



## Quest'estate non farti trovare impreparato!

Come ogni anno, giungono in palestra nuovi iscritti prima dell'inizio dell'estate.

Chi spera di perdere un po' di pancetta, le donne vorrebbero tonificare un po' le gambe, altri sperano in miracolosi miglioramenti, come addominali scolpiti a partire da un addome prominente.

### Tu come ti stai preparando?

C'è chi mi chiede: "sto andando a correre, perderò la pancia? Dimagrirò?"

La mia risposta non cambia, indipendentemente dal periodo dell'anno: l'attività cardiovascolare fa bene, se ben

fatta e ben rapportata. Se unita ad una corretta alimentazione, indubbiamente vi aiuterà a perdere peso, ma quello che io intendo come dimagrimento, può darlo solo un buon allenamento, ben pianificato in palestra. Solo tale attività creerà tono muscolare, massa muscolare magra, a scapito di quella grassa ( non massa muscolare da culturisti, stiate tranquilli/e!).

Sostengo, e sempre sosterrò, che NULLA E' IMPOSSIBILE, ma per ogni obiettivo, ci vuole il giusto tempo.

Non crediate che quel mese prima della spiaggia sia vano, che la palestra sia inutile. Era solo troppo tardi!

Per raggiungere un buon tono muscolare, un normopeso ci impiega un paio di mesi, ma il risultato è giusto sufficiente; per perdere grasso sull'addome, ci vuole molto più tempo, perché è una delle ultime riserve del corpo ad essere rimossa; per scolpire tale addome, i tempi sono ancora più lunghi.

Tutto dipende dal proprio punto di partenza ( normopeso, sovrappeso, grave sovrappeso o sottopeso) e dai propri obiettivi. Resta il fatto che uno o due mesi sono scarsamente sufficienti, quasi per ogni obiettivo: portano solo piccole modifiche.

Tutto ciò vuol significare una sola esortazione: **ISCRIVETEVI IL PRIMA POSSIBILE!!!**

In quanto alle donne, il mio consiglio speciale va sempre a loro: non abbiate paura della sala attrezzi, non vi trasformerà in uomini. Spesso alcune, dopo il primo mese, vedono la gamba più grande, o le braccia più grosse. Tranquille! Non è massa muscolare, i carichi iniziali sono solo di puro "risveglio muscolare", si tratta solo di pompaggio, che dopo il primo mese scompare! E' una normale reazione fisica all'attività muscolare, alcune volte aggravata da una dieta troppo ricca di carboidrati, ma è comunque solo una iniziale reazione, dopo, tutto tornerà come prima, o meglio!

La sala attrezzi è l'unico posto per scolpire il proprio corpo, per dar forma e linee, e per dimagrirle senza farlo deperire ( come molte diete e molta attività aerobica fanno). **Prima inizi, e più sarai pronto/a per l'estate!**

**Questo articolo è stato redatto dalla Personal Trainer Sonia Rutigliano (La ragazza nella foto in alto); per qualsiasi info contattatela tramite email: [sonia.rutigliano@tecnicofipe.it](mailto:sonia.rutigliano@tecnicofipe.it)**