I'm not a robot

Scheda allenamento donna ginoide pdf

Please contact our support team for further assistance. *If you’re the owner of this website and have questions, reach out to Bluehost. We’re happy to help. GAMBE SGONFIE E LEGGERE, UTOPIA? il processo di ritenzione di liquidi, con graduale infiammazione dell’ipoderma, accumulo di grassi e formazione di cellulite è indotto anche da fattori fisiologici, ma può diventare una patologia. Per questo è essenziale intervenire e cercare di contrastare questo processo. E’ molto importante fare un lavoro fisico mirato, e non in... Il tabata è una tecnica di allenamento creata da Izumi Tabata, un insegnante giapponese. Questo protocollo è la forma più famosa di HIIT (Hight Intensity Interval Training). Ottimizza il dispendio energetico a riposo (effetto afterburn) accelerando cosi il metabolismo. allenamento specifico per donne androidi (a mela), che accumulano tessuto adiposo soprattutto sulla vita e parte alta, con enorme rischio a livello salute di sindrome metabolica Programma scaricabile gratuitamente.Può diventare in jumps set o ad esercizi singoli costruito sulla base del PHA.Siccome Ginoidi e Androidi hanno una conformazione differente hanno bisogno di esercizi a carico emodinamico, strutturale, diversoLa stessa scelta degli esercizi, il tempo che deve passare da un’allenamento di gambe e quello successivo è diverso.Il programma che stai per scaricare è del 2017, da allora ad oggi ho studiato molto e ho creato il videocorso perfetto che ti spiega tutto su ginoidi e allenamento lato B, si chiama B-program. Clicca quiEcco qui invece il vecchio programma proposto nel 2017 : Ciao e benvenuta in questo articolo dove andiamo a vedere una scheda di allenamento per la donna con biotipo ginoide! Ti ricordo che esistono principalmente 2 biotipi di donna: ginoide (il più frequente) androide Tra poco ne vedremo le differenze fisiche. In questi anni ho avuto a che fare con decine e decine di donne. Le richieste più comuni sono: Sgonfiare la pancia Perdere centimetri sul punto vita Rassodare gambe, glutei e interno coscia Eliminare la cellulite Rassodare la parte posteriore delle braccia Perdere peso Migliorare lo stato di benessere generale Sentirsi più energica e performante durante il giorno Molto spesso mi sono trovato a parlare con donne che nella maggior parte dei casi avevano già provato a seguire qualche dieta e ad allenarsi ma senza successo… Questo per 3 motivi: Perché si allenavano troppo Perché si allenavano troppo poco Perché non si allenavano in maniera consona al loro corpo (questa è comunque legata alle prime 2) Lo scopo di questo articolo è di fornirti alcuni Principi scientifici utili per l’allenamento femminile e sfatare i più comuni miti e luoghi comuni inerente l’allenamento delle donne in palestra. VIDEO “Donna GINOIDE O ANDROIDE? Quale sei?” DONNE E PESI SONO COMPATIBILI? Ed eccoci alla prima domanda: “donne e pesi sono compatibili” La risposta è assolutamente si, però non tutte possono allenarsi allo stesso modo in virtù della loro natura, la loro conformazione fisica e, cosa più importante per il loro profilo ormonale. ECCO DA DOVE SI PARTE: SEI ANDROIDE O GINOIDE? Come per assemblare una qualsiasi automobile sono necessari motore, radiatore, ruote, ecc… lo stesso vale nell’allenamento di qualsiasi donna. Chiaro che assemblerai il tutto in maniera diversa se vuoi costruire una macchina normale come una Panda o una macchina da corsa come una Ferrari…lo stesso vale per l’allenamento della donna ginoide e androide, gli esercizi sono gli stessi , con alcuni particolari nella