

Fitness

Fitness

<http://fitness-gabry.blogspot.com/>

TROVATA 'CULLA' STAMINALI BRUCIAGRASSI

(ANSA) ROMA - Si trova alla base del collo la 'culla' delle cellule staminali del tessuto adiposo bruno, quello che permette di bruciare i grassi. La scoperta è frutto di una ricerca coordinata dall'Italia, con il gruppo di Saverio Cinti, dell'università Politecnica delle Marche, è stata presentata nel congresso europeo sull'obesità ad Amsterdam ed è pubblicata sulla rivista della Federazione delle società americane di biologia sperimentale, Faseb Journal.

Di tessuto adiposo bruno è ricco l'organismo dei neonati, ma fino a poco tempo fa si credeva che questa riserva importantissima si perdesse col crescere, lasciando spazio soltanto all'altra componente del tessuto adiposo: quello bianco che tende ad accumularsi, colpevole della 'pancetta'. Recentemente alcune ricerche, alcune delle quali condotte dal gruppo di Cinti, hanno appurato che riserve di tessuto adiposo bruno sopravvivono anche negli adulti.

Adesso si è scoperto che in ognuno c'è una riserva delle cellule che può rigenerare il tessuto bruciagrassi. "Diventa possibile coltivare queste cellule staminali per coltivare tessuto adiposo bruno da trapiantare per curare obesità grave o diabete", spiega Cinti. Si potranno anche controllare i chili di troppo con il freddo, oltre che con dieta ed esercizio fisico: "il freddo stimola il grasso bruno - ha detto Cinti - ed è sufficiente mantenere la temperatura a 18 gradi per aumentarne la funzionalità".

<http://fitness-gabry.blogspot.com/2009/05/trovata-culla-staminali-bruciagrassi.html>

Stralessandria 2009: ecco i vincitori

L'edizione record vinta da Valerio Brignone

Conclusa l'edizione 2009 della Stralessandria. Ecco i risultati: primo classificato **Valerio Brignone**, secondo posto per **Ettore Pasquinucci**, terzo per **Gianni Ravarino**. La più veloce tra le donne è stata **Valeria Straneo**. Complimenti ai corridori!

<http://fitness-gabry.blogspot.com/2009/05/stralessandria-2009-ecco-i-vincitori.html>

Mai più mal di palestra

FITNESS (GIORNAL.IT) - Sul sito <http://www.giornal.it> compare questo articolo molto interessante, da leggere e prendere in considerazione. Continuano i consigli della dottoressa **Marina Gerin Birsa**, psicologa dello sport, su "come" affrontare al meglio la palestra.

Se il gruppo non c'è Uno dei desideri più grandi quando si va in palestra è quello di: conoscere nuovi amici, aggregarsi a una compagnia diversa da quella abituale, trovare il/la partner della propria vita. Talvolta tutto ciò si concretizza, ma quando non succede, ecco che la motivazione inizia a calare e non si ha più voglia di proseguire. Per questo è importante non avere aspettative troppo elevate e soprattutto non pensare che la palestra sia necessariamente il luogo dove trovare l'amico più sincero o il compagno più amorevole né uno strumento con il quale riempire un'eventuale solitudine. Con i colleghi di sport può essere interessante anche semplicemente scambiarsi le impressioni sui corsi o su un singolo esercizio, a prescindere da quello che potrebbe succedere o meno sul fronte affettivo o sentimentale. **Programmi e verifiche** In palestra c'è troppa gente, gli istruttori sono pochi e non riescono mai a seguirvi come dovrebbero: attenzione, questa è solo una scusa per non andarci! È vero che se ci si sente un po' trascurati, essere puntuali all'appuntamento con corsi e attrezzi diventa difficile. Meglio, allora, instaurare un rapporto personale con gli istruttori ed eleggere uno di loro come guida. A dare un'enorme spinta motivazionale, poi, sono sicuramente le schede. Si tratta di veri e propri programmi d'allenamento che l'istruttore prescrive a ciascun iscritto in base: all'età, a eventuali problemi di salute, come per esempio il mal di schiena, agli obiettivi da raggiungere, come per esempio dimagrire o rassodare o rilassare tutta la muscolatura o determinate fasce muscolari. Di settimana in settimana, magari scegliendo un giorno preciso, è importante verificare insieme i risultati e fare il punto della situazione sulle cose che vanno bene e su quelle che necessitano di piccoli aggiustamenti: gli esercizi, infatti, possono risultare troppi o troppo pochi, troppo impegnativi o troppo poco. Calibrarli al meglio vuol dire impostare un programma d'allenamento davvero personalizzato, cosa che sicuramente rappresenta: un deterrente contro la tentazione di diradare la frequenza dell'attività sportiva, un'ottima strategia per non lasciarsi andare.

<http://fitness-gabry.blogspot.com/2009/05/mai-piu-mal-di-palestra.html>

Mayweather Jr torna sul ring

(ANSA) - LAS VEGAS, 2 MAG - Floyd Mayweather Jr. tornerà al pugilato agonistico a luglio affrontando il campione dei leggeri versione Ibo Juan Manuel Marquez. Mayweather si era ritirato imbattuto (39-0) dopo essere stato campione del mondo in 5 categorie ed essere stato considerato il miglior pugile in assoluto, 'pound for pound'. L'ultimo match fu nel dicembre 2007: sconfisse per KO tecnico il britannico Ricky Hatton nel Mondiale dei welters Wbc. Già nel maggio 2007 il 32enne annunciò il ritiro, poi ci ripenso'.

