



L'allenamento femminile

Di Antonella Lizza
Miss Mondo Fitness - Personal Trainer
www.antonellalizza.it - fitness@antonellalizza.it
cell. 347.6245749

L'ALLENAMENTO CON I PESI PER PETTORALI E SENO



Brandy Dahl

Premessa

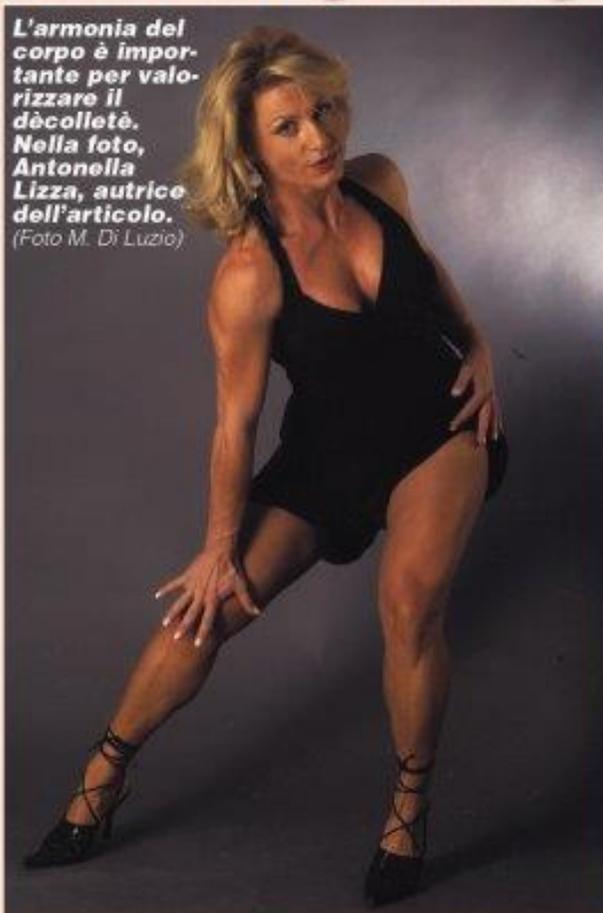
Una domanda ricorrente è: l'allenamento con i pesi cosa può fare per il seno? Ci sono esercizi migliori o controindicati per i pettorali femminili? Teniamo presenti queste due caratteristiche: innanzi tutto il seno è costituito dalla ghiandola mammaria e dal grasso, quindi le dimensioni dipendono dagli ormoni femminili (progesterone ed estrogeno); in secondo luogo il seno non è sostenuto da grandi muscoli ma soprattutto dalla pelle; ecco perché è soggetto a cedimenti dovuti all'invecchiamento e alla scarsa cura dei tessuti.

Queste premesse indicano che per valorizzare questa delicata parte del corpo femminile non dobbiamo sottovalutare le opportunità offerte sia dall'allenamento (pettorali, ma anche schiena e spalle) che dalle cure estetiche e dall'alimentazione. Inoltre, rispetto all'allenamento ricordiamoci che non si hanno sempre e solo obiettivi estetici, esistono programmi per la forza e il potenziamento atletico.....In questi casi le donne devono fare esercizi per i pettoralia pena di inficiare le loro prestazioni sportive.

Postura

A parità di misure o di forma, la postura assunta da una persona può dare un aspetto completamente diverso, per esempio un atteggiamento cifotico (spalle curve in

L'armonia del corpo è importante per valorizzare il décolleté. Nella foto, Antonella Lizza, autrice dell'articolo.
(Foto M. Di Luzio)



