

**Da questo numero** Antonella Lizza, Miss Universo Fitness e Body Building, 10 volte campionessa mondiale (ultimo titolo nel 2011), 25 anni di esperienza da atleta e da insegnante, risponderà alle domande delle nostre lettrici. Scrivete a: Antonella Lizza – redazione Top Salute Viale Marco Polo 80 Roma 00144 oppure per mail a [fitwoman@hotmail.it](mailto:fitwoman@hotmail.it)

## Chiedilo a Miss Universo



**C**ara Antonella, ho un problema alla schiena che mi impedisce di correre. Vorrei dimagrire un po', e mi hanno detto che fare lunghe passeggiate è come correre. E' vero? Grazie in anticipo per la tua risposta, e complimenti per la tua attività.

*Ciao Luisa*

Ciao Luisa, sì, "camminare" può essere una valida alternativa alla corsa ma solo rispettando alcune regole e modalità. Sia la corsa che la camminata rientrano nelle attività motorie definite "aerobiche", cioè attività che a livello energetico utilizzano l'ossigeno per la scissione dei nutrienti. La corsa rispetto a una passeggiata coinvolge con maggiore enfasi muscoli e cuore, quindi non devi fare una semplice passeggiata ma una vera e propria "camminata atletica" tecnicamente conosciuta come WALKING. Il WALKING è camminare a passo sostenuto. Per essere pratici non è come andare in giro per vetrine ma devi trasformare il tuo cammino in un gesto sportivo capace di utilizzare i grassi:

**a)** devi camminare per più di 20 min. prima che il tuo corpo riesca a utilizzare i grassi come carburante energetico in modo efficace per dimagrire,

**b)** durante la camminata devi sentire il cuore che aumenta i battiti e li mantiene in una certa frequenza per tutto il tempo.

La parte più difficile è portare il cuore a battere in modo allenante mentre si cammina: gli studi dicono che per dimagrire è meglio il lavoro aerobico a bassa e media intensità, cioè dal 55 al 70% della

frequenza cardiaca massima teorica (FCMT). Fai questo calcolo:  $220 - \text{la tua età}$ , questa è la tua



FCMT (es.  $220 - 35 = 185$ ); calcola il 65% e saprai quanti battiti al minuto deve fare il tuo cuore se vuoi dimagrire. Puoi utilizzare un cardiofrequenzimetro da polso (ci sono anche a forma di orologio) oppure un metodo meno tecnologico: poggia il pollice destro sul polso sinistro sulla linea segnata dal pollice, conta i battiti per 15 sec e moltiplica per quattro (così non resti troppo ferma e il cuore non rallenta).

Scoprirai man mano che più ti alleni per mantenere questa frequenza più dovrai avere un bel passo e una andatura molto ritmica!

Scegli vestiti comodi o una tuta ma soprattutto le scarpe da ginnastica adatte: non troppo rigide, con il plantare anatomico e con la suola a rilievo proprio come per chi corre o fa trekking, sconsigliati i modelli alti sopra la caviglia.

L'ideale sarebbe camminare in un parco o vicino al mare, meglio se con dei tratti in salita. Cammina con passi spediti, poggiando tutta la pianta del piede a partire dal tallone, busto eretto ma non rigido, torace aperto ma spalle rilassate. Le braccia lungo i fianchi possono seguire in modo fluido lo scandire dei passi.

**C**iao Antonella, mi rivolgo a te per chiedere un consiglio per un problema estetico che mi affligge... sono abbastanza magra, ma ho del grasso sulle braccia, che d'estate si nota di più. Ho provato a mettermi a dieta ma niente, la situazione delle mie braccia non migliora. Puoi indicarmi tu una soluzione? Grazie.

*(Roberta F.)*

## Chiedilo a *MissUniverso*



Ciao Roberta, ma sei sicura che il problema sia il grasso?

Abbiamo dei punti dove l'accumulo adiposo è maggiore ma non sempre questa distribuzione del tutto fisiologica è anche antiestetica, lo diviene quando il grasso localizzato – anche se poco – risiede in un punto dove manca tonicità muscolare e anche la pelle sembra più cadente.

Questo avviene soprattutto quando si perde peso molto velocemente oppure con l'avanzare degli anni (già dai 30 anni in poi) dove continui micro cambiamenti ormonali fanno perdere turgore ai tessuti. Chi fa sport non lo nota perché l'attività fisica ha il pregio di mantenere la tonicità e favorire la circolazione ma anche in questo caso quando si parla delle braccia per noi donne non è così facile.

Il punto critico è il muscolo “trici-

pite”: la parte posteriore del braccio che va dalla spalla al gomito; se tieni le braccia tese sollevate ad altezza delle spalle e la parte inferiore del braccio sembra cadere inerte molto probabilmente non è perché c'è troppo grasso ma perché hai poco tono muscolare .

Infatti sia nella vita quotidiana che nella maggioranza delle attività sportive - salvo alcuni esercizi più tipici del bodybuilding, del pugilato e delle arti marziali - difficilmente la muscolatura del braccio viene usata al 100% nella sua funzione di flessione totale ed estensione totale e quindi può comunque rimanere questo difetto estetico.

Il mio consiglio è fare alcuni esercizi di specializzazione per ridare tono ai tricipiti, il più facile da fare anche a casa è la “estensione tricipiti a un braccio sopra la te-

sta”, che puoi fare anche usando una bottiglia d'acqua o altri pesi “domestici” se non hai l'attrezzatura.

In piedi o seduta su una sedia, con la schiena eretta e gli addominali in tensione in modo da non buttare la pancia in fuori o fare troppo arco dorsale, porta un braccio teso vicino all'orecchio. Lentamente fletti il braccio dietro la testa, senza spostare il gomito dalla posizione iniziale, fino a toccare con la mano che regge la bottiglia la nuca. Sempre lentamente estendi e torna alla posizione di partenza.

Dovrai sentire tirare soprattutto la parte del tricipite più vicina alla spalla. Esegui 10 ripetizioni e poi cambia braccio, ripeti tutto 3 volte. Fai questo esercizio ogni giorno per un mese, poi 3 volte a settimana come mantenimento.