metodologia d’allenamento. Fatta questa premessa cominciamo! La donna con biotipo ginoide, anche detto “a pera” per la forma del corpo, tende ad accumulare più adipe (grasso) nella parte superiore del corpo (schiena, spalle, seno, braccia e addome) mentre ha gambe abbastanza snelle. La donna con biotipo ginoide, anche detto “a pera” per la forma del corpo, tende ad accumulare adipe su addome, fianchi, glutei, cosce e gambe e ad avere spalle strette e ad essere abbastanza magra nella parte superiore; Tale differenza fisica è dovuta per lo più al profilo ormonale. Le donne ginoidi, la stragrande maggioranza, hanno un profilo estrogenico e tendono ad accumulare liquidi nelle gambe, a soffrire di gambe gonfie e pesanti con cellulite. Le donne androidi hanno una secrezione maggiore di testosterone, ormone presente abbondantemente nel sesso maschile, per questo motivo tendono a essere più forti, atletiche e a mettere su massa muscolare molto facilmente. Attenzione non sto assolutamente dicendo che le donne che hanno un profilo androide sono degli uomini, hanno anche loro gli estrogeni, ma solo che presentano alcuni aspetti maschili e, anzi, sono facilmente più allenabili rispetto a una donna ginoide. Ecco questa è la primissima grande differenza. Se ti alleni senza prendere in considerazione questo aspetto è un po’ come guidare l’automobile con i vetri sporchi. Adesso vediamo le linee guida per quanto concerne dieta e allenamento di questi 2 biotipi. DIFFERENZE NELL’ALLENAMENTO DEL BIOTIPO GINOIDE E ANDROIDE Come ti dicevo la donna con un profilo ginoide è un po’ più “delicata” da allenare rispetto una donna con profilo androide. Upper body (parte alta) e lower body (parte bassa) dovranno essere allenate in maniera diversa. La donna con biotipo ginoide avrà innanzitutto necessità di capillarizzare la parte inferiore del corpo per: Successivamente potrà passare ad un lavoro più improntato sulla tonificazione e il rassodamento di gambe, cosce e glutei (qui di seguito ti lascio una scheda per fare questo a corpo libero a casa o in palestra) mentre potrà da subito introdurre esercizi di ipertrofia per la parte alta del corpo. Una donna con biotipo Androide come ti dicevo inizialmente è un po’ più semplice da allenare in virtù del suo profilo ormonale. Le gambe potrai allenarle da subito a cedimento con esercizi multiarticolari della pesistica (squat con bilanciere, stacco da terra,ecc…), mentre prima di fare lo stesso anche per la parte superiore, sarà necessario capilarizzarla lavorando a buffer con la metodologia a circuito. ESEMPIO SCHEDA ALLENAMENTO DONNA BIOTIPO GINOIDE ESERCIZIO SERIE & RIPETIZIONI RECUPERO Step Up Crunch Stacco con bilanciere Reverse Crunch 10+10 15 10 15 RIPETI GLI ESERCIZI UNO DOPO L’ALTRO. RECUPERA 1 MINUTO. RIPETI IL TUTTO PER 4/5 VOLTE. Camminata sul tappeto 5 minuti Squadra al muro gambe in alto 3 minuti Lat machine avanti 3×12 45 secondi Distensioni con manubri 3×12 45 secondi Curl al cavo basso Push down al cavo alto Alzate laterali con manubri 10 10 10 RIPETI GLI ESERCIZI UNO DOPO L’ALTRO. RECUPERA 45 SECONDI. RIPETI 3 VOLTE. La scheda è un total body (per tutto il corpo). Come vedi è presente: 1°parte: è un lavoro capilarizzante (che ha lo scopo di aumentare il flusso ematico) nella parte inferiore del corpo; dovrai lavorare a buffer, ossia tenerti lontano di almeno a 3-4 ripetizioni dal cedimento muscolare. 2° parte: è un lavoro di scarico per le gambe per far defluire in circolo l’acido lattico. Nella camminata sul tappeto puoi aggiungere un po’ di pendenza se lo desideri (se ti alleni all’aperto va benissimo una camminata per strada). 3°parte: è un lavoro ipertrofico (per aumentare il volume muscolare ai fini di uniformare un po’ parte alta e parte bassa), a cedimento muscolare per la parte superiore del corpo. VIDEO SCHEDA DI ALLENAMENTO DONNA GINOIDE DONNE IN PALESTRA E ZUMBA: QUANTO E’ EFFICACE? Ormai da qualche anno in quasi tutte le palestre troviamo il corso di zumba serale stra affollato (la Zumba alterna fasi per lo più fasi di ballo a qualche blando esercizio fitness per una durata media di 45/50 minuti). Ma quali sono i benefici della Zumba? Sicuramente: divertirsi scaricare lo stress socializzare per certi versi anche migliorare la coordinazione e l’apparato cardio vascolare Però non metterti a fare Zumba pensando che sia utile a dimagrire. Questo assolutamente No. “Ma facendo Zumba ho perso peso” mi è capitato di sentire… Perdere peso è ben diverso da dimagrire e perdere massa grassa… Se perdi peso (ad esempio da 80 kg cali a 75Kg) facendo zumba di solito è perchè hai perso liquidi e massa magra (ossia il muscolo) che solitamente è la prima cosa che cala nel corpo umano. E’ un dimagrimento apparente e non è reale. Puoi approfondire l’argomento leggendo l’articolo “Come mettere il turbo al metabolismo bloccato”. FARE CARDIO SERVE A DIMAGRIRE? Con il termine cardio intendo la corsetta, la bicicletta, l’ellittica e tutte queste attività a basso impatto e di media-lunga durata. La risposta che ti sto per dare è no, o per lo meno molto poco. Fare attività cardio conta poco e niente ai fini del dimagrimento, come dimostra la scienza. Il cardio a bassa intensità (tipo la classica corsetta leggera) non stimola nè la lipogenesi, ossia il metabolismo dei grassi, in modo significativo (per lo meno prima dei 35/40 minuti), nè l’ipertrofia dei muscoli. Se vuoi approfondire l’argomento trovi l’articolo approfondito QUI. PERCHE’ VADO IN PALESTRA MA NON DIMAGRISCO? Se da tempo vai in palestra e vedi pochi risultati in termini di dimagrimento, i motivi possono essere diversi: ti alleni con poca costanza (1 volta la settimana è insufficiente, non basta a creare una continuità perchè si crei un processo utile per il dimagrimento); ti alleni troppo spesso e non lasci recuperare adeguatamente il tuo fisico tra una seduta e l’altra. Spesso molte persone pensano “più faccio più ottengo”, questo non funziona nell’allenamento; ti alleni in modo discontinuo…allenarti 4 volte in una settimana poi 1 volta sola in quella successiva, 3 volte quella dopo ancora, poi salti una settimana, ecc…non ti porterà da nessuna parte, se non a essere frustrato perchè non dimagrisci…quello che premia è la costanza e la continuità sul lungo periodo (1 anno, 2 anni, 3 anni, ecc…); mangi troppo o troppo poco, la stessa cosa dell’allenamento vale anche col cibo…se mangi troppo o troppo poco rischi solo di bloccare il metabolismo e ingrassare…ci vuole un equilibrio (se vuoi qui trovi “9 linee guida alimentari per dimagrire”); ti sta seguendo una persona poco competente in materia che non è un professionista, non ne sa abbastanza di dimagrimento e argomenti correlati e di conseguenza ti alleni con una strategia sbagliata. Questi sono i motivi più comuni che ho riscontrato su campo in questi anni di lavoro. (Programma fisico perfetto donna) Se ti sembra possano essercene altri scrivi pure nei commenti sotto. COSA FARE IN PALESTRA PER LE GAMBE GONFIE? Nelle donne con biotipo ginoide questo è molto frequente. E’ dovuto essenzialmente a una cattiva circolazione delle gambe. Qui trovi un articolo specifico dove ti parlo dei “3 rimedi naturali per migliorare la circolazione delle gambe”. SERVE FARE TANTE RIPETIZIONI PER SNELLIRE LE GAMBE? Questo è un ERRORE molto diffuso e dannoso per le donne che hanno una conformazione ginoide. Innanzitutto una donna ginoide inizialmente dovrebbe fare un allenamento per le gambe a buffer con lo scopo di capillarizzare le gambe. Questo l’aiuterebbe a drenare meglio i liquidi in eccesso. L’allenamento a cedimento muscolare (con tante o poche ripetizione è indifferente) porta a un ulteriore infiammazione locale con l’accumulo di lattato e metaboliti in generale. Questo rischia di gonfiare ulteriormente le gambe. Molte donne che vanno in palestra riscontrano tale problematica e pensano, erroneamente, che l’allenamento con i pesi per loro non vada bene. Attenzione, non ti sto dicendo che una donna con biotipo ginoide non deve mai allenarsi a cedimento, ti sto dicendo che è più utile farlo dopo un primo periodo di capillarizzazione. CONCLUSIONI Anche per oggi è tutto. Come sempre ho cercato di essere il più sincero possibile al fine di evitarti frustranti perdite di tempo nel seguire approcci destinati a fallire già in partenza. L’allenamento della donna ginoide e androide fondamentalmente sono molto simili, divergono solo in alcune piccole cose. Grazie dell’attenzione che mi hai dedicato e grazie a Coach Miletto per la pubblicazione dell’articolo. Se hai domande scrivi pure nei commenti qua sotto e saremo felici di risponderti. A presto. Immagine di copertina presa dal sito Personaggio foto creata da rawpixel.com – it.freepik.com Articolo a cura di Mattia Babetto Personal Trainer, esperto in ginnastica posturale e di Functional Training. Co-fondatore di fisicofunzionale.com Ciao e benvenuta in questo articolo dove andiamo a vedere una scheda di allenamento per la donna con biotipo ginoide! Ti ricordo che esistono principalmente 2 biotipi di donna: ginoide (il più frequente) androide Tra poco ne vedremo le differenze fisiche. In questi anni ho avuto a che fare con decine e decine di donne. Le richieste più comuni sono: Sgonfiare la pancia Perdere centimetri sul punto vita Rassodare gambe, glutei e interno coscia Eliminare la cellulite Rassodare la parte posteriore delle braccia Perdere peso Migliorare lo stato di benessere generale Sentirsi più energica e performante durante il giorno Molto spesso mi sono trovato a parlare con donne che nella maggior parte dei casi avevano già provato a seguire qualche dieta e ad allenarsi ma senza successo… Questo per 3 motivi: Perché si allenavano troppo Perché si allenavano troppo poco Perché non si allenavano in maniera consona al loro corpo (questa è comunque legata alle prime 2) Lo scopo di questo articolo è di fornirti alcuni Principi scientifici utili per l’allenamento femminile e sfatare i più comuni miti e luoghi comuni inerente l’allenamento delle donne in palestra. VIDEO “Donna GINOIDE O ANDROIDE? Quale sei?” DONNE E PESI SONO COMPATIBILI? Ed eccoci alla prima domanda: “donne e pesi sono compatibili” La risposta è assolutamente si, però non tutte possono allenarsi allo stesso modo in virtù della loro natura, la loro conformazione fisica e, cosa più importante per il loro profilo ormonale. ECCO DA DOVE SI PARTE: SEI ANDROIDE O GINOIDE? Come per assemblare una qualsiasi automobile sono necessari motore, radiatore, ruote, ecc… lo stesso vale nell’allenamento di qualsiasi donna. Chiaro che assemblerai il tutto in maniera diversa se vuoi costruire una macchina normale come una Panda o una macchina da corsa come una Ferrari…lo stesso vale per l’allenamento della donna ginoide e androide, gli esercizi sono gli stessi , con alcuni particolari nella