L'allenamento femminile...pettorali e seno (seguito)

avanti) non esalta certo le forme. Per valorizzare misure e forma del seno non vanno trascurate le aree limitrofe e i muscoli antagonisti, cioè deltoidi laterali e posteriori e schiena; oltre a migliorare il portamento, si otterrà un aspetto più "pieno" di tutto il torace; anche se l'allenamento non fa sviluppare il seno, sicuramente può enfatizzarlo. Per migliorare la postura e tentare di contrastare problemi, quali eventuali clavicole inclinate, sono utili i movimenti per la mobilità scapolo-omeroale (es. circonduzioni delle braccia tenendo un bastone di legno con le mani) e alcuni esercizi di stretching. La forma del seno e l'allenamento. Una delle principali preoccupazioni delle donne è proprio quella di mantenere un seno "alto", obiettivo perseguibile con il lavoro muscolare ma anche curando bene alimentazione e integrazione per conservare nel tempo tutti i nutrienti che manten-

gono il collagene, l'elasticità e il tono della pelle. ...niente di insolito per chi fa palestra, perché parliamo di proteine per i tessuti, antiossidanti, vitamine, ecc. ecc.... Non è male anche applicare oli e creme locali con una funzione elasticizzante ed idratante. Secondo alcuni, le donne non dovrebbero mai allenare i pettorali perché rovina la forma del seno, e ancora a maggior ragione viene controindicato come allenamento per chi ha una mastoplastica additiva (cioè silicone...), ma personalmente credo che invece sia utile inserire qualche esercizio. Qualità, quantità e carico del lavoro si possono benissimo adattare caso per caso; il lavoro sui pettorali coinvolge altri muscoli importanti per il tronco un allenamento che tenga conto di uno sviluppo armonico del corpo non dovrebbe escludere a priori nessun lavoro.

Il volume del seno

Il volume del seno (misura) dipende da

fattori costituzionali. Al termine dello sviluppo ogni ragazza avrà una sua misura data dal grasso e dalla ghiandola mammaria; funzioni quali l'allattamento non sono collegate alla misura del seno. Con il passare degli anni si nota una fisiologica riduzione della ghiandola mammaria. Diete molto severe e rapide possono causare un effetto di svuotamento; infatti, molte donne notano che con una dieta dimagrante il seno perde turgore (mentre l'uso della pillola anticoncezionale sembra aumentarli), inoltre, la maggioranza delle donne perde peso più facilmente nella parte superiore del corpo rispetto a quella inferiore. Inutile dire che le diete drastiche andrebbero evitate; ci sono molti metodi per ottenere un fisico più asciutto, grazie proprio all'allenamento mirato, senza danni estetici così rilevanti. Secondo alcune teorie "allenare i pettorali fa diminuire il seno"; questa affermazione in parte nasce dalla teoria della spot reduction..... per la quale si ritiene che un certo tipo di allenamento possa produrre la riduzione del grasso localizzato e quindi la cosa vale anche per il grasso del seno. Questa teoria conta sostenitori ma anche pareri contrari. Con questo articolo non entriamo nei meriti della questione, pensiamo solo che se vogliamo applicarla dovremmo prevedere molti allenamenti settimanali per l'area dei pettorali, con molte serie e alte ripetizioni, e questo non è il tipo di lavoro che normalmente eseguono le donne.

Troppo muscolose?

Molte donne, a guardare le immagini delle culturiste, soprattutto hard, si spaventano dei risultati estremi che queste raggiungono: sviluppo muscolare poco o tanto, spesso il seno sembra sparito del tutto! Non sono le agoniste i modelli da prendere come riferimento, visto che per le gare devono ridurre molto il livello di grasso corporeo. Vorrei però sotto-

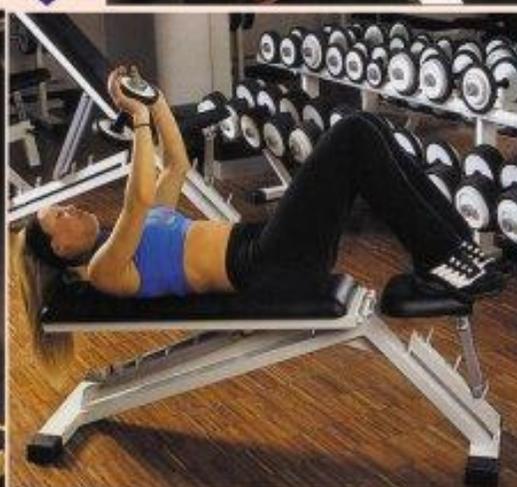
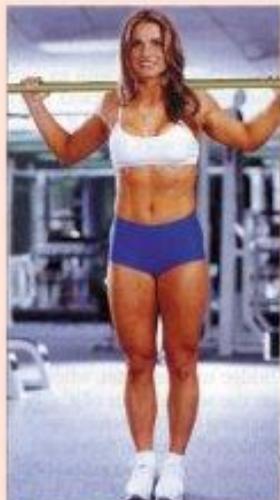
lineare che non tutte le atlete presentano questo problema in uguale misura. Spesso il seno piccolo delle atlete era già così all'origine! Inoltre, anche tra chi si allena a livello competitivo troviamo varietà di forme e misure, così come non tutte reagiscono allo stesso modo a diete e allenamenti ripetuti negli anni. L'allenamento produce sì un

