

# Donne e palestra: tutto quello che c'è da sapere

Data: 10 ottobre 2020 | Autore: Redazione



In questo articolo ci occuperemo di un argomento spinoso, la **preparazione estetica femminile**, data soprattutto da **allenamento, dieta** e qualche altro **piccolo accorgimento**.

Dando per scontato di prendere in oggetto solo **donne sane**, quindi senza particolari **patologie** organiche o psico-comportamentali, forniremo indicazioni specifiche per **armonizzare l'aspetto** nei limiti fisiologici e naturali.

Nell'ambiente del **fitness** dello **sport** è risaputo che la donna fertile non dovrebbe avere una **percentuale di grasso inferiore al 15%**, al fine di evitare irregolarità nel **ciclo mestruale** peggio **amenorrea**: di fatto, questo set-point è diverso da un caso all'altro, ma rimane valida la regola che, per un ripristino totale della funzionalità, diventa poi necessario riguadagnare più Kg di grasso rispetto alla condizione iniziale.

Anche a livello estetico, peraltro, mantenere una certa **grassità** sottocutanea risulta utile, perché consente di ingentilire la figura nonostante una maggior muscolarità.

Non dimentichiamo poi che il **dimagrimento localizzato**, per come la maggior parte di noi lo intende, **non esiste**, spesso nella donna che intende dimagrire in maniera cospicua si manifesta una certa riduzione delle dimensioni del seno.

**Per una ragazza alle prime armi**

Nel caso di una ragazza alle prime armi, con obiettivi amatoriali, è opportuno procedere per gradi iniziando dal semplice condizionamento iniziale; in questa fase, che durerà alcune settimane, verranno appresi i movimenti di pochi esercizi ma importanti, fondamentali multiarticolari, curando la [tecnica](#) e mantenendo bassa l'[intensità](#)– quindi, con alte ripetizioni (12/15) e recuperi contenuti (60").

### **Per una ragazza con esperienza fitness amatoriale**

In questo caso, si tiene in considerazione che, il soggetto, ha già eseguito un adeguato condizionamento o ha un minimo di esperienza, si raccomanda di creare un protocollo equilibrato tra attività **dimuscolazione e cardio-vascolare**. Sarà premura del [personal trainer](#) che la segue, spostare l'ago della bilancia più da una parte o dall'altra, tenendo conto delle proporzioni.

In linea di massima, la quasi totalità delle ragazze può trovare un giovamento nell'applicazione del **resistance training consovraccarichi**, finalizzato alla **ricomposizione corporea** o nella **correzione di alcune proporzioni**.

Il lavoro del **resistance training** è orientato, ovviamente, allo sviluppo della forza e alle modifiche corporee che questa va a determinare. Se la figura della donna è carente in termini di volumi muscolari, ad esempio nei glutei, il metodo di allenamento sarà certamente di ricerca [ipertrofica](#). Verranno rispettati tutti i crismi della crescita muscolare, quindi: **-Allenamento intervallato, ad alta intensità;**

**-3-4 esercizi per gruppo muscolare;**

**-3-4 serie per esercizio;**

**-Ripetizioni comprese tra le 8 e le 12;**

**-Enfasi sulla fase eccentrica del movimento**(meglio se con pausa isometrica);

**-Recuperi compresi tra 90 e 180"**(a seconda che si voglia lavorare in lattacidosi o in massima tensione muscolare).

Detto questo, l'adattamento ottenibile è sempre diverso tra un organismo e l'altro. Lavorando come sopra si va a creare un muscolo corto e largo in sezione. In tal caso è sempre di grande aiuto diminuire l'intensità, lavorare con ripetizioni più alte (12-15), normalizzare la velocità di esecuzione, così come il rapporto delle fasi concentrica/eccentrica e spostare l'attenzione sul massimo allungamento eccentrico.

Per altri articoli del genere, [clicca qui!](#)

**Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia**