



**C** *The  
Body  
ollection Special*



**2011**

# **Antonella Lizza** **VIVERE FITNESS**

Mese dopo mese, articoli tematici e consigli per allenarsi meglio e per vivere un anno secondo la filosofia del benessere di un'atleta e insegnante di fama mondiale.

Foto di Stefano Panella



**2011**

**ASSAGGIO  
GRATUITO**

Simonelli electro





## **INDICE**

### **Presentazione**

#### **GENNAIO**

*Tre concezioni di "Fitness".*

#### **FEBBRAIO**

*Alcuni test per misurare il proprio fitness funzionale.*

#### **MARZO**

*Come è una gara di Fitness femminile.*

#### **APRILE**

*Sala pesi: le serie multiple.*

#### **MAGGIO**

*Sala pesi: programma shock per glutei di marmo.*

#### **GIUGNO**

*Sala pesi: deltoidi posteriori, dettagli che fanno differenza.*

## LUGLIO

*Lo Yoga per migliorare il tuo Fitness*

## AGOSTO

*Allenarsi in acqua*

## SETTEMBRE

*L'allenamento a circuito*

## OTTOBRE

*L'importanza dei grassi nella nutrizione*

## NOVEMBRE

*Lui e Lei: allenarsi in coppia*

## DICEMBRE

*Chi ha paura delle donne con i muscoli?*

**Antonella Lizza**

*Biografia*

**Foto:**

**Stefano Panella**



**Hai 2010 - UN ANNO DI FITNESS?**

**Contratto di Licenza d'Uso**

## ***PRESENTAZIONE***

Antonella Lizza, 9 titoli mondiali per il BodyBuilding e Fitness (l'ultima vittoria nel 2010), 25 anni di esperienza da atleta e insegnante, in questo eBook propone: il suo calendario 2011 e dodici articoli tematici. Tanti consigli per allenarsi meglio e per vivere secondo quella che lei considera la sua filosofia del benessere ma anche brevi saggi per capire il Fitness come fenomeno culturale e sociale, attraverso l'esperienza al femminile di chi sa cosa significa quanto è difficile avere muscoli e non basare tutto solo su i muscoli. E se non hai il Calendario 2010 cercalo su [www.eBooksitalia.com](http://www.eBooksitalia.com), troverai altri articoli che completano le informazioni di questo eBook.

# Gennaio





***“Quando si parla in modo  
razionale quasi tutti  
i pensieri esprimono  
grandiosità e frasi encomiabili,  
è quando si agisce in modo istintivo  
o inconsapevolmente che si mostra  
la vera natura del sé” (A. Lizza)***



*Piero Bianucci - “Buonanotte  
fra le stelle” - Simonelli Editore*



*[www.simonel.com](http://www.simonel.com)*



*Molella - “Love last forever”*

# 1 – TRE CONCEZIONI DI FITNESS

FITNESS è un termine ormai molto diffuso ma siamo sicuri di sapere cos'è?

Esistono tre concetti diversi che avremo modo di approfondire sia all'interno di questo eBook che in tutta la collana di Simonelli Editore dedicata al *Fitness* e *BodyBuilding*.

## **Fitness = tipologia di gara**

È questa la concezione più specifica e ristretta ed anche la meno conosciuta.

Negli ultimi 10 anni in particolare si è sviluppato, a fianco delle più note gare di BodyBuilding, un segmento di gare denominato: gare di Fitness; che prevedono sia la valutazione dell'aspetto fi-

sico dal punto di vista muscolare, sia la valutazione di abilità ginnico-motorie, sia la valutazione dell'aspetto estetico complessivo.

Questa tipologia di gara è molto diffusa in America, in Italia ha avuto un forte exploit iniziale per poi ridimensionarsi, un po' perché in generale le discipline che si basano sull'allenamento con i pesi continuano a essere poco accreditate nella mentalità del nostro paese, un po' per l'oggettiva difficoltà della disciplina che unisce caratteristiche estetiche ed atletiche di difficile compatibilità.

In particolare il settore agonistico Fitness cerca di proporre un esempio di fisicità meno esasperato muscolarmente e più incentrato sulle abilità ginniche, di questo parleremo meglio nel mese di marzo.



Abbiamo diverse atlete italiane eccellenti in questo tipo di competizione che sono arrivate anche a livelli internazionali e che rappresentano un ottimo modello di riferimento femminile per le donne che fanno palestra.

Parlo di donne perché le gare di Fitness maschile sono ancora meno diffuse e seguite.