innalzamento degli ormoni maschili, ma questo sempre in un limite fisiologico, cioè avremo un corpo più tonico e muscoloso ma non virilizzazione; altra cosa se si usano ormoni maschili esogeni, che antagonizzano quelli femminili e nei casi estremi sviluppano caratteristiche androgene.

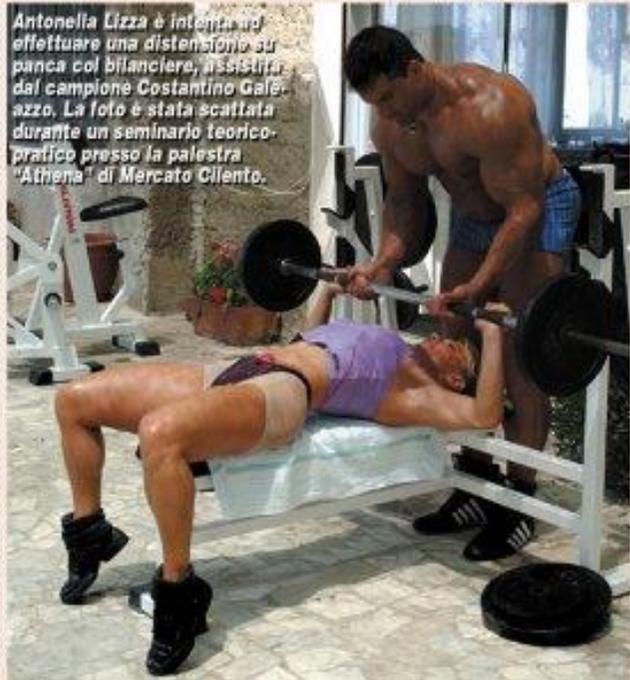
Allenamento

Visto che le donne non hanno necessità di sviluppare i pettorali come un uomo, la stimolazione di questa area non ha bisogno di un elevato volume di lavoro: 2-3 esercizi di 3 serie ciascuno con un numero di ripetizioni variabili da 6 a 10 sono un programma già molto avanzato. Inoltre, consiglieri di dedicare specificamente a questa area non più di un allenamento a

- 1) Circonduzione delle spalle col bastone 2x30
- 2) Aperture coi manubri su panca piana 3x8
- 3) Distensioni col bilanciere su panca inclinata 3x8
- 4) Pull-over con un manubrio 2x8



Antonella Lizza è intenta ad effettuare una distensione su panca col bilanciere, assistita dal campione Costantino Galeazzo. La foto è stata scattata durante un seminario teorico-pratico presso la palestra "Athena" di Mercato Cilento.





L'allenamento femminile...pettorali e seno (segue)

settimana.

Alla luce di quanto detto finora, ecco un programma per ragazze che si allenano già a livello intermedio-avanzato:

- circonduzione spalle con bastone 2x30
- Aperture con manubri su panca piana 3x8
- Distensioni bilanciere su panca inclinata 3x8
- Pull-over braccia flesse 2x8 (peso leggero, enfasi sulla mobilità)

Circonduzione delle spalle

impugnando un bastone oltre le spalle, con presa sufficientemente ampia, effettuare delle circonduzioni delle braccia. Partire con braccia all'altezza della propria vita, effettuare la rotazione sino alla massima capacità rotatoria del cingolo scapolo omerale, inspirando ed espirando; quindi riportare il bastone in posizione frontale.

