

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, risponde alle domande delle nostre lettrici. Scrivete a: Antonella Lizza redazione Top Salute: rosalcea@rosalcea.it oppure a fitwoman@hotmail.it

Chiedilo a Miss Universo



Ciao Antonella, sono una ragazza di 19 anni e da un mese a questa parte pratico l'hula hop con l'obiettivo di snellire l'interno coscia e le così dette "maniglie dell'amore"... ho bisogno di sapere se è vero che l'hula hop aiuta a snellire i punti di cui ti ho parlato prima. Grazie in anticipo per la tua risposta.

(Alessia)

Ciao Alessia, l'hula hop è considerato da molti un attrezzo per giocare quindi la prima cosa che devi guardare è che tu lo trovi divertente, infatti 19 anni il corpo risponde molto bene a tanti tipi di allenamento, scegli di fare una attività fisica che ti piace e vedrai che i risultati estetici verranno di conseguenza.

Nella tua lettera parli di "maniglie dell'amore" e "interno cosce" quindi presumo che il tuo intento sia ridurre delle adiposità localizzate su un fisico abbastanza asciutto.



Chiedilo a *Miss Universo*

Quando si parla di utilità di un esercizio devi tenere presente questa distinzione: efficacia di un movimento per allenare i muscoli e efficacia di un movimento per bruciare grassi.

Ogni esercizio specifico può portare risultati diversi in base al metodo di lavoro e sovraccarico utilizzato, per esempio possiamo rassodare, aumentare la forza, la velocità, la resistenza, mettere massa muscolare; esercitandoti con l'hula hop alleni soprattutto coordinazione e resistenza.

La riduzione del grasso localizzato tramite l'allenamento è una delle questioni su cui si dibatte più a lungo nelle palestre arrivando a conclusioni contrastanti. Secondo alcuni poiché l'effetto locale di un esercizio è quello di migliorare la circolazione e il trofismo cutaneo questo fa dimagrire perché si riflette su una migliore ossidazione delle cellule adipose nella zona coinvolta; secondo altri studi l'ossidazione locale del grasso non ha alcuna prova scientifica.

Se ti alleni per oltre mezz'ora a una bella intensità senza far cadere mai l'attrezzo (pensa che l'americana Roxann Rose detiene il record di 90 ore continuative di hula hop!) consumerai calorie e quindi nel tempo potresti avere un fisico più asciutto perché stai facendo un esercizio aerobico; alla fine aggiungi 1 esercizio per gli addominali tipo il crunch da fare da sdraiata e un esercizio per l'interno coscia quale squat a gambe divaricate e punte dei piedi all'esterno.

Ciao Antonella, mi chiamo Manuela ho 42 anni e ogni tanto ho qualche fastidio nel leggere, ho sentito parlare di esercizi per gli occhi che migliorano la vista è vero?

(Manuela)

Cara Manuela, ti ringrazio per la fiducia e penso che un oculista è un consulente più adatto ad aiutarti, tuttavia mi dai occasione di parlare di un aspetto spesso sottovalutato quando si fa ginnastica: l'importan-

za di controllare lo sguardo e la testa durante gli esercizi.

Non sempre si fa attenzione al fatto che ruotare gli occhi – anche quando la testa è ferma – si riflette con una torsione del midollo spinale mettendo a rischio la schiena in determinati esercizi. Quando si lavora sulla postura si controllano tutti i centri nervosi che mandano continui segnali di controllo per regolare l'equilibrio del corpo e questi centri sono i piedi, gli occhi e l'apparato mandibolare; il mal di schiena potrebbe ben derivare da un problema alla vista.

Gli specchi nelle palestre servono per controllarsi senza dover fare torsioni scorrette della testa e negli esercizi sia individuali che di gruppo un bravo insegnante dà indicazioni e controlla la postura come si dice banalmente “dalla testa ai piedi” proprio per questo motivo.

Quando siamo molto concentrati – perché stiamo lavorando al PC, guidando o per una tensione nervosa ad esempio – non ci accorgiamo che

spesso teniamo fisso l'occhio oppure serriamo il suo contorno; più rischio di rughe ma anche più rischio per la vista perché anche l'occhio ha i suoi muscoli e se non li muoviamo perdono di tono.

A questa particolarità si riferisce la ginnastica della quale hai sentito parlare, inventata da W. H. Bates e conosciuta come “Visual training” che si basa su vari movimenti degli occhi, per esempio: spostare lo sguardo più vicino o più lontano; ruotare gli occhi in alto, in basso, a destra e sinistra; chiudere ed aprire le palpebre velocemente per circa 15-20 secondi; tenere poi gli occhi chiusi per alcuni secondi, serrandoli energicamente e riaprirli tenendoli ben spalancati per qualche secondo. Secondo Bates portare troppo presto o spesso gli occhiali indebolisce l'uso della muscolatura dell'occhio e peggiora il difetto, mentre con questi esercizi sia lo sguardo che la vista ci guadagnano. Proviamolo!

