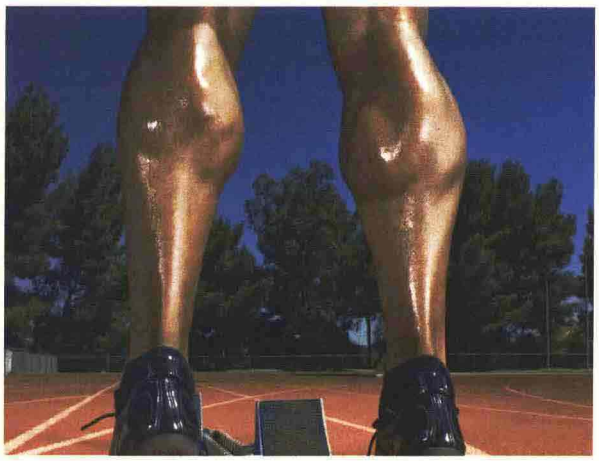
FOR MEN MAGAZINE
Mensile
Data 06-2010
Pagina 33/34
Foglio 1 / 2

www.ecostampa.it

GOOD LIFE

Leggi o muori: 21 pagine che ti cambiano la vita



I PILASTRI DEL CIELO

Tronco poderoso ma zampette da pollo? Fatti delle gambe degne di questo nome con 4 esercizi infallibili

Chissà perché per la maggior parte dei frequentatori di palestre la scheda di allenamento si interrompe agli addominali e poi stop, per le gambe zero. Per contrastare il fenomeno "zampette di pollo", ecco un programma che dà il massimo nel minimo di tempo: 4 esercizi "classici" che, oltre a lavorare sui muscoli, producono effetti collaterali positivi tra cui un miglioramento della produzione di testosterone, re della crescita muscolare, e un metabolismo veloce da Formula Uno.

ESERCIZI

→1 SQUAT CON BILANCIERE
Bilanciere dietro il collo, ben appoggiato al trapezio, piedi alla larghezza delle spalle, busto dritto. Scendi lentamente fino a portare le cosce parallele al pavimento, fermati un secondo poi sali molto velocemente. Espira e ricomincia.

→2 AFFONDI FRONTALI
In piedi, impugna due manubri. Porta un piede in avanti di circa un metro, fletti le ginocchia e con quella dietro sfiora il pavimento. Mantieni il busto diritto durante il movimento, risali e cambia gamba.

→3 STEP UP
Di fronte a un gradino o una panca alti max 40 cm, sali con il piede destro, poi con il sinistro. Appoggiati tutti e due, ridiscendi prima con il sinistro poi con il destro. Cambia gamba.

→4 CALF IN PIEDI
Sulle punte dei piedi sopra un gradino alto almeno 30 cm, facendo perno sulle punte scendi e sali lentamente. Per aumentare la difficoltà tieni in una mano un manubrio e con l'altra trova un appoggio per darti equilibrio.

→STRETCHING: GAMBE
In piedi, allunga il piede destro in avanti distendendo la gamba sinistra. Mantieni la posizione per alcuni secondi e cambia gamba.

→STRETCHING: POLPACCI
In piedi, allunga una gamba in avanti, mani ai fianchi: da qui fletti la gamba in avanti e lascia dritta quella indietro, spingi bene in avanti con il bacino fino a sentire tensione sul polpaccio della gamba indietro. Resta in posizione, poi rilascia e cambia gamba.

TABELLA ALLENAMENTO:
→DURATA: 8/10 settimane
→FREQUENZA: 2 allenamenti settimanali

→ALLENAMENTO 1
Esercizi da 1 a 4 - 10 ripetizioni x 4 serie - recupero tra le serie 1'
Esercizi stretching 1 e 2 - 10 ripetizioni x 3 serie

→ALLENAMENTO 2
Esercizi da 4 a 1 - 20 ripetizioni x 5 serie - recupero tra le serie 45"
Esercizi stretching 1 e 2 - 6 ripetizioni x 4 serie

CHIEDILO AL BIONICO

>> Risponde
MARCELLO LABADIA
Personal trainer
esperto e manager di fitness

Nonostante gli allenamenti (3-4 alla settimana) non riesco ad aumentare la forza nei pettorali. Poi in palestra vedo ragazzini che in 6 mesi arrivano ad alzare pesi importanti, che rabbia!
Furio, Sassari

