

In forma senza palestra + Più energia subito + Copia lo stile Beckham

Men's Health

IL PIACERE DI ESSERE UOMO - WWW.MENSHEALTH.IT

MARZO 2009 ■ ■ EURO 2.90

PIÙ MUSCOLI MENO GRASSO

RISULTATI IN SOLE 4 SETTIMANE

IL CARBURANTE

////////////////////

MIGLIORE PER

////////////////////

IL TUO CORPO

////////////////////

11

SEMPLICI
SOLUZIONI
PER TIPI
STRESSATI

SALUTE

17 SEGRETI CHE DEVI CONOSCERE

ALIMENTAZIONE

I MIGLIORI CIBI PER L'UOMO

SESSO

IL GALATEO DEL PRIMO INCONTRO

MODA UOMO

131 CONSIGLI
PER TE

GIORGIO ROCCA

A lezione dal capitano
della nazionale
italiana di sci: uno
che non molla mai

5

GAFFE
CHE PUOI
EVITARE
P. 42



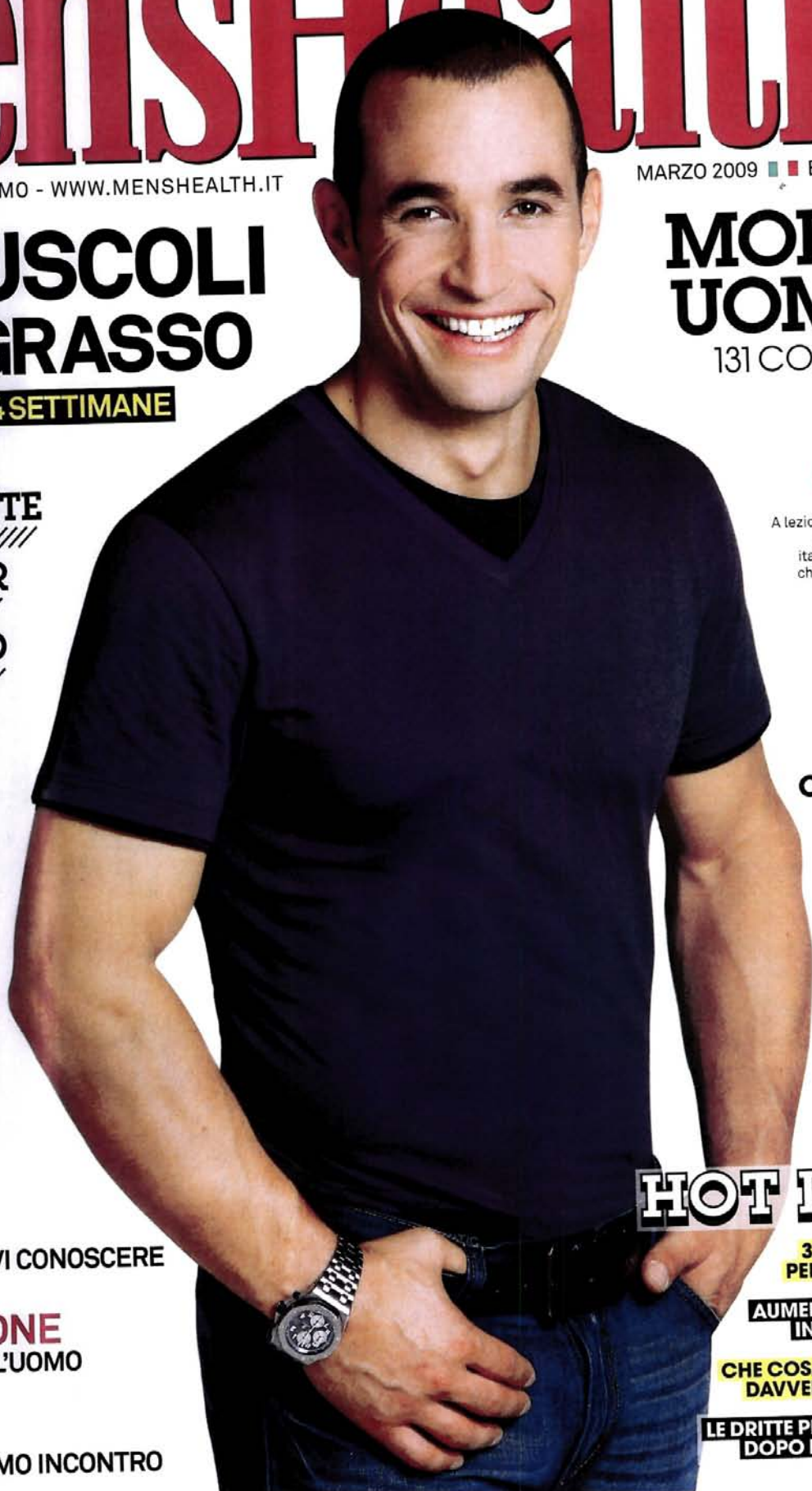
HOT LIST

33 CIBI IDEALI
PER DIMAGRIRE

AUMENTA I BICIPITI
IN 90 SECONDI

CHE COSA VOGLIONO
DAVVERO LE DONNE

LE DRITTE PER ALLENARSI
DOPO IL TRAMONTO



La parola agli esperti

ca Passeggiate al telefono + Braccio di ferro ha ragione + Arti senza riposo + Allenare il respiro



può aiutarti a creare massa. Alla *Rutgers University (Usa)* hanno scoperto che contengono uno sterolo naturale che aumenta del 120% la sintesi delle proteine: in pratica, aiuta i muscoli ad autoripararsi molto più in fretta. Non ti entusiasmare troppo però, per ottenere questi vantaggi dovresti mangiarne quantità da Braccio di Ferro: quasi 1 chilogrammo al giorno. (CT)

D Di notte avverto delle sensazioni strane, come punture di spillo alle gambe. Cosa sono?

(Paolo, via e-mail)

R Potrebbe essere sindrome della gamba senza riposo. La causa è uno squilibrio della dopamina, neurotrasmettitore indispensabile alla comunicazione tra i diversi neuroni. Per limitare questi effetti, esegui 3 sessioni alla settimana di cyclette senza fare scatti eccessivi, ma impostandola su una pendenza elevata: potresti ridurre i sintomi del 40%. Attento, però: se esageri, ottieni l'effetto opposto. Poi, prima di metterti a letto, fatti 5-10 minuti di piegamenti sulle ginocchia. E se il problema ancora non si risolve, senti il tuo medico: esistono dei farmaci (*pramipexolo* e *ropinirolo*) che migliorano la situazione. (LB)

Più veloce? Basta un soffio

