

DONNE E ALLENAMENTO CON I PESI

Troppo spesso, gli istruttori si trovano davanti donne, sia giovani che adulte, che sono reticenti ad allenarsi con i pesi per la paura di incorrere in uno sviluppo muscolare spropositato che faccia perdere loro femminilità. Sfatiamo questo mito, lo sviluppo incredibile che vedete in certe donne che gareggiano è da attribuirsi oltre che ad una genetica fuori della norma anche ad una manipolazione ormonale fatta attraverso l'uso di farmaci dopanti.

Una donna, infatti, ha una diversa costellazione ormonale dell'uomo. "L'allenamento con i pesi fa ingrossare parti del corpo per voi già grosse, tipo gambe e braccia". Falso: il fatto di avere gambe e braccia abbastanza voluminosi, nel 90% dei casi è dovuto al **grasso superfluo in loco**; allenandovi anche con i pesi, oltre che svolgendo lavoro aerobico, **sostituite il grasso superfluo con nuova massa muscolare**, che, a parità di peso, è cinque volte meno voluminosa del grasso!



Quindi, anche nel caso limite in cui riuscite a sostituire, nelle zone con adipe accentuato del corpo, tutta la quantità di grasso superfluo in muscoli (fatto assai improbabile perché necessita di tecniche di allenamento mirate, che di norma non vengono proposte al gentil sesso), **la vostra figura sarà sicuramente più snella e tonica** anche se la bilancia ci dice che non abbiamo perso nulla! Parlando di tecniche di allenamento, vi consiglio di ricorrere agli **esercizi complessi** che hanno il beneficio di dare uno **scossone al metabolismo**, permettendovi di bruciare molte calorie anche quando state a riposo: via libera quindi a squat, stacchi per glutei e gambe e distensioni su panca per la parte superiore del corpo.

Il mio consiglio a quella piccolissima percentuale di donne che mettono su massa muscolare facilmente, è di non scendere sotto le 10-12 ripetizioni per serie, in modo da non usare un carico troppo elevato che favorisce un tono muscolare non desiderato.

Eccovi ancora qualche nozione sui benefici di allenamento con i pesi:

1. L'allenamento con i pesi **rafforza il tessuto osseo**, rendendolo molto più compatto e denso. Per le donne è un importante strumento come **prevenzione all'osteoporosi**, che con la menopausa inizia a manifestarsi naturalmente.
2. L'aumento della massa muscolare a scapito di quella grassa alza il metabolismo, permettendovi di **bruciare più calorie** anche quando siete a riposo. Ricordate, infatti, che è il tessuto muscolare a bruciare calorie, il grasso è metabolicamente inattivo.

Ci sono degli studi che mettono in relazione la postura (e l'immagine corporea) con il modo in cui affrontiamo la vita: l'allenamento con i pesi influisce positivamente su entrambe!

La prossima volta che andrete in palestra, quindi, non preoccupatevi di esagerare a mettere su massa muscolare... ma semmai di averne troppo poca.