metodologia d’allenamento. Fatta questa premessa cominciamo! La donna con biotipo ginoide, anche detto “a pera” per la forma del corpo, tende ad accumulare più adipe (grasso) nella parte superiore del corpo (schiena, spalle, seno, braccia e addome) mentre ha gambe abbastanza snelle. La donna con biotipo ginoide, anche detto “a pera” per la forma del corpo, tende ad accumulare adipe su addome, fianchi, glutei, cosce e gambe e ad avere spalle strette e ad essere abbastanza magra nella parte superiore; Tale differenza fisica è dovuta per lo più al profilo ormonale. Le donne ginoidi, la stragrande maggioranza, hanno un profilo estrogenico e tendono ad accumulare liquidi nelle gambe, a soffrire di gambe gonfie e pesanti con cellulite. Le donne androidi hanno una secrezione maggiore di testosterone, ormone presente abbondantemente nel sesso maschile, per questo motivo tendono a essere più forti, atletiche e a mettere su massa muscolare molto facilmente. Attenzione non sto assolutamente dicendo che le donne che hanno un profilo androide sono degli uomini, hanno anche loro gli estrogeni, ma solo che presentano alcuni aspetti maschili e, anzi, sono facilmente più allenabili rispetto a una donna ginoide. Ecco questa è la primissima grande differenza. Se ti alleni senza prendere in considerazione questo aspetto è un po’ come guidare l’automobile con i vetri sporchi. Adesso vediamo le linee guida per quanto concerne dieta e allenamento di questi 2 biotipi. DIFFERENZE NELL’ALLENAMENTO DEL BIOTIPO GINOIDE E ANDROIDE Come ti dicevo la donna con un profilo ginoide è un po’ più “delicata” da allenare rispetto una donna con profilo androide. Upper body (parte alta) e lower body (parte bassa) dovranno essere allenate in maniera diversa. La donna con biotipo ginoide avrà innanzitutto necessità di capillarizzare la parte inferiore del corpo per: Successivamente potrà passare ad un lavoro più improntato sulla tonificazione e il rassodamento di gambe, cosce e glutei (qui di seguito ti lascio una scheda per fare questo a corpo libero a casa o in palestra) mentre potrà da subito introdurre esercizi di ipertrofia per la parte alta del corpo. Una donna con biotipo Androide come ti dicevo inizialmente è un po’ più semplice da allenare in virtù del suo profilo ormonale. Le gambe potrai allenarle da subito a cedimento con esercizi multiarticolari della pesistica (squat con bilanciere, stacco da terra,ecc…), mentre prima di fare lo stesso anche per la parte superiore, sarà necessario capilarizzarla lavorando a buffer con la metodologia a circuito. ESEMPIO SCHEDA ALLENAMENTO DONNA BIOTIPO GINOIDE ESERCIZIO SERIE & RIPETIZIONI RECUPERO Step Up Crunch Stacco con bilanciere Reverse Crunch 10+10 15 10 15 RIPETI GLI ESERCIZI UNO DOPO L’ALTRO. RECUPERA 1 MINUTO. RIPETI IL TUTTO PER 4/5 VOLTE. Camminata sul tappeto 5 minuti Squadra al muro gambe in alto 3 minuti Lat machine avanti 3×12 45 secondi Distensioni con manubri 3×12 45 secondi Curl al cavo basso Push down al cavo alto Alzate laterali con manubri 10 10 10 RIPETI GLI ESERCIZI UNO DOPO L’ALTRO. RECUPERA 45 SECONDI. RIPETI 3 VOLTE. La scheda è un total body (per tutto il corpo). Come vedi è presente: 1°parte: è un lavoro capilarizzante (che ha lo scopo di aumentare il flusso ematico) nella parte inferiore del corpo; dovrai lavorare a buffer, ossia tenerti lontano di almeno a 3-4 ripetizioni dal cedimento muscolare. 2° parte: è un lavoro di scarico per le gambe per far defluire in circolo l’acido lattico. Nella camminata sul tappeto puoi aggiungere un po’ di pendenza se lo desideri (se ti alleni all’aperto va benissimo una camminata per strada). 