Il Bionico

Panca e forza sono grandi dilemmi. Imparare a spingere forte vuol dire imparare un'arte, una tecnica e metterci tanta dedizione! Ecco un training fuori dalle righe ma molto efficace. Stabilisci il tuo massimale, quindi seleziona l'80%:
1ª settimana **Distensioni** su panca 6 ripetizioni per 5 serie, recupero dai 2 ai 3 minuti
2ª settimana **Distensioni** su panca 7 ripetizioni per 5 serie, recupero dai 2 ai 3 minuti
3ª e 4ª settimana 8 ripetizioni
5ª e 6ª settimana 9 ripetizioni
7ª e 8ª settimana 10 ripetizioni

IL FITNESS A CASA TUA/2

CHE COSA CHIEDI QUANDO DECIDI DI COMPRARE UN ATTREZZO O UNA MACCHINA PER ALLENARTI A CASA TUA? OVVIAMENTE DIMENSIONI RIDOTTE, BUON RAPPORTO QUALITÀ-PREZZO E OTTIME PRESTAZIONI. ED È TENENDO D'OCCHIO QUESTI PARAMETRI CHE ABBIAMO PREPARATO QUESTA VETRINA MENSILE PER TE.

Se il tapis roulant (o treadmill) è così gettonato, lo deve alla sua versatilità:
- Eviti i traumi da impatto sull'asfalto.
- Ti alleni con i diversi programmi impostati direttamente sulla macchina.
- Tonifichi gambe, polpacci, glutei e migliori anche la capacità aerobica.

✔ **DECATHLON** Domyos TC 790
Comandi sul corrimano, velocità max 18 km/h, inclinazione fino al 10%, tappeto corsa ammortizzato. Rilevamento della frequenza cardiaca. Con rotelle per spostarlo quando è chiuso.

✔ **DKN** T430
12 programmi corsa, 1 programma manuale e 1 programma personalizzabile. Velocità max 16 km/h e inclinazione fino al 15%. Tappeto ortopedico. Chiuso ha uno spessore di soli 28 cm.

✔ **CARNIELLI** CTP 804
Con fascia cardio, display ampio con velocità, distanza, tempo, pulsazioni, calorie bruciate e programmi pre-impostati. Richiudibile. Velocità max 22 km/h, inclinazione elettronica fino al 12%.

a cura di Chiara Elisa Bràtina

086385
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DKN

FOR MEN MAGAZINE
Mensile
Data 06-2010
Pagina 33/34
Foglio 2 / 2

www.ecostampa.it

di ROBERTA **MARESCI**

E TU DI CHE TESTOSTERONE SEI?

È il carburante del desiderio sessuale e dell'aggressività, e se ne hai troppo o troppo poco può influenzare il tuo modo di vivere. Ecco come puoi fare lavorare per te l'ormone più macho

Con la consulenza di Ascanio Polimeni, presidente del comitato scientifico dell'Associazione medici italiani anti-aging

Non ci crederai, ma per gli uomini la formula magica per raggiungere il successo è questione di ormoni. Anzi di **testosterone**, quello tipicamente maschile (prodotto principalmente dai testicoli e, in minima parte, dalla corteccia surrenale) che fa senz'altro la sua parte nel "mascolinizzare" il cervello, facendo crescere i bambini come machos e cacciatori e insegnando alle femmine a essere graziose bambole (anche le donne possiedono il testosterone, ma 1/10 del livello degli uomini).
«Il testosterone è il carburante del desiderio sessuale, regola la crescita di peli e pene, influenza il cambio della voce, rende competitivi e, grazie all'"effetto vincita", fa aumentare i nostri guadagni facendo lievitare il senso di sicurezza e infallibilità» dice Ascanio Polimeni, presidente del comitato scientifico dell'Associazione medici italiani anti-aging. Attenzione, però.
«La disponibilità a correre sempre maggiori rischi mette in gioco l'antagonista del testosterone, l'ormone dello stress chiamato cortisolo che per il corpo ha lo stesso ruolo del freno a mano. Quando le novità sono troppe, il cortisolo aumenta e innesca l'ansia, portandoci a vedere pericoli dove non ci sono». Ecco i sintomi da non trascurare, se ne hai troppo poco.

