

IL TUO FITNESS

Con il *Crossfit* ti fai i r e attivi il metabolismo

VUOI MODELLARE IL CORPO E SENTIRTI PIÙ FORTE? GRAZIE A MOVIMENTI FUNZIONALI AD ALTA INTENSITÀ E ALL'ALIMENTAZIONE GIUSTA PUOI FARLO! IN QUESTE PAGINE TROVI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Con la consulenza di **Stefano Procaccio**, preparatore atletico, ed **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista e diet coach.

Gennaio è il momento migliore per provare nuovi workout. **Se sei in cerca di un fitness che può snellire e trasformare la tua silhouette, andando anche a rafforzare la muscolatura e risvegliare il metabolismo, questo è il CrossFit.** Ideato da Greg Glassman negli Stati Uniti negli anni '70, si tratta di un metodo di allenamento breve (30-40 minuti) e ad alta intensità con cui è possibile allenare tutto il corpo e tonificare i punti critici. Proprio l'esplosività con cui vengono eseguiti gli esercizi alza il ritmo cardiaco e dà sprint al tuo "motore metabolico", che continua a bruciare calorie anche dopo il training. Inoltre, migliora la coordinazione e la fiducia in se stessi. Ma attenzione: per raggiungere questi risultati è necessario abbinare una dieta adeguata, altrimenti rischi di perdere muscoli e non chili, aumentando il senso di stanchezza e "mollando" prima ancora di iniziare. Ecco allora tutti i suggerimenti del preparatore atletico Stefano Procaccio e della nutrizionista Elisabetta Macorsini, adatti anche ai principianti, per tornare in forma senza errori.

Un trucco che rende gli esercizi per gambe e glutei più rassodanti? Eseguirli in versione monopodalica. Allenare un arto alla volta attiva maggiormente la muscolatura interessata e permette di avere più forza e stabilità, riuscendo a pareggiare eventuali differenze tra i due.

Cardio + pesi è la soluzione bruciagrassi

«Se l'obiettivo è perdere peso è importante anzitutto lo sviluppo della massa magra in sfavore di quella grassa. Per ottenere ciò bisogna fare circuiti total body, ossia coinvolgendo la parte alta e bassa del corpo, che uniscano la componente aerobica (corsa, salti con la corda, burpees...) e il lavoro muscolare con i pesi. È proprio questo il vantaggio del CrossFit. Alzando l'intensità dei workout e inserendo i movimenti abc della pesistica, che in gergo fitness vengono chiamati "i fondamentali", come lo squat e lo stacco da terra, è possibile migliorare dal punto di vista metabolico e muscolare e quindi smaltire più adipe» spiega Stefano Procaccio.

Impara gli esercizi e poi aggiungi un carico

«Nelle palestre di CrossFit l'allenamento si chiama WOD, cioè "Workout Of the Day" (allenamento del giorno). Questo programma prevede una serie di movimenti funzionali che cambiano da una sessione all'altra in modo da sollecitare ogni gruppo muscolare e non annoiarti mai. Al contrario di quando si fa solo attività cardio che non solo va a prolungare i tempi dell'allenamento, ma fa perdere tonicità ai muscoli, che appaiono più molli e svuotati. Una volta appresa la tecnica si può potenziare il circuito munendosi di una o di un paio di kettlebell, icone del training funzionale, o altri tools di base (corda per saltare, trx, elastici di resistenza, manubri...) per avere risultati più performanti. Così ci si abitua anche a maneggiare gli attrezzi che troviamo in palestra, preparandoci a quelli più difficili come i bilancieri» consiglia l'esperto.



i muscoli



LA SEQUENZA

PER PREPARARTI AGLI ALLENAMENTI AD ALTA INTENSITÀ DEL CROSSFIT TROVI QUI UN CIRCUITO DA FARE A CORPO LIBERO O MEGLIO ANCORA CON DEI PESI. ESEGUI GLI ESERCIZI UNO DOPO L'ALTRO, PIÙ VOLTE POSSIBILE (DAI 3 AI 6 GIRI), PER 1 MINUTO, ALTERNANDO 30 SECONDI ALLA MASSIMA POTENZA E 30 DI RECUPERO. QUANDO AVRAI PRESO SICUREZZA, MANTENENDO LA STESSA SEQUENZA, AUMENTA LA DIFFICOLTÀ PASSANDO A 40 SECONDI DI LAVORO E 20 DI RIPOSO, E POI 45 E 15. RIPETI IL WORKOUT 3-4 VOLTE A SETTIMANA.