3°parte: è un lavoro ipertrofico (per aumentare il volume muscolare ai fini di uniformare un po’ parte alta e parte bassa), a cedimento muscolare per la parte superiore del corpo. VIDEO SCHEDA DI ALLENAMENTO DONNA GINOIDE DONNE IN PALESTRA E ZUMBA: QUANTO E’ EFFICACE? Ormai da qualche anno in quasi tutte le palestre troviamo il corso di zumba serale stra affollato (la Zumba alterna fasi per lo più fasi di ballo a qualche blando esercizio fitness per una durata media di 45/50 minuti). Ma quali sono i benefici della Zumba? Sicuramente: divertirsi scaricare lo stress socializzare per certi versi anche migliorare la coordinazione e l’apparato cardio vascolare Però non metterti a fare Zumba pensando che sia utile a dimagrire. Questo assolutamente No. “Ma facendo Zumba ho perso peso” mi è capitato di sentire… Perdere peso è ben diverso da dimagrire e perdere massa grassa… Se perdi peso (ad esempio da 80 kg cali a 75Kg) facendo zumba di solito è perchè hai perso liquidi e massa magra (ossia il muscolo) che solitamente è la prima cosa che cala nel corpo umano. E’ un dimagrimento apparente e non è reale. Puoi approfondire l’argomento leggendo l’articolo “Come mettere il turbo al metabolismo bloccato”. FARE CARDIO SERVE A DIMAGRIRE? Con il termine cardio intendo la corsetta, la bicicletta, l’ellittica e tutte queste attività a basso impatto e di media-lunga durata. La risposta che ti sto per dare è no, o per lo meno molto poco. Fare attività cardio conta poco e niente ai fini del dimagrimento, come dimostra la scienza. Il cardio a bassa intensità (tipo la classica corsetta leggera) non stimola nè la lipogenesi, ossia il metabolismo dei grassi, in modo significativo (per lo meno prima dei 35/40 minuti), nè l’ipertrofia dei muscoli. Se vuoi approfondire l’argomento trovi l’articolo approfondito QUI. PERCHE’ VADO IN PALESTRA MA NON DIMAGRISCO? Se da tempo vai in palestra e vedi pochi risultati in termini di dimagrimento, i motivi possono essere diversi: ti alleni con poca costanza (1 volta la settimana è insufficiente, non basta a creare una continuità perchè si crei un processo utile per il dimagrimento); ti alleni troppo spesso e non lasci recuperare adeguatamente il tuo fisico tra una seduta e l’altra. Spesso molte persone pensano “più faccio più ottengo”, questo non funziona nell’allenamento; ti alleni in modo discontinuo…allenarti 4 volte in una settimana poi 1 volta sola in quella successiva, 3 volte quella dopo ancora, poi salti una settimana, ecc…non ti porterà da nessuna parte, se non a essere frustrato perchè non dimagrisci…quello che premia è la costanza e la continuità sul lungo periodo (1 anno, 2 anni, 3 anni, ecc…); mangi troppo o troppo poco, la stessa cosa dell’allenamento vale anche col cibo…se mangi troppo o troppo poco rischi solo di bloccare il metabolismo e ingrassare…ci vuole un equilibrio (se vuoi qui trovi “9 linee guida alimentari per dimagrire”); ti sta seguendo una persona poco competente in materia che non è un professionista, non ne sa abbastanza di dimagrimento e argomenti correlati e di conseguenza ti alleni con una strategia sbagliata. Questi sono i motivi più comuni che ho riscontrato su campo in questi anni di lavoro. (Programma fisico perfetto donna) Se ti sembra possano essercene altri scrivi pure nei commenti sotto. COSA FARE IN PALESTRA PER LE GAMBE GONFIE? Nelle donne con biotipo ginoide questo è molto frequente. E’ dovuto essenzialmente a una cattiva circolazione delle gambe. Qui trovi un articolo specifico dove ti parlo dei “3 rimedi naturali per migliorare la circolazione delle