<http://fitness-gabry.blogspot.com/2009/05/mayweather-jr-torna-sul-ring.html>

TUTTO SUGLI ADDOMINALI

Se sai cosa fare, è una passeggiata

di Bill Dobbins

L'ex Mr. Universe e personal trainer di successo

Charles Glass ama insegnare le basi dell'allenamento coi pesi ai suoi clienti con semplicità. Nella maggior parte dei casi - spiega - il cliente ha bisogno di cose basilari. Variare ogni tanto il programma di allenamento va bene, ma solitamente gli esercizi più efficaci sono quelli di base eseguiti con gli attrezzi fondamentali?

Prendiamo il caso dell'allenamento degli addominali. Sono state elaborate moltissime teorie riguardo a come sviluppare quello che è uno dei gruppi muscolari più semplici da allenare (e sono stati scritti innumerevoli manuali sull'argomento). Gli addominali, in realtà, hanno due ruoli fondamentali: stabilizzare il tronco ed avvicinare la gabbia toracica e il bacino come avviene nei crunch. Data la natura di questi muscoli, solo le varianti del crunch possono essere considerate veri e propri esercizi per gli addominali; gli altri non sono rivolti primariamente a questo gruppo muscolare.

Negli anni '70, questo concetto non era molto chiaro: i bodybuilder, pur facendo i crunch, facevano anche molti altri esercizi che ora appaiono poco più che uno spreco di tempo ed energia.

Sono due - precisa Glass - gli errori più diffusi nell'allenamento degli addominali. Molta gente pensa che la funzione degli addominali sia quella di sollevare tutto il tronco, come avviene nei classici sit-up, anziché di avvicinare tra loro il bacino e la gabbia toracica. L'altro errore consiste nel ritenere gli addominali in qualche modo collegati alle gambe, una convinzione che porta ad allenare gli addominali sollevando le gambe come nei leg-raise o alzate di gambe?

Glass chiarisce invece che entrambi gli esercizi citati allenano primariamente un insieme di muscoli denominati iliopsoas o i flessori dell'anca, che si inseriscono nella regione lombare, attraversano la regione pelvica e si inseriscono nella coscia. Durante i sit-up o i leg-raise, gli addominali, anziché contrarsi durante tutto il movimento, funzionano da stabilizzatori per mantenere fermo il tronco durante l'esercizio. Anche se è una notevole fatica per gli addominali, non serve per ottenere l'addome asciutto e scolpito che la maggior parte della gente si aspetta di avere con questo tipo di esercizi.

Dimostrarlo è facile. In piedi, appoggiatevi da qualche parte con una mano per tenervi in equilibrio, poi appoggiate una mano sugli addominali inferiori e sollevate una gamba. Sentirete che gli addominali non fanno nulla, perché non sono coinvolti nell'esercizio e lo sforzo è rivolto ai flessori dell'anca?

Questo tipo di esercizio per i flessori dell'anca non è del tutto inutile; va bene per i velocisti, che devono sollevare le ginocchia con potenza ed energia. Nel caso di chi si allena normalmente coi pesi, invece, se si esagera c'è il rischio di traumi alla regione lombare.

A dire il vero - puntualizza Glass - gli esercizi per i flessori dell'anca tendono a sforzare i lombari, mentre i veri esercizi per gli addominali sono un'ottima terapia per i problemi lombari. I veri crunch, anziché stressare i lombari, rafforzano gli addominali, alleviando la fatica e lo stress a carico dei lombari?

Nei crunch, a differenza degli pseudo-esercizi per gli addominali, la gabbia toracica ed il bacino si avvicinano tra loro. Come si è già detto i sit-up ed i leg-raise non sono veri esercizi per gli addominali; ne esistono numerose varianti in cui si spostano o le gambe o il tronco. In ogni caso, lo stimolo primario è rivolto ai flessori dell'anca più che agli addominali.

Conosco molti bodybuilder di grande esperienza che ottengono, o sono convinti di ottenere, grandi risultati con questo tipo di esercizi che stimolano l'iliopsoas. Credo che sia possibile per due ragioni. Innanzitutto, pur non facendo i migliori esercizi per gli addominali, se c'è un avvicinamento, anche parziale, della gabbia toracica al bacino o viceversa, è possibile ottenere dei risultati, seppure limitati.

La seconda ragione è data dal fatto che molti esercizi non rivolti direttamente agli addominali in realtà li sottopongono ad un lavoro intenso. Quasi tutti i movimenti pesanti di potenza per il tronco, come distensioni su panca, distensioni per le spalle, rematori col bilanciere, richiedono un forte lavoro addominale. Se non ci credete, provate a farli quando avete uno stiramento a qualche muscolo addominale e scoprirete l'importanza degli addominali in moltissimi degli esercizi che fate in palestra.

Di conseguenza, è possibile che dei buoni addominali siano il risultato di questi altri esercizi più che di una routine specifica per l'addome, soprattutto in soggetti particolarmente predisposti. Alcuni hanno delle potenzialità tali che riescono a sviluppare gli addominali con qualsiasi tipo di esercizio?

Glass però conclude affermando che i migliori dilettanti ed i professionisti

solitamente hanno un fisico così forte e allenato da non doversi preoccupare del rischio di danneggiare la regione lombare quando fanno esercizi che coinvolgono i flessori dell'anca. Questo discorso, non vale tuttavia per molti suoi clienti né per molti lettori di M&F. A questi ultimi, rivolge perciò questo consiglio: ?Affidatevi agli esercizi fondamentali per gli addominali e lasciate stare gli esercizi per l'iliopsoas che, oltre a non essere particolarmente efficaci, possono causare traumi alla schiena. Mi sembra un motivo sufficiente per starne alla larga?.

<http://fitness-gabry.blogspot.com/2009/04/tutto-sugli-addominali.html>
