

SPECIALE NEWS

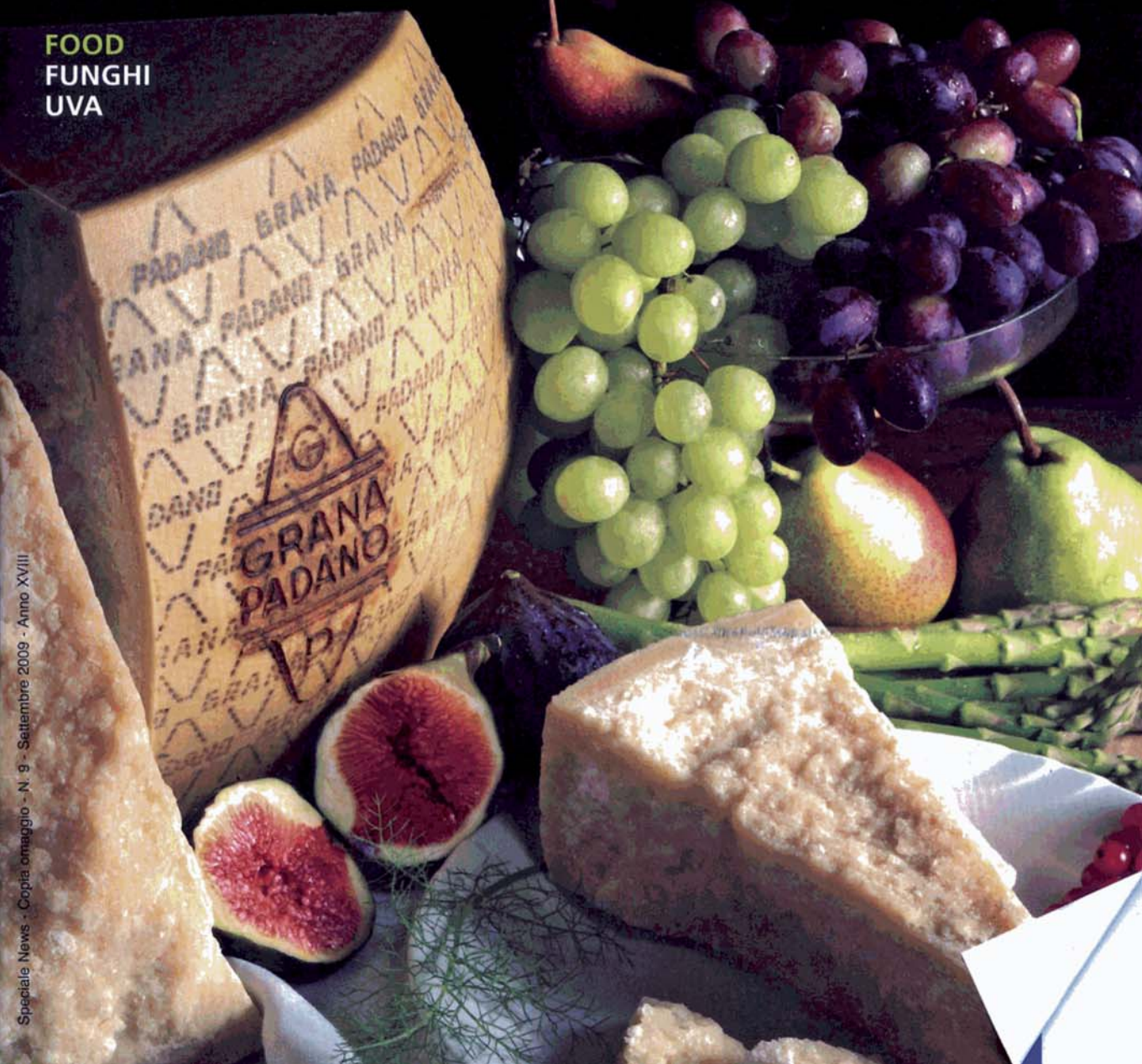


ALIMENTAZIONE, SALUTE, TEMPO LIBERO, PER UNA SCELTA DI QUALITÀ

L'oro del Po

TEMPO LIBERO
SCEGLIERE
LA PALESTRA

FOOD
FUNGHI
UVA





Funny fit

SETTEMBRE, TEMPO DI PALESTRA.
TUTTO QUELLO CHE OCCORRE SAPERE
PER FARE LA SCELTA GIUSTA
TRA LE TANTE PROPOSTE.
E PERCHÉ NON SIA SOLO UN DOVERE