gambe”. SERVE FARE TANTE RIPETIZIONI PER SNELLIRE LE GAMBE? Questo è un ERRORE molto diffuso e dannoso per le donne che hanno una conformazione ginoide. Innanzitutto una donna ginoide inizialmente dovrebbe fare un allenamento per le gambe a buffer con lo scopo di capillarizzare le gambe. Questo l’aiuterebbe a drenare meglio i liquidi in eccesso. L’allenamento a cedimento muscolare (con tante o poche ripetizione è indifferente) porta a un ulteriore infiammazione locale con l’accumulo di lattato e metaboliti in generale. Questo rischia di gonfiare ulteriormente le gambe. Molte donne che vanno in palestra riscontrano tale problematica e pensano, erroneamente, che l’allenamento con i pesi per loro non vada bene. Attenzione, non ti sto dicendo che una donna con biotipo ginoide non deve mai allenarsi a cedimento, ti sto dicendo che è più utile farlo dopo un primo periodo di capillarizzazione. CONCLUSIONI Anche per oggi è tutto. Come sempre ho cercato di essere il più sincero possibile al fine di evitarti frustranti perdite di tempo nel seguire approcci destinati a fallire già in partenza. L’allenamento della donna ginoide e androide fondamentalmente sono molto simili, divergono solo in alcune piccole cose. Grazie dell’attenzione che mi hai dedicato e grazie a Coach Miletto per la pubblicazione dell’articolo. Se hai domande scrivi pure nei commenti qua sotto e saremo felici di risponderti. A presto. Immagine di copertina presa dal sito Personaggio foto creata da rawpixel.com – it.freepik.com Articolo a cura di Mattia Babetto Personal Trainer, esperto in ginnastica posturale e di Functional Training. Co-fondatore di fisicofunzionale.com Ingrassi più facilmente nella parte inferiore del corpo, in particolare su zona femorale, glutei e fianchi? Sei soggetta a ritenzione idrica, inestetismi e cellulite? Tendi ad avere problemi di micro-circolazione? Fai fatica a costruire l’upper body? I tuoi fianchi sono più larghi rispetto alle tue spalle? Se hai risposto sì ad almeno 2 di questi punti è molto probabile che tu appartenga alla categoria del fenotipo ginoide. Ma cosa vuol dire davvero questa parola? Eccoti qualche info utile. Il corpo umano si divide in tre tipologie: fenotipo androide, prevalente negli uomini, i quali tendono a prendere peso sull’addome e avere una forma a V. fenotipo ginoide, prevalente nelle donne (come abbiamo visto poco fa) fenotipo misto o armonioso, tipico di uomini e donne che distribuiscono il grasso (abbastanza) uniformemente su tutto il corpo. Curiosità: lo studio di queste differenze risale agli anni ’50, momento in cui i medici notarono come alla base dei diversi punti di accumulo di grasso e di liquidi ci fosse una causa ormonale. Fu così che si arrivò a questa classificazione, utile ancora oggi. Sindrome ovaio policistico: incide? Allenamento, dieta, composizione corporea e risposta ormonale sono elementi sinergicamente correlati tra loro. Ciò è tanto più vero nel contesto femminile, considerando che la nostra variabile ormonale è più soggetta a variazioni. Quando parliamo di ormoni e palestra, sentiamo spesso parlare di PCOS (Sindrome dell’ovaio policistico), disordine metabolico che interferisce con il ciclo mestruale. Molte donne quando hanno il ciclo o la PCOS non si sentono sicure o in grado di allenarsi. Questo le allontana inevitabilmente dal fitness (e dalla loro salute). Recenti studi dimostrano però che il primo passo per migliorare questa condizione è quello di modificare lo stile di vita, abituando mente e corpo ad una dieta sana ed ad una attività fisica quotidiana. È importante comprendere che l’essere