



## FITNESS TIME! BENESSERE E DIVERTIMENTO

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Mancano pochi giorni ad uno degli appuntamenti più importanti dedicati al fitness: il Rimini Wellness, una manifestazione ad hoc che testimonia l'interesse e la diffusione della pratica del fitness nelle sue diverse specialità.

Poter **scegliere tra numerose attività**, a seconda degli **obiettivi da raggiungere**, e svolgere lezioni di gruppo accompagnati dalla musica che coinvolge e motiva, rende questa disciplina particolarmente speciale ed in grado di richiamare grandi masse con il fine ultimo di promuovere il **benessere psico-fisico generale**.

Ciascuna attività stimola contemporaneamente **molte capacità motorie**, interessando **meccanismi metabolici e muscolari differenti**. Il **sistema cardiorespiratorio** è particolarmente stimolato nelle discipline in cui ci sono variazioni continue di intensità, mentre nelle attività funzionali si coinvolge in maniera specifica il **sistema muscolare**. Considerato l'impegno alternato dei due metabolismi, quello aerobico e quello anaerobico, è necessario **modulare l'alimentazione** in base alle esigenze. Prima dell'attività è consigliabile effettuare un **pasto leggero ed equilibrato che contenga carboidrati**, substrato energetico fondamentale e **proteine**, necessarie per garantire la funzionalità muscolare.

Il Fitness viene praticato prevalentemente all'interno delle palestre, questo comporta durante l'attività, la perdita di molti liquidi dovuta al meccanismo che controlla e rende stabile la temperatura corporea. Per questa ragione è **fondamentale curare l'idratazione** già prima dell'inizio dell'attività e per tutta la durata della stessa. Se però tra gli obiettivi che si intendono raggiungere c'è la **perdita di massa grassa** è meglio scegliere una **bevanda ricca di elettroliti ma povera di calorie**.

Dopo l'allenamento è bene ottimizzare gli effetti della seduta, facilitando il recupero, con la scelta di un **pasto prevalentemente proteico** fondamentale per **favorire la ricostruzione muscolare**, che però contenga anche una piccola quota di carboidrati necessaria per **ripristinare le scorte energetiche**.