Come devo allenarmi per migliorare le mie performance nel running?

(Valerio C., Biella)

Lavora sulla respirazione.

Uno studio recentissimo ha dimostrato che un mese di allenamento dei muscoli responsabili dell'inspirazione è sufficiente per farti migliorare il record personale sui 5.000 metri. Riuscirai non è troppo difficile: devi respirare attraverso un "boccaglio" (lo trovi, per esempio, su powerbreathe.com, a partire da 45 €) che oppone resistenza all'ingresso del flusso d'aria nei polmoni (una pratica relativamente diffusa in riabilitazione respiratoria). Potrebbero bastare anche solo 30 respiri "contro resistenza" al giorno per ottenere risultati. Occhio però a non trascurare tutti gli altri fattori che possono incidere sulla tua prestazione: come un piano alimentare ad hoc (a pag. 82 puoi trovare i piatti ideali non solo per il running, ma anche per tutti gli altri sport), e un integratore adeguato (non necessariamente in pastiglie: un bel bicchiere di latte dopo l'allenamento è l'ideale). E se vuoi preparare bene la prossima stagione, ricorda di pensare anche ad un programma di pesi per rinforzare i muscoli "propulsivi": che, nel caso di chi fa running come te, sono cosce e polpacci. (DS)

arance però non scherzano con 50 mg per 100 g. E la vitamina C aiuta, oltre che a tenere lontano il raffreddore, a mettere al sicuro la pressione: abbassa sia quella sistolica (la massima) sia quella diastolica (la minima). (GF)

D Perché quando parlo al telefono non riesco mai a stare fermo?

(Salvatore L., Rieti)

R Perché ti manca il *feedback visivo*, un'immagine di risposta a quello che stai facendo. Quando parli con qualcuno che hai di fronte puoi scambiare

in tempo reale sensazioni ed emozioni. Al telefono molto meno. Quindi trasferisci le emozioni su un gesto fisico, come le passeggiate su e giù. Che sono un ottimo metodo per aiutarti a bruciare calorie. (GS)

D Ma gli spinaci fanno bene ai muscoli oppure sono solo un bluff?

(Roberto E., Ravenna)

R Fino a ieri ti avremmo detto: sono un bluff. Ma le ultime ricerche le stanno rivalutando: pare che nelle verdure a foglia verde ci sia una sostanza che