donna non è un limite per l’allenamento, in nessuna fase o condizione ormonale. In Our Fit Hub ci teniamo a dare un supporto professionale ad ampio spettro, coinvolgendo dietiste, fisioterapiste ed altre professioniste del benessere della donna. Crediamo che la collaborazione di specialiste (donne), ognuna nel proprio settore, possa contribuire alla nostra missione di ricercare la salute prima dello specchio. Ricorda sempre di rivolgerti ad un medico professionista così da poterti prendere cura del tuo benessere, a 360 gradi. Alimentazione per fisico ginoide: cosa mangiare Esiste una dieta specifica per il fisico ginoide? Oggi cercheremo di trovare una risposta a questa domanda: lo faremo in modo semplice, chiaro e scientifico. Quando si parla di dimagrimento o mantenimento, la dieta è sempre un tassello che influisce sul disegno finale del puzzle. Ciò che mangiamo ha un impatto significativo su aspetti come la ritenzione, il gonfiore e anche la performance di allenamento. Oggi più che mai ci concentriamo sui regimi a zone, sugli integratori bruciagrassi o sui digiuni, quando l’unica variabile che dovremmo tenere in considerazione è quella del nostro corpo. Di cosa ho davvero bisogno, in termini di energia e salute? Qual è la proporzione dei macro-nutrienti che si adatta al mio stile di vita? Come posso adattare i pasti al programma di allenamento che seguo? Queste sono le domande che ci daranno le risposte giuste per noi. È vero, esistono aree del corpo in cui perdiamo peso più facilmente o difficilmente, ma questo dipende dalla genetica non dal cibo che ingeriamo. Ad esempio: La donna ginoide smaltisce velocemente il grasso addominale, ma fatica a dimagrire nella zona inferiore. La donna androide, al contrario, mantiene facilmente una linea affusolata nelle gambe, ma fa fatica a disfarsi del grasso viscerale. Non possiamo controllare dove perdere peso o indirizzare le calorie verso una zona specifica del corpo. L’unica opzione da seguire è, anche in questo caso, la via della personalizzazione. Se vuoi richiedere un piano alimentare personalizzato dalla nostra dietista, clicca qui. Allenamento donna ginoide a casa: principi fondamentali per un allenamento efficace Mi alleno 5 volte a settimana così mi libero delle culotte de cheval Questo mese mi concentro solo sui glutei D’ora in poi solo total body e domenica di rest Quanti risultati hai raggiunto con queste scorciatoie? Purtroppo la teoria del “no pain no gain” contribuisce solo ad infiammare il corpo invece che allenarlo. Ciò non significa che la donna ginoide non possa allenarsi con carichi molto alti (anzi), tuttavia per ottenere risultati è cruciale seguire una programmazione studiata sul corpo femminile, che fa attenzione alle sue specificità. Alcuni esercizi o circuiti vanno limitati, non evitati. Ad esempio, stimolare tutti i giorni i grandi gruppi muscolari come il quadricipite o il gluteo è controproducente perché contribuisce ad infiammare la zona, già geneticamente sensibile. Perciò, ecco 5 punti da tenere a mente se sei una donna ginoide che vuole allenarsi per ottenere risultati: Occhio all’intensità, al volume e alla frequenza degli allenamenti. Permetti ai tuoi muscoli inferiori di recuperare, prima di allenarli nuovamente. Allena il corpo nella sua interezza: non tralasciare la parte superiore solo perché pensi di dover “sistemare” la parte inferiore. Inserisci brevi sessioni per la mobilità articolare e per lo stretching. Prenditi cura della micro-circolazione con camminate o routine defaticanti. Per dare un’occhiata al nostro metodo di allenamento, clicca qui.