

Estratto da un articolo de “Il Giorno”

ARTI MARZIALI - 900 Kcal/ora	NUOTO – 729 Kcal/ora	BASKET - 670 Kcal/ora	CALCIO - 630 Kcal/ora
KARATE - KENDO	STILE LIBERO	ALLENAMENTO	ALLENAMENTO
<p>L'allenamento per tutte le discipline da combattimento prevede sia una impegnativa preparazione aerobica finalizzata alla resistenza, sia un potenziamento generale della muscolatura.</p> <p>Una attività completa che fa bruciare molte calorie, posizionando queste discipline al primo posto della nostra speciale classifica.</p> <p>Frequenza: massimo 3 volte a settimana</p> <p>Indicazioni: sport impegnativi e di contatto adatti a chi possiede una buona preparazione fisica e tecnica.</p>	<p>E' uno sport completo che attiva tutte le masse muscolari; inoltre l'attrito offerto dall'acqua produce effetti benefici a livello circolatorio.</p> <p>Essendo senza carico, può essere praticato da chi e in sovrappeso, da chi ha problemi articolari o difetti nella deambulazione.</p> <p>Tra i vari stili, dorso e delfino sono i più impegnativi dal punto di vista calorico.</p> <p>Frequenza: un'ora 3 volte la settimana.</p> <p>Indicazioni: chi soffre di ernia del disco deve escludere gli stili a farfalla e rana.</p>	<p>Si tratta di uno sport caratterizzato da ritmi alti, tempi di recupero limitati, gesti esplosivi a livello degli arti inferiori.</p> <p>Nel basket la parte alta del corpo, che viene un po' meno sollecitata, richiede un lavoro soprattutto di resistenza.</p> <p>Frequenza: ottimale è praticarlo 3 volte la settimana per almeno un'ora, oppure fare 2 allenamenti più una partita.</p> <p>Indicazioni: non è uno sport adatto a chi ha problemi alla schiena oppure alle articolazioni di caviglie e ginocchia.</p>	<p>In una partitella tra amici di 90 minuti, se ci si impegna, si può arrivare a bruciare ben 900 calorie, grazie alla continua alternanza tra scatti e corsa blanda.</p> <p>In particolare il calcio tonifica glutei e gambe.</p> <p>Frequenza: due allenamenti a settimana più partita.</p> <p>Indicazioni: il calcio è sconsigliato a chi ha problemi articolari degli arti inferiori. I terreni duri invernali, alcuni sintetici e quelli utilizzati nel calcetto indoor possono sollecitare eccessivamente i flessori della coscia, gli adduttori e i polpacci.</p>