocalorica, ad esempio, si possono perdere diversi chili nel primo periodo ma questo peso il più delle volte deriva da una riduzione dell'idratazione corporea e delle masse muscolari e non da una riduzione del grasso in eccesso.

Associando l'attività fisica a una quota proteica bilanciata, in un regime ipocalorico prescritto da un dietista, si preserva la massa magra.

3 ■ CHE TIPO DI SPORT?

La “tipologia” di esercizio fisico più favorevole a migliorare la sensibilità insulinica è l'allenamento con **sovraccarichi ad intensità medio/alta**.

In questa fase, gli allenamenti devono essere incentrati su **tecniche ad alta intensità**.

Negli allenamenti mirati al dimagrimento non è necessario fare serie a 30 ripetizioni per tentare di aumentare il consumo calorico. È sufficiente lavorare con un **80% del carico** per reclutare tutte le fibre muscolari, eseguendo **ripetizioni comprese tra 6 e 12**.

Vediamo di seguito un **programma di allenamento specifico** per chi deve perdere peso.

1° LIVELLO

FIATO

Camminata di 20 minuti dal 65% all'85% della frequenza cardiaca.

Come si calcola la formula ideale per trovare in ogni momento il valore di intensità corretto?

Ecco la formula: $(220 - \text{la vostra età}) \times \% \text{ di intensità} = \text{frequenza cardiaca allenante espressa in Bpm (Battiti per minuto)}$.

Ad esempio, se avete 50 anni dovrete fare $220 - 50$ (la vostra età) = $170 \times 75\%$ (il valore dell'intensità). Il risultato è 127,5.

1° LIVELLO

FORZA

Due circuiti da 12 ripetizioni con pausa di 2' tra un circuito e l'altro.

1. CONTROPIEGATA (REVERSE LUNGE)

Eeguire un passo all'indietro, inspirando e mantenendo il busto eretto, formando con gli arti inferiori angoli di 90°. Successivamente, espirando, riprendere la posizione di partenza contraendo gli addominali che assicurano maggior equilibrio. Immaginare di lasciare l'impronta con il tallone durante la risalita.

SERIE N. 3 serie da 8-10 ripetizioni, alternando gli arti oppure consecutivamente.

RECUPERO 30 secondi tra una serie e l'altra.

BENEFICI Migliora la forza degli arti inferiori, in particolare gluteo, retto del femore e bicipite femorale.



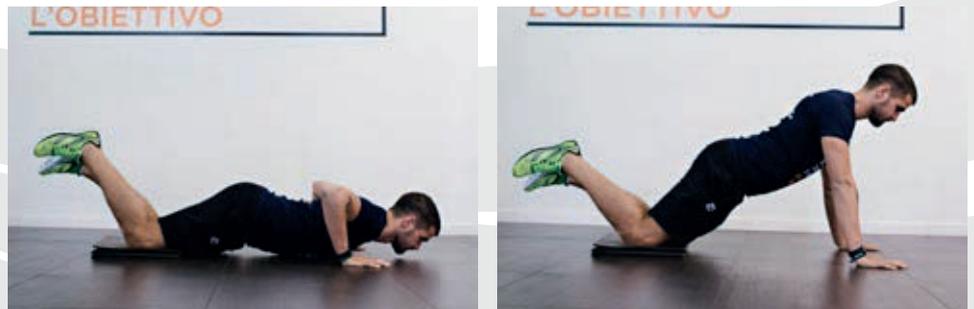
2. PIEGAMENTI INGINOCCHIATI (KNEELING PUSH UP)

Posizionare le mani all'altezza delle spalle e, mantenendo lo sguardo in avanti, procedere con la distensione delle braccia immaginando di spostare il piano di appoggio verso il basso, contraendo le natiche.

SERIE N. 3 da da 8-10 ripetizioni.

RECUPERO 60 secondi tra una serie e l'altra.

BENEFICI Esercizio che permette di rinforzare gli arti superiori e i pettorali.



FORZA

3. TAVOLA PRONO ISOMETRICO (PLANK)

Immaginando di spingere il piano di appoggio verso il basso, contrarre sinergicamente addominali e glutei espirando e mantenendo la posizione. Il grado di difficoltà aumenta in modo proporzionato all'allontanamento dei gomiti dal torace, che inizialmente cadono sulla verticale delle spalle, senza pregiudicare la lordosi lombare che viene controllata con l'azione sinergica dei glutei.

SERIE
RECUPERO
BENEFICI

N. 3 serie da 20-30 secondi.

30 secondi tra una serie e l'altra.

Esercizio che migliora la stabilità della schiena, rinforzando i muscoli profondi dell'addome in particolare il trasverso.



4. TRAZIONE IN GINOCCHIO CON ASCIUGAMANO (KNEELING TOWEL PULL DOWN)

Con lo sguardo all'orizzonte, inginocchiarsi con le braccia tese sopra alla testa e le mani che tendono l'asciugamano, flettere le braccia portando le mani vicino alle spalle.

SERIE
RECUPERO
BENEFICI

N. 3 serie da 8-10 ripetizioni.

45 secondi tra una serie e l'altra.

Esercizio che consente di rinforzare i muscoli dorsali.



FORZA

5. PONTE GLUTEI (LEG CURL BRIDGE)

Da posizione di partenza con bacino in appoggio e gambe flesse a 90°, sollevare il bacino allineandolo con il busto e le cosce. Durante la risalita, immaginare di sprofondare i talloni sull'appoggio.

SERIE
RECUPERO
BENEFICI

N. 3 serie da 15-20 ripetizioni.

60 secondi tra una serie e l'altra.

Esercizio che permette di rinforzare glutei, cosce e muscoli addominali.



6. SPINTE DA TIGRE ALTERNATE (TIGER PUSH UP ALTERNATE)

Assumere la posizione di decubito prono in appoggio sull'avampiede con gli arti inferiori ben distesi e leggermente divaricati, contrarre i glutei e la parete addominale per assicurare stabilità alla schiena, appoggiare l'avambraccio al suolo con il gomito ortogonale alla spalla e, mantenendo lo sguardo in avanti, procedere alla distensione alternata dell'avambraccio. Durante la distensione delle braccia immaginare di spingere il piano di appoggio verso il basso.

SERIE
RECUPERO
BENEFICI

N. 3 serie da 8-10 ripetizioni.

60 secondi tra una serie e l'altra.

Esercizio che permette di rinforzare i tricipiti attivando in isometria gli addominali.



DOVE PUOI TROVARCI

PADOVA CENTRO

Via Cappelli, 20
35123 Padova
T. 049.9568481
Email: reception@showclub.it

PADOVA PRATO DELLA VALLE

Vicolo Cigolo, 15
35123 Padova
T. 049.8161686
F. 049.8161680
Email: segreteria@showclub.it

TREVISO LA GHIRADA

Via Nascimben, 1/B
31100 Treviso
T. 0422.320681
Email: segreteria@showclub.it

**PRENOTA
LA TUA PROVA
GRATUITA »**

SHOW 
HEALTH TRAINING CLUB

www.showclub.it