PRIMA SCALDA I MUSCOLI

PRIMA DI INIZIARE DEVI ATTIVARE BENE LA MUSCOLATURA. PUOI FARE PER 3 ROUND 30 SECONDI DI PLANK, TENENDO UNA LINEA CHE DAI TALLONI ARRIVA ALLA TESTA E AVENDO LE GAMBE TESE E L'ADDOME CONTRATTO, E 20 RIPETIZIONI DI BRIDGE, SDRAIANDOTI A TERRA A PANCIA IN SU E SOLLEVANDO LA SCHIENA PER SALIRE IN PONTE.

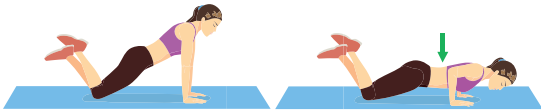


LA GYM SU MISURA PER TE

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

A pancia in giù, con le braccia tese, le mani all'altezza del petto e le ginocchia a terra con le gambe sollevate. Fletti le braccia fino a toccare a terra con il petto e poi torna su.

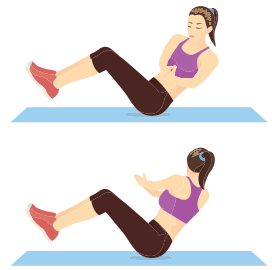
Benefici: fortifichi il petto.



RUSSIAN TWIST

Da seduta, solleva i piedi da terra e piega leggermente le ginocchia. Ora, contraì l'addome e ruota il torso prima da un lato e poi dall'altro. Se fatichi a stare in equilibrio esegui il movimento con i piedi giù.

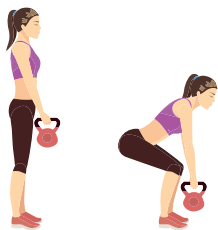
Benefici: scolpisci l'addome.



TIRATE CON MANUBRI

Sdraiati, posiziona due manubri a terra (o due bottigliette d'acqua) e sollevati tenendoli tra le mani. Fletti il braccio all'indietro rimanendo in equilibrio sulla mano opposta e sui piedi. Riporta il peso giù e ripeti con l'altro braccio.

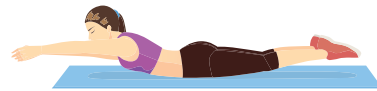
Benefici: stabilizza il core e rafforza i muscoli dorsali.



SUPERMAN

A pancia in giù solleva contemporaneamente braccia e gambe. Tieni la posizione per un paio di secondi e torna a terra.

Benefici: è ottimo per lombari e glutei.



STACCO DA TERRA

In piedi, con le braccia distese, scendi lungo gli stinchi con la kettlebell (o una coppia di manubri) piegando le ginocchia e andando indietro con il sedere, mantenendo salda la postura.

Benefici: tonifica i femorali (i muscoli posteriori delle gambe) e i glutei.

LA DIETA DA ABBINARE AL CROSSFIT

Gli allenamenti ad alta intensità come il CrossFit sono efficaci per velocizzare il dimagrimento, a patto che venga nutrita adeguatamente la massa muscolare, in modo da stimolare il metabolismo a consumare di più durante o dopo il training e avere la giusta carica per rendere le tue sessioni soddisfacenti e senza cali energetici. **Il consiglio è portare a tavola cibi ricchi di proteine snellenti e a bassa concentrazione di grassi saturi che consentano al muscolo di ricostituirsi e rafforzarsi a seguito dei workout**, come carne bianca, pesce, albume d'uovo, formaggi magri come la ricotta o anche di derivazione vegetale come tofu e legumi. Sono essenziali anche le verdure, che ti offrono fibre disintossicanti, che favoriscono la digestione e rendono i tuoi piatti più sazianti e colorati. Per non alimentare i meccanismi ingrassanti dell'insulina, riduci gli zuccheri semplici o provenienti

da prodotti raffinati, preferendo quelli integrali e a basso tenore glicemico come quinoa, grano saraceno, farro, bulgur, riso nero o il classico basmati. Non dimenticare, poi, di non unire nello stesso pasto più alimenti a base di carboidrati, ad esempio se opti per un'insalata di quinoa e tonno, non aggiungere anche le patate o il pane, piuttosto arricchiscila con semi oleosi o avocado con cui fai scorta di acidi grassi polinsaturi, amici di cuore e linea.

Cosa mangiare quando ti alleni

Ecco un esempio di menu da accompagnare ai tuoi allenamenti.