■ SEI UN TIPO TESTOSTERONICO SE...

→**Aspetto** Tratti maschili e decisi, ben definiti, guance rosee. Fisico atletico, con muscoli tonici e forti. Mani con poche linee sulle palme.
→**Carattere** Dominante, da leader: nella scelta dei ruoli hai due strade da percorrere, quella del capo o del ribelle. Talvolta arrogante, hai una determinazione che sconfina nell'autoritarismo.
→**Sotto le lenzuola** Eccessivamente passionale.
→**A tavola** Le tue preferenze vanno a cibi sempre sostanziosi, prevalentemente carni. Apprezzi il salato e ti alzi da tavola solo se ti senti davvero sazio. Non ami pesce e insalate.
→**Sintomi** Ti senti la controfigura dell'uomo "che non deve chiedere mai"? È comparsa la chierica? Sei diventato più aggressivo? A guardare il pelo, le tue gambe somigliano a quelle di un orso bruno? Hai troppo testosterone!
→**Come curarlo** Prendi degli antiandrogeni, farmaci che bloccano la produzione di testosterone, e prodotti vegetali come il palmetto in capsule.
→**Come abbassarlo** A tavola, con la formula pochi grassi + molte fibre = meno testosterone.

Ne hai troppo poco se...

→ASPETTO Viso pallido, barba e baffi mal distribuiti, dimostri più dell'età che hai. Il fisico è appesantito.
→CARATTERE Indeciso, depresso, demotivato, stanco e disinteressato al sesso: un'ameba che cammina.
→SOTTO LE LENZUOLA Tutto tace.
→A TAVOLA Mangia come i nostri antenati: frutta, verdura, carne, pesce e aumenta le proteine.
→SINTOMI Perdi massa magra e aumenta a dismisura il grasso addominale? Dimentichi tutto e hai difficoltà a orientarti per strada? Aiutati con gel, pillole, tavolette sublinguali e creme a base di ormoni.
→COME CURARLO Se il calo è momentaneo, prova la maca, l'equiseto e il *Tribulus terrestris*, piante che stimolano la produzione endogena del testosterone.
→COME STIMOLARLO Con l'attività anaerobica: sessioni di squat, stacchi da terra, distensioni su panca...

PIÙ VIRILE CON LA DIETA CAVERNICOLA

→ IL GRASSO AMMAZZA LA LIBIDO
Altro che cucina afrodisiaca e bistecche al sangue! «Per gli uomini ci vuole equilibrio e un peso nella norma per mantenere un adeguato livello di testosterone, desiderio e prestazioni sessuali alti.
Stress e conseguenti picchi di cortisolo, droghe, fumo, alcol e ore piccole, infatti, esauriscono progressivamente la passionalità, abbassando i livelli di ormoni sessuali maschili» dice Tiziana Stallone, nutrizionista.
E non solo: «Un girovita superiore ai 102 cm segnala un eccesso di grasso viscerale e influenza la libido. Il grasso addominale, infatti, può produrre l'enzima aromatasi che trasforma il testosterone in estradiolo, ormone femminile che può danneggiare la prostata».
→ MANGIA COME I FLINTSTONES
Quali sono i cibi-elisir per una lunga virilità? «Se sei a corto di testosterone prediligi (solo per brevi periodi) i **formaggi stagionati** come il **provolone** e la **caciotta sarda**. Mangia carne, meglio se **tagliata di manzo** e **fiorentina**, **uova alla coque** (no frittate) e non rinunciare alla **verdura**, meglio se cruda e **in pinzimonio**.
Tra la frutta preferisci le **fragole** (utili anche contro il colesterolo) e le **ciliegie** (ne bastano due al giorno per rinascere)» dice Ascanio Polimeni, esperto in medicina antietà.

GULP! ▸▸ **1-2** PER CENTO: il calo annuale del livello di testosterone negli uomini a partire dai 30 anni, quando la quantità di ormone prodotta dall'organismo può non avere la stessa efficacia a causa dell'aumento della produzione di un altro ormone, chiamato Sbgh.

086385
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
DKN