## **Fitness = allenamento basato sul condizionamento aerobico e anaerobico**

Questa concezione si riferisce a una metodologia di allenamento tipica delle palestre, dove si fa uso di specifiche macchine per il condizionamento cardiovascolare (aerobico) e esercizi con i pesi particolarmente per i maggiori gruppi muscolari (anaerobico).

L'obiettivo è quello di sviluppare e mantenere l'efficienza delle capacità condizionali adeguata al sesso, all'età e alle condizioni morfologiche dell'individuo.

Non è uno sport nel senso di complesso di regole che attraverso una prestazione portano a un risultato, ma piuttosto una pratica per l'efficienza fisica e la salute.

Le direttive guida prevedono per il Fitness dei soggetti adulti esercizi che sollecitino la forza, la resistenza muscolare, la flessibilità, la resistenza aerobica, il mantenimento della capacità cardiovascolare.

Le varie attrezzature presenti in palestra consentono di costruire numerosi programmi proprio con il fine di permettere ad ogni persona di allenare in sicu-

rezza sia l'apparato muscolare che l'apparato cardiovascolare.

I programmi di Fitness possono essere sia praticati come unica forma di condizionamento motorio oppure integrare la pratica di uno sport per completarne gli effetti; questo perché molti sport implicano una specializzazione dei gesti e dell'adattamento psicomotorio non sempre equilibrato in tutte le sue componenti, pur se di eccellenza nel gesto specifico.

In maniera più estesa vengono chiamate Fitness tutte quelle attività organizzate in forma di ginnastica (a corpo libero, con i macchinari, con resistenze quali elastici, palle, pesi liberi, in acqua, ecc.) che sollecitano tono muscolare, resistenza, agilità, capacità aerobica e che troviamo nei vari corsi delle palestre

consentendo a ognuno di mantenersi in forma.

## **Fitness = stato di benessere psicofisico**

Questa concezione è quella più ampia e filosofica, che porta a definire il Fitness come un vero e proprio stile di vita.

Infatti si parte dalla etimologia del termine dove FIT è l'aggettivo inglese che significa "adatto" cioè "adatto alla vita" nel senso di avere idoneità, capacità, preparazione fisica e stato di forma fisica adatti per vivere bene.

Vivere bene attraverso il mantenimento della salute e attraverso la sensazione di benessere psicologico:

Fitness specifico, cioè la capacità di svolgere un particolare compito motorio;

Fitness generale, quando viene identificato con lo stato generale di salute, forma fisica e benessere dell'organismo.

Qualsiasi attività motoria, adattata alle caratteristiche della persona, può essere un mezzo per fare del Fitness, anche solo camminare.

Da questo punto di vista il Fitness è un valore trasversale che riguarda atleta e non atleta, sportivo e non sportivo, il solo fatto di avere un corpo e di desiderare la propria serenità psichica ci rende partecipi alla filosofia del Fitness.

Possiamo anche criticare come fissazioni salutiste o eccessivo interesse estetico alcune pratiche o alcuni approcci, ma non possiamo staccarci dall'importanza che l'efficienza del nostro corpo e la felicità rivestono per noi.

Una curiosità uno dei più inaspettati sostenitori del Fitness (in questo caso dovremmo dire la Fitness in quanto “idoneità” è femminile) è Charles Darwin, il teorizzatore della “selezione naturale della specie”.

Infatti in biologia Fitness indica il successo riproduttivo di un individuo o di un genotipo, laddove si ritiene che abbia maggiore possibilità di sopravvivenza l'individuo più idoneo; nei modelli di genetica il valore della Fitness viene indicato con il carattere  $W$ .

Darwin nella sua teoria evuzionistica esamina il rapporto di interdipendenza tra ambiente e Fitness, analizzando come l'individuo sviluppi caratteristiche adattive diverse in base all'ambiente in cui deve sopravvivere. Ovviamente l'approccio genetico si con-

centra soprattutto sul successo riproduttivo però è interessante che biologia, sport e filosofia ci portino a parlare di Fitness come di idoneità.

Probabilmente poche pochissime persone sono interessate a fare una gara di Fitness su qualche palco, un gruppo maggiore fa palestra per ripiego o non la fa affatto e preferisce uno sport come allenamento, ma tutti, proprio tutti, desiderano essere al massimo del Fitness, forse lo chiamano in modo diverso, ma tutti vogliono essere “adatti alla vita”.

**... e ora, se vuoi andare avanti,  
non ti resta che acquistare  
l'eBook completo:**

**VIVERE FITNESS**

**di Antonella Lizza**

**[clicca qui](#)  
per andare ad acquistare.**