COLAZIONE

Alla mattina puoi consumare 100 g di albume montato a neve insieme a una fetta di pane integrale, oppure una coppetta di yogurt greco o kefir con cereali integrali

SQUAT

In piedi, apri le gambe all'altezza delle spalle, con i piedi leggermente ruotati verso l'esterno. Tieni la schiena dritta, piega le gambe e scendi giù come se dovessi sederti, senza oltrepassare le punte dei piedi con le ginocchia. Torna nella posizione iniziale.

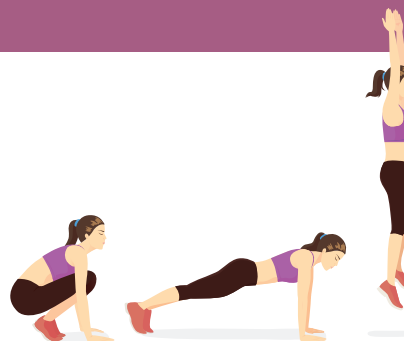
Benefici: rassodi i muscoli quadricipiti delle gambe.



BURPEES

Da in piedi scendi giù piegando le ginocchia, quindi appoggia i palmi delle mani a terra con le braccia tese. A questo punto fai un piccolo balzo all'indietro per tornare alla posizione di partenza e concludi con un salto energetico battendo le mani sopra la testa.

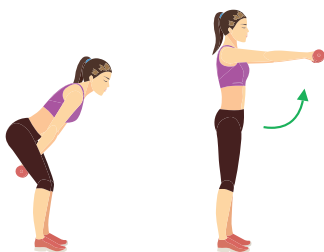
Benefici: è un esercizio completo ad alta intensità sciogligrassi.



SWING CON KETTLEBELL

Metti la kettlebell a terra e prendila con due mani, tenendo i piedi all'altezza delle spalle. Spingendo con il bacino, fai oscillare l'attrezzo, tenendo sempre la schiena dritta e tesa.

Benefici: coinvolge tutta la catena posteriore del corpo.



L'INTEGRATORE REMINERALIZZANTE

Idratarsi correttamente è la regola base per stare bene e reintegrare i sali minerali persi in allenamento. Un aiuto in più è un drink remineralizzante, economico e sugar-free, da sorseggiare durante o dopo la tua attività fisica. Per realizzarlo fai così: miscela un litro e mezzo di acqua, il succo di due limoni, un cucchiaino di sale grosso e la punta di un cucchiaino di bicarbonato e lascia riposare in luogo fresco per circa 8 ore. Prepara l'integratore la sera prima così da averlo pronto per il giorno dopo.



JUMPING JACKS

Da in piedi, con le gambe unite e le braccia lungo i fianchi. Fai un piccolo salto aprendo le gambe e, insieme, porta le braccia sopra la testa. Torna nella posizione iniziale con un altro balzo.

Benefici: aumenta la resistenza fisica e il battito cardiaco.



oppure della granola croccante fatta in casa: mescola 150 g di fiocchi d'avena con 80 g di frutta secca mista, due cucchiaini di miele o sciroppo d'acero (o 4 datteri) aggiungendo a piacere cannella o pezzettini di cioccolato fondente; trasferisci in una teglia foderata con carta da forno e distribuisce bene; cuoci in modalità ventilata per 30 minuti a 160 °C; fai raffreddare fino a completa essiccazione e versa in un barattolo di vetro.

PRANZO

A mezzogiorno l'ideale è un primo piatto, 60 g di pasta di lenticchie con un sughetto di zucchine, oppure la stessa quantità di farro condito con 100 g di tofu e pomodorini saltati con aneto e pepe nero. Se preferisci un secondo prepara 150 g di petto di pollo alla griglia con succo di limone, curry e coriandolo, servito con delle fette di zucca cotta al forno.

SPUNTINO

Come snack pre workout, rapido e comodo da portare con te, c'è la frutta secca (5 noci o 10 mandorle) che dona energia e con il suo sapore dolciastro delizia il palato. In alternativa puoi gustare un panino integrale da 40 g o 2/3 crackers wasa con 2 fettine di bresaola o di salmone affumicato o mezzo avocado con zucchine grigliate, se preferisci un'opzione veggie.

CENA

Alla sera scegli un piatto unico con un filetto di salmone al profumo d'arancia cotto al cartoccio, in forno, servito con cavolini di Bruxelles al vapore e 5 cucchiaini di grano saraceno. Se a pranzo hai mangiato un secondo, puoi gustare 60 g di riso integrale con 40 g di piselli conditi a crudo con un filo di olio extravergine e una spolverata di maggiorana e timo.