

# IVG

## Tornare in forma con Rews.it: gli esercizi e gli attrezzi più efficaci

di **Redazione**

22 Febbraio 2021 - 2:26



Durante il periodo di lockdown, per molte persone si è verificata una situazione di noia e di stress emotivo e fisico, che ha avuto **conseguenze deleterie sul fisico**.

La chiusura delle palestre, l'assenza di stimoli adeguati, nonché il tempo speso in modo poco proficuo, tra serie televisive e lezioni online, ha condotto ad un inevitabile **aumento di peso**, specialmente se alla mancanza di attività fisica è stata associato un consumo di cibo compulsivo e il rifugiarsi nelle merendine e nel cosiddetto cibo spazzatura. Tuttavia, è possibile **tornare in forma** con uno stile di vita adeguato e l'aiuto di attrezzi specifici consigliati da Rews.it, portale di esperti in recensioni di attrezzature sportive.

Un fisico tonico non è una prerogativa solo degli atleti che passano la maggior parte delle ore in palestra, o di chi ha un **metabolismo più veloce** rispetto agli altri. Tutto dipende dalla mentalità, dal cambiamento delle proprie abitudini alimentari, che vanno associate al **movimento quotidiano** per il benessere psicofisico.

## Gli attrezzi per dimagrire

È importante sapere che non tutti gli attrezzi presenti in una palestra servono per dimagrire, ma hanno funzioni diverse. Tra **gli attrezzi finalizzati propriamente alla perdita di peso** e massa corporea, figura **l'ellittica**.

Si tratta di una macchina per il fitness che consente di allenare tutto il corpo, grazie a due pedane dove appoggiare i piedi e due bracci superiori che si muovono avanti e indietro in maniera alternata. Utilizzando questo tipo di attrezzo, è possibile eseguire un movimento molto fluido e morbido e quindi allenarsi senza troppi sforzi.

Rews.it consiglia di iniziare con un'attività da 3 volte a settimana per circa 20 minuti, per aumentare poi con il passare del tempo. Anche 30 minuti al giorno di **cyclette** hanno vantaggi sul proprio fisico da non sottovalutare. A seconda dell'intensità dell'allenamento e del proprio peso, questo attrezzo permette di bruciare in media 600 calorie all'ora, oltre a rafforzare le gambe ed i muscoli inferiori del corpo.

Non si può, inoltre, omettere l'attrezzo per eccellenza per bruciare la massa grassa: il **tapis roulant**, che consente di simulare la camminata oppure la corsa, da utilizzare con costanza almeno 20 minuti ogni giorno. Tutti gli attrezzi citati, sono presenti nelle palestre, ma è possibile anche acquistarli per tenerli a casa quando si ha poco tempo da dedicare al fitness. Ovviamente è necessario avvalersi solamente di attrezzi resistenti, di buona qualità, ed **adatti** alle proprie caratteristiche fisiche, magari consultando siti specializzati, come [Rews.it](http://Rews.it)

## L'allenamento aerobico

**L'allenamento aerobico** consiste in attività fisica posta in essere per consentire al corpo di utilizzare sia l'ossigeno che i grassi che il corpo utilizza come riserva di energia: durante l'esecuzione di tali esercizi, il corpo ha bisogno di energia, e la prende dalle riserve degli zuccheri e dei grassi. Proprio per questo, è il più indicato per perdere peso.

L'allenamento aerobico è perfetto per tutti, poiché **prevede diverse intensità**, a seconda della resistenza e delle abitudini di chi lo pratica. Quello a bassa intensità, solitamente viene svolto **a digiuno**, in modo da consentire all'organismo di approvvigionarsi maggiormente dei grassi per produrre energia, rispetto al glucosio. Il lasso di tempo che deve essere impiegato per lo svolgimento dell'allenamento aerobico oscilla **intorno ai 30 minuti** consecutivi, ed è importante mantenere dei ritmi scanditi e non affaticare troppo il corpo.

## L'allenamento muscolare

Anche l'allenamento finalizzato ad **ottimizzare la massa muscolare** è molto utile per rimettersi in forma. Generalmente, per questo tipo di allenamento, si intendono due tipologie: la **pesistica** (o comunque l'utilizzo di sovraccarichi), oppure il **corpo libero**.

A seconda del proprio livello di allenamento è possibile optare per l'uno o l'altro tipo. Per i neofiti, Rews.it propende sempre per l'utilizzo dei pesi, ovviamente commisurati alla propria forza e resistenza, dato che necessitano di **un livello di forza minore** rispetto al corpo libero. È importante precisare che in entrambi i casi non ci si può allenare per più di tre volte a settimana, dato che si rischia, altrimenti, di sforzare troppo i muscoli e di

conseguenza dolorosi strappi. **Una sessione di allenamento muscolare**, solitamente ha una durata massima di un'ora per i neofiti e di due ore per i più allenati, con pause frequenti dopo serie da 6 o da 12.

## Peripheral Heart Action

L'allenamento **PHA** (tradotto come *azione periferica del cuore*) è un tipo di allenamento total body specifico per il dimagrimento. Esso viene praticato combinando l'allenamento a circuito e le resistenze, come pesi, panca inclinabili, bilancieri, ecc. Questo tipo di allenamento è molto efficace secondo Alfonso Melis, editor sportivo di Rews.it, perché permette di **stimolare** senza interruzione tutti i gruppi muscolari, attraverso gli esercizi multi-articolari, come ad esempio push e trazioni, alternando la fascia muscolare bassa a quella alta, e coinvolgendo i muscoli più distanti tra loro.

Generalmente, un allenamento PHA prevede **5 o 6 esercizi per circuito**, con un'intensità medio-alta. Esiste, tuttavia, una versione del PHA mista, che include anche esercizi cardio, con l'utilizzo di macchine fitness come il tapis roulant, lo stepper, la corda, o esercizi a corpo libero aerobici. Il **cardio-pha**, prevede un'intensità minore rispetto all'allenamento PHA standard.

I vantaggi di questo tipo di allenamento, inoltre, non si esauriscono nel **consumo di calorie**: esso, infatti, permette anche di aumentare il metabolismo e di migliorare il rapporto tra masse corporee.

## Esercizi da fare in casa

Alcuni esercizi per dimagrire, sono molto semplici da eseguire e possono essere praticati anche senza l'aiuto di un personal trainer esperto come Alfonso Melis, dunque stando **comodamente a casa propria**. Ad esempio, gli **affondi**, che consentono di tonificare cosce e glutei e coinvolgono gruppi muscolari che vengono azionati nella perdita di peso, come i quadricipiti.

Con circa 15 affondi in 20 minuti, si bruciano in media 100 calorie, ovviamente se eseguiti correttamente. Anche il **salto con la corda** è un valido aiuto, ma solo se si riesce ad utilizzare questo strumento in modo adeguato. Permette di bruciare ben 800 calorie all'ora in media. Il **plank**, invece, è un esercizio funzionale che si esegue in posizione prona, sollevandosi poi sui gomiti come se si volesse eseguire una flessione, e sulle punte dei piedi. Restando in questa posizione più a lungo possibile, serve non solo a **tonificare il corpo**, ma anche a bruciare accumuli di adipe ed attivare il metabolismo.