Nella bella stagione è più facile dedicarsi allo sport o, più semplicemente, al movimento. Ma se l'estate ci ha lasciato dentro un po' della sua energia, non sprechiamola: settembre è il mese ideale per cominciare a frequentare con regolarità una palestra. Certo, anche camminare mezz'ora al giorno





o fare ginnastica tutte le mattine a casa sono sane abitudini di vita. Che però presuppongono una forte autodisciplina e una certa ripetitività. Allenarsi in un centro sportivo dà la possibilità di eseguire una gran varietà di esercizi, con attrezzature all'avanguardia. Meglio se in compagnia di amici. Spesso, poi, vengono offerte altre attività, come nuoto, spinning, danza, kickboxing o corsi di autodifesa. Il tutto sotto la guida di uno staff di professionisti.

tra benessere e salute fisica Marco Dal Fante, responsabile medico di Milano Health Club. Che consiglia: ((Spiegate al personal trainer e al medico l'obiettivo che vorreste raggiungere: perdere 5 chili, correre per 5 km senza avere il fiatone, tonificare i muscoli, guarire dal male di schiena... L'esperto valuterà con voi se è realistico o fuori portata, e stabilirà tempi e modi per arrivarci. Chiedete di fissare degli step intermedi, che



FORMA E BENESSERE

L'obiettivo è dunque uno solo: coniugare salute e piacere, perché l'esercizio fisico non ci rimette semplicemente in forma, ma ci fa anche sentire meglio. Lo confermano gli esperti dell'*American Council on Exercise*, che hanno riscontrato come i fattori chimici che regolano lo stato d'animo nel nostro cervello, dandoci una sensazione di benessere, vengano maggiormente stimolati durante l'attività fisica. E conferma lo stretto legame



Consigli scaccia-stress

RELAX PRIMA E DOPO

Prima di buttarsi a capofitto in un'attività sportiva, la parola d'ordine è: relax. È inutile, infatti, eliminare le tensioni se non ci si prepara adeguatamente. Quindi, prima di impegnarci in uno sforzo fisico intenso, è bene eseguire qualche esercizio di **training autogeno** seguiti da un **personal trainer**, oppure dedicarsi a una lezione di **yoga**. Per amplificare i benefici ottenuti, la sessione rilassante andrà ripetuta al termine dell'allenamento.

RIDURRE L'ANSIA

Un'attività muscolare sostenuta aiuta ad alleviare fisiologicamente ansie e preoccupazioni quotidiane. Dopo un intenso allenamento, infatti, i muscoli riducono la loro attività elettrica, diminuendo in modo naturale le tensioni nervose. Sono dunque consigliate lezioni di **spinning** molto ritmate oppure esercizi sulle macchine **ellittiche** o, ancora, **pesistica**. Ottime anche la classica **aerobica** o la **cardio-dance**, adesso più di tendenza che mai.

VIA LA NEGATIVITÀ

Quando si pratica un'attività fisica in modo continuativo, il nostro corpo rilascia automaticamente sostanze benefiche, quali endorfine e altri "ormoni del buonumore", che aiutano a scacciare la depressione. La corsa è l'attività per eccellenza che fa sprigionare endorfine: perfetto dunque un allenamento sul **tapis roulant**, oppure sugli **step**. Se invece serve una valvola di sfogo più energica, meglio dedicarsi alle **arti marziali** o ad attività **kombat**.

PIÙ AUTOSTIMA

L'attività fisica, svolta in modo regolare costante, fa bene al corpo, ma anche alla psiche. I muscoli si tonificano e la massa grassa diminuisce, donandoci un aspetto più salutare. Ciò accresce l'autostima, perché ci vediamo più belli e ci sentiamo più forti. **Pilates**, **kinesis** e **pancafit** sono attività che migliorano forza e flessibilità. Per tonificare addome, gambe e braccia in modo giocoso niente di meglio dell'**hula hoop**, un piacevole ritorno agli anni '60. (C. M. L.)



vi permettano di verificare i progressi e, quindi, di sentirvi incoraggiati a continuare. Fatevi spiegare dal **personal trainer** il tipo d'impegno fisico richiesto. Ci sono corsi a basso consumo energetico, come la ginnastica posturale, che non fanno dimagrire rapidamente. Altri, invece, come l'aerobica, richiedono un notevole impegno muscolare. Qual è quello che fa per voi?)).

