

## Come tonificare il proprio fisico

Uno tra gli obiettivi più ambiti sia dagli uomini che dalle donne, è riuscire a raggiungere una perfetta linea grazie all'esaltazione delle fisiologiche curve che la natura ci fornisce ma che molto, troppo spesso vengono "nascoste" o da una massa grassa o da una struttura muscolare insufficiente. Cercare di esaltare la forma delle spalle, dei glutei, dei bicipiti, delle cosce, degli addominali, ecc..., vede come primo passo lo "smaltimento" della maggior della massa grassa che ricopre le strutture muscolari; quando lo scopo dell'allenamento è il miglioramento dell'aspetto del proprio corpo, che significato c'è ad avere degli addominali potentissimi e potenzialmente definiti, se a ricoprirli c'è un dito di grasso?

Rimandando l'allenamento mirato al dimagrimento in altra sede, partiamo dal presupposto che il grasso superfluo sia stato perso, quindi iniziamo la preparazione fisica per il tono muscolare. Innanzi tutto è bene precisare che non è vero che più ci si allena meglio è, anzi spesso si ottiene l'effetto contrario; è consigliabile una frequenza di 2-3 allenamenti a settimana fatti bene, piuttosto che 5-6 fatti senza concezione di causa. Inoltre bisogna ricordare che i muscoli si accrescono e si tonificano non quando si allenano, ma quando recuperano; pertanto nell'allenamento del tono muscolare, dal momento che il miglioramento è anche determinato da un leggero aumento di massa muscolare, sarà bene controllare al meglio l'alternanza tra l'allenamento ed il recupero. Questo tipo di preparazione prevede naturalmente l'utilizzo di un sovraccarico ma non bisogna pensare che devono essere utilizzati i macchinari stratosferici che si trovano nelle palestre super attrezzate, bastano anche una semplice panca per gli addominali, una panca per usare il bilanciere e due manubri. L'uso dei pesi liberi, non vincolati alla macchina, ha il massimo rispetto per l'equilibrio corporeo ed il pregio di favorire un allenamento non solo per l'apparato muscolare, ma anche per il sistema nervoso, in quanto dell'attrezzo ne deve essere controllata la direzione, la traiettoria, l'equilibrio ecc...

In questo tipo di allenamento si possono distinguere due tipi di categorie di esercizi: gli esercizi base e gli esercizi complementari.

Gli esercizi base agiscono su più di un'articolazione interessando più distretti muscolari, pertanto è possibile migliorare la forza massimale ed in questo caso i principianti hanno la possibilità di condizionare tutto il corpo con pochi ma efficaci esercizi, il recupero tra le serie può essere tra i 90-120 secondi, naturalmente il recupero è condizionato dal numero di ripetizioni e dal sovraccarico condizionato dal numero di ripetizioni eseguite in ciascuna serie e dal sovraccarico. La semplicità nell'esecuzione di questo tipo di esercizi ed il materiale necessario facilmente acquistabile presso qualsiasi negozio di sport a prezzi accessibili a tutti, permette al principiante di poter seguire un programma, adeguatamente preparato da personale qualificato, anche tra le mura domestiche. Tra i principali esercizi base ci sono: panca orizzontale, panca inclinata, lento dietro, squat, stacchi da terra, bicipiti eseguiti con il bilanciere, tricipiti con manubri o eseguendo i classici piegamenti sulle braccia.

Gli esercizi complementari agiscono in modo specifico su una struttura muscolare, migliorandone soprattutto la rifinitura, agendo direttamente ed esclusivamente sulla struttura muscolare stessa, in questo caso il recupero è minore rispetto agli esercizi base e si aggira sui 60-80 secondi, ma è ugualmente condizionato dal numero di ripetizioni e dal sovraccarico. L'aspetto più specifico di questo tipo di esercizi necessita dell'uso di apparecchiature più complesse e dell'assistenza costante di un istruttore qualificato, rispetto ai precedenti esercizi, quindi possono essere eseguiti solo in una palestra attrezzata. Tra i principali esercizi complementari ci sono: croci alla panca, pectoral e cavi incrociati, alzate laterali della braccia, deltoide's machine, lat machine, leg extension, leg curl, iperextension, bicipiti scott, tricipiti con carrucola e manubri.

Infine è importante precisare che per le donne gli allenamenti, da un punto di vista metodologico, non cambiano, possono cambiare gli esercizi in quanto per ovvi canoni estetici le

donne ricercano glutei più tonici e fianchi più stretti; quindi gli esercizi per i glutei ed i fianchi potranno anche sostituire in parte gli esercizi per le braccia i quali generalmente non vengono curati in modo particolare.

[www.trainernet.net](http://www.trainernet.net) di Leonardo Mazzetti