

## Metti un tetto sopra il fitness

*Palestra o piscina per tenersi in forma anche d'inverno*



di CHIARA BETTELLI

**NELLA STAGIONE** fredda, se preferite mettere tra parentesi lo sport all'aria aperta, non fatevi tentare dalla sedentarietà – il movimento non deve essere episodico ma costante, come ogni pratica di salute e benessere – ma orientatevi verso il fitness *indoor*, scegliendo tra le numerose tipologie di esercizi in palestra e il nuoto in piscina. Per la par condicio ogni attività sportiva può essere svolta al maschile o al femminile, ma gli obiettivi possono essere diversi.

«In primo luogo l'attività fisica va personalizzata, non solo distinguendo tra uomini e donne (il distinguo principale in questo caso riguarda l'obiettivo che si vuole raggiungere: dimagrimento, tono o sviluppo della muscolatura), ma soprattutto considerando l'età e le caratteristiche fisiche, tra le quali – oltre alle patologie serie – sono da valutare il sovrappeso e i problemi alla colonna» spiega Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello sport, presidente della Federazione medico-sportiva italiana. «Per questo motivo, dopo aver individuato il tipo di *fitness* che si preferisce praticare, non facendosi troppo influenzare dalle mode, occorre il consiglio del proprio medico di fiducia che, se riscontra delle problematiche, indirizzerà per approfondimenti allo specialista: cardiologo, ortopedico o altro. Per quanto riguarda il nuoto, è vero che è indicato per tutti ma anche qui esistono



controindicazioni: allergia al cloro e problemi respiratori».

**UN IMPORTANTE** parametro è anche il tempo da dedicare all'esercizio sportivo: c'è chi trova molti alibi per farlo raramente e chi lo trasforma in una dipendenza. Attenzione a non esagerare. Ogni attività fisica modella il corpo, ma lo sport 'eccessivo' causa anche ossidazione, produzione di radicali liberi che sono acceleratori dell'invecchiamento cutaneo. «L'attività fisica va considerata come un farmaco: prenderne troppo poco non serve e assumerlo sbagliato o in eccessiva quantità può provocare seri danni» sottolinea il dottor Beltrami. «Per chi non pratica agonismo, che deve seguire precise regole di allenamento, la linea guida è quella di muoversi preferibilmente tutti i

giorni a bassa intensità, ma almeno 3 ore alla settimana: un'ora in palestra, un altro giorno nuoto in piscina, un altro ancora camminata».

**Quale tipo di attività è preferibile scegliere, aerobica o anaerobica?**

«Sono importanti entrambe: non basta allenare solo la parte aerobica ma tener conto dell'importanza anche del mantenimento della forza e dell'elasticità: ad esempio va bene fare Pilates ma è meglio abbinarvi una camminata o un tragitto in bicicletta. Per tutte le attività è fondamentale la preparazione con lo *stretching* o allungamento muscolare».

**Uomini e donne: vi sono delle diversità delle quali tener conto – oltre al fatto che la muscolatura dell'uomo è più sviluppata grazie al testosterone – quando si sceglie un'attività sportiva?**

«Tendenzialmente gli uomini preferiscono le attività ricreative e competitive. Le donne invece scelgono di rivolgersi alle palestre dove seguire programmi di fitness o corsi e mirare al dimagrimento e alla tonicità. Comunque i 'carichi di lavoro' nell'allenamento sportivo devono essere diversi» risponde Francesco Munna, personal trainer, responsabile centro Ems (www.innfit.it). «Per il potenziamento muscolare a far da regina è l'attività con pesi e macchine isotoniche, oltre all'Ems che con i giusti parametri ed esercizi consente un rapido effetto su tono e potenziamento muscolare».