SPORT E DIETA

Continua Marco Dal Fante: «**Mentre** è pacifico che una disciplina sportiva **professionistica** debba essere seguita da un'equipe medica, a livello dilettantistico, ciò non viene ritenuto necessario. Invece è indispensabile per evitare che l'**attività** fisica sia inutile, noiosa o addirittura dannosa, perché non adatta a noi». Per questo cominciano a nascere centri fitness nei quali l'**attenzione** alla salute è fondamentale. «**La** nostra palestra, anziché farsi affiancare dal centro estetico, dalla spa o dall'area relax, offre un'ampia consulenza medica - con servizio di dietologia e scienza della nutrizione - fisioterapia, **fisiatrica** e ortopedica. In questo modo, oltre a numerose attività sportive, si soddisfano con programmi personalizzati le esigenze di chi vuole dimagrire, e di chi, invece, deve aumentare di peso. Di chi desidera semplicemente tonificare i muscoli o di chi deve invece affrontare una riabilitazione posttraumatica, correggere un difetto posturale o guarire da un malanno da scrivania)).

In palestra dall'A alla Z

Prima di decidere, osservate. Fate un giro e controllate la pulizia, l'affollamento, la luce, l'aerazione, l'ampiezza dei locali. Visitate la palestra nella fascia oraria in cui la frequenterete. E chiedete, se è possibile, anche di vedere i corsi che vi interessano mentre si svolgono e di fare lezioni di prova. E poi badate a...

LA RECEPTION

Il front office è il biglietto da visita della palestra. Il personale deve essere gentile e disponibile a soddisfare le vostre domande.

LE ATTREZZATURE

Valutate numero, modernità, pulizia delle macchine. In assoluto non importa la quantità, ma la **varietà**: quanti **tipi** ci sono per il cardiofitness (tapis roulant, cyclette, vogatori...) e per la ginnastica isotonica (sollevamento pesi). Vi permette di capire quanto i programmi siano personalizzabili.

LO SPOGLIATOIO

Bagni, docce e phon devono essere puliti. Gli armadietti, in **più**, devono anche garantire la sicurezza degli oggetti depositati.



IL CALENDARIO

Se i vostri impegni variano nel tempo, meglio scegliere una palestra con orari di apertura ampi. Attenzione ai centri che chiudono d'estate o che in certi periodi non garantiscono lo svolgimento di tutte le attività.

GLI ABBONAMENTI

Ogni palestra offre varie tipologie e durate di abbonamento, in differenti orari di accesso, spesso con variazioni di prezzo. L'abbonamento *open* o *all inclusive* - senza limiti di orario né di frequenza e con la possibilità di partecipare a molte attività - può apparire il più allettante (e infatti è il più richiesto, benché sia il più costoso). Ma non tutti ne hanno bisogno davvero: valutate le vostre reali possibilità, in base al tempo libero, agli spostamenti, alla possibilità di parcheggio. Spesso le palestre offrono abbonamenti limitati al mattino (in



genere i meno cari), al pomeriggio, nella pausa pranzo, al sabato o a due giorni fissi alla settimana. Per chi non è dotato di autodisciplina, gli orari fissi possono essere un incentivo rispetto alla formula "vado quando voglio" che però sovente si trasforma in... "non ci vado mai". Inoltre sauna, massaggi, estetista, bagno turco, lampada abbronzante sono servizi accessori che incidono non poco sulla tariffa. Valutate bene se intendete usarli.

LA VARIETÀ

Alcune attività (autodifesa, arti marziali, pilates...) si sviluppano nel tempo per permettere di raggiungere certi obiettivi: perciò è necessario frequentarli dall'inizio. Altri corsi (step, gag, ginnastica posturale...) hanno invece un andamento circolare, cioè in una decina di lezioni vengono riprodotti tutti gli esercizi non legati da una sequenza obbligatoria e si può quindi cominciare in qualunque momento. Altre attività (total body) non sono corsi in senso stretto e, di nuovo, si può iniziare quando si desidera. Chiedete se il corso che vi interessa è compreso nella quota di iscrizione e se coincide con l'orario che avete scelto: in caso contrario, chiedete se è possibile frequentarlo ugualmente.



Milano Health Club

Abbonamenti per orari variabili dalle 8 alle 22 dal lunedì al venerdì. Sabato dalle 9 alle 15.

Tel. 0289451046 www.mhcmilano.it