Aperture con manubri su panca piana

supine su una panca si impugnano due manubri di peso adeguato per sollecitare i muscoli con una esecuzione corretta. Braccia leggermente flesse e distese in verticale e in linea con il cavo ascellare; inspirando abbassare lateralmente le braccia verso terra senza irrigidirsi e senza oltrepassare la linea mediana

Per la postura è utile inserire esercizi per i muscoli antagonisti dei pettorali.

(Foto: Antonella con Costantino Galeazzi)



e senza oltrepassare la linea mediana delle spalle; espirando ritornare alla posizione di partenza senza far toccare i manubri. Eseguire il movimento lentamente e concentrarsi sul gesto come a voler schiacciare una pallina posta al centro dei seni.

Distensioni col bilanciere su panca inclinata

supine sulla panca dotata di sostegni per bilanciere e iniziare con peso leggero aumentando progressivamente nel tempo. Impugnare il bilanciere circa un palmo a destra e sinistra oltre la linea delle proprie spalle. Dalla posizione verticale inspirare e abbassare il bilanciere sino a sfiorare l'attaccatura dei seni mantenendo i gomiti leggermente ruotati verso l'esterno. Espirando, tornare alla posizione di partenza.

Pull-over

supine su una panca orizzontale impugnare un manubrio con una posizione simmetrica delle mani. Braccia semi-flesse e distese in verticale, inspirando portare il manubrio oltre alla testa in direzione del pavimento senza modificare la posizione delle braccia. Mantenere la posizione qualche secondo. Espirando, tornare alla posizione di partenza.

Conclusione

Per finire, tengo a sottolineare che ogni donna ha una forma e un volume di seno che dipende dalla sua costituzione e genetica. Le mode o il desiderio di sentirsi belle a volte spingono a uniformarsi a certi canoni estetici (alcuni dei quali raggiungibili sono chirurgicamente); alcune persone che non si rispecchiano in questi canoni finiscono per soffrirne.... Tuttavia, sarebbe bene ricordare che la bellezza non sempre coincide con la ricerca esasperata della perfezione estetica; che la salute e il sentirsi in forma possono durare per sempre mentre l'aspetto cambia per tanti motivi; bellezza e benessere alla fin fine devono essere il risultato di un mix raffinato tra "essere e apparire".



Esperimenti, tanto crudeli quanto inutili, sugli animali, e dannosi per la salute dell'uomo, sono condotti negli istituti di tutte le Università italiane.

Noi chiediamo l'aiuto e il contributo di tutti per lottare sempre più efficacemente contro ogni forma di sperimentazione sugli animali.

ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE PER LA PROTEZIONE DEGLI ANIMALI

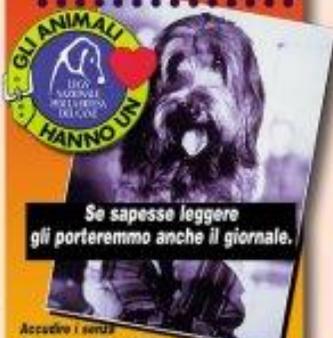
35129 PADOVA - Via Ognissanti 18

Tel. 049/8072611

20151 MILANO - Via Uruguay 20/2

Tel. 02/35001025

Gli eventuali contributi vanno versati sul c/c postale n. 10491355



Se sapesse leggere gli porterebbe anche il giornale.

Accudire i servizi letto è uno degli obiettivi privati della Lega Nazionale per la Difesa del Cane. Ogni anno, infatti, accadono 15.000 cani e gatti concondo loro una famiglia; intervengono in migliaia di casi di maltrattamento e sfidano nuove leggi. Comprendo 120 soci, dove i nostri volontari lottano ogni giorno per il bene degli animali. Ma i sacrifici sono tanti, i contributi statali sono a zero e abbiamo bisogno di nuove energie e nuovi soci. E se hai fatto fin qui significa che, forse, uno in più lo abbiamo trovato. Nel caso tu fossi interessato, telefonaci o scrivici:

LEGA NAZIONALE PER LA DIFESA DEL CANE
12042 BRA - Via V. Emanuele 202

Tel. 010/302171

Versamento sul c/c postale n. 10906121



LA STORIA DI
MACISTE

SCHWARZENEGGER!
(Eletto Governatore della California)

Periodico sportivo ideato e diretto da Umberto Devetak