**Di cosa si tratta?**

«È un allenamento total body, dove i principali gruppi muscolari



**Troppo sport è dannoso**  
**La regola: almeno tre ore a settimana di movimento anche a bassa intensità**

vengono stimolati contemporaneamente grazie a una tuta con elettrodi all'interno, collegata via wireless a una console e che consente ampia libertà di movimento: il personal trainer può decidere sia i parametri degli impulsi applicati, sia gli esercizi da far eseguire. Agli uomini, spesso il focus è su braccia, petto, addome, per le donne gambe e glutei».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**TUTTI I SEGRETI** PER LE DONNE SPORTIVE CHE NON VOGLIONO RINUNCIARE AL MAKE UP

## Fatica e sudore senza sbavature, c'è il trucco

**QUALI** prodotti di bellezza sono utili alle donne sportive? «I prodotti idratanti, per il viso e per il corpo, che vanno usati dopo gli esercizi, perché servono a riequilibrare i lipidi e l'acqua persi durante lo sforzo fisico e a dare morbidezza alla pelle» afferma Magda Belmontesi, dermatologo. «Dopo il fitness è utile stendere un trattamento specifico decongestionante sul contorno occhi. Mai prima: si può sciogliere con il sudore, entrare negli occhi e causare arrossamenti e irritazioni. Se si vogliono combattere gli accumuli adiposi è consigliabile applicare sulle zone interessate, prima della ginnastica (sia aerobica sia di potenziamento della muscolatura), un prodotto anticellulite: l'effetto cosmetico dei principi attivi snellenti e drenanti sarà intensificato dall'azione lipolitica svolta dall'attività muscolare. Se il problema da combattere è invece quello della perdita di tono cutaneo, dopo l'esercizio è utile fare una doccia alternata di acqua calda e fredda – è una ginnastica vascolare rassodante – e successivamente applicare una crema elasticizzante, utile anche per la prevenzione di smagliature. Meglio, invece, non usare l'esfoliante o il guanto di crine al momento della doccia in palestra: il sudore può avere reso più sensibile e irritabile la pelle. Lo stesso vale per la depilazione. Se i



capelli e la pelle sono secchi è buona abitudine, prima di nuotare in piscina, stendere sul corpo e sulla capigliatura un olio cosmetico, lasciarlo asciugare e poi fare la doccia di rigore precedente all'immersione in acqua: si formerà un film protettivo che impedirà al cloro di irritare e disidratare cute e fibra capillare».

**E IL TRUCCO?** Si può optare per il trucco permanente (tatuaggio su sopracciglia e contorno occhi e labbra con pigmenti atossici, ipoallergenici e bio-compatibili) oppure con prodotti e tecniche ad hoc. «Oggi difficilmente le donne rinunciano al make-up, neppure durante gli allenamenti sportivi» spiega il make-up artist

Rossano de Cesaris. «Bisogna però tenere presente alcune regole di base: scegliere i prodotti giusti, che non colino. Il sudore infatti è nemico del trucco e provoca make-up disfatto e indumenti macchiati. Inoltre è bene tenere la mano 'leggera', valorizzando i propri punti forti. Nel nuoto, ad esempio, la cuffia toglie i capelli dal viso, lasciando gli occhi in primo piano: il make-up più *smart* consiste nell'evidenziare le sopracciglia, possono davvero renderlo più luminoso. Definitele utilizzando un prodotto specifico resistente all'acqua (matita o gel). Per non sbagliare scegliete il colore leggermente più chiaro delle vostre sopracciglia naturali. Sulle palpebre via libera a ombretti in crema e mascara rigorosamente *waterproof*. Quando l'attività in palestra si fa intensa, anche il trucco è messo a dura prova. Se si prevede di sudare, meglio puntare su zone strategiche, e cioè quelle dove non ci sono ghiandole sudoripare, come le labbra. Qui il trucco resisterà impeccabile. Scegliete una matita labbra preferibilmente resistente all'acqua e delineate il contorno senza calcare troppo, partendo dall'Arco di Cupido, la piccola "v" al centro del labbro superiore. Sfumatelo il colore con un pennellino anche all'interno. Un rossetto o una *lip tint* ad alta tenuta completeranno l'effetto».

c.b.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**CONCENTRANDOSI** sulle sensazioni che arrivano dal muscolo: si deve sentire la tensione muscolare, ma non il dolore. Quando lo si avverte bisogna cambiare la posizione» sottolinea il personal trainer Francesco Munna. «In ogni preparazione atletica è fondamentale anche la respirazione, che deve essere lenta e controllata, in modo da consentire di mantenere la concentrazione e anche la posizione, e favorire il rilassamento. Nel caso di allenamenti particolarmente intensi si può far precedere il *foocusing* da un massaggio sulle zone che saranno messe 'a prova'. Importantissima la postura durante lo *stretching*: la posizione deve essere corretta ed è sbagliato molleggiare, fatto che 'confonde' il muscolo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA