

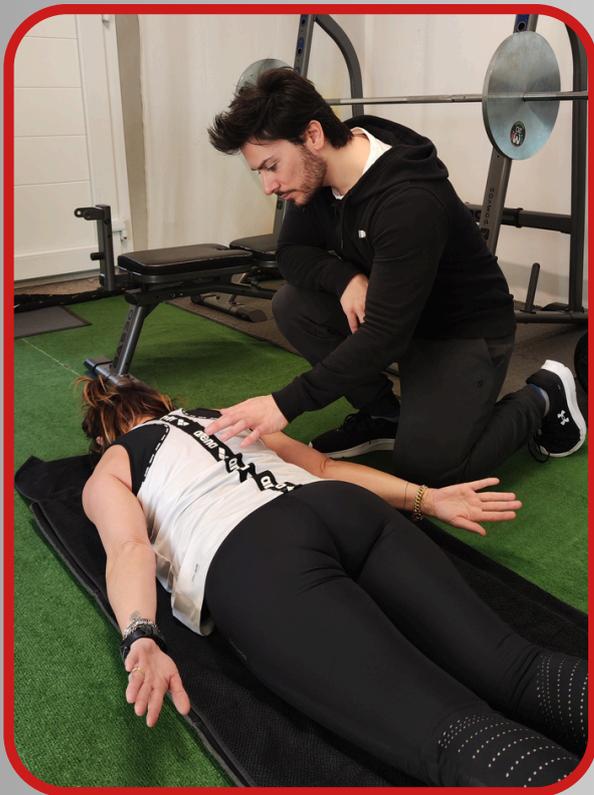


DIMAGRIMENTO DONNA

Questa mia cliente mi ha contattato per avere informazione sul mio servizio di **personal training live** in quanto vorrebbe rimettersi in forma e perdere i kg che ha accumulato negli ultimi tempi senza particolari esigenze estetiche e performative.

ANAMNESI

L'anamnesi non rileva nulla di particolare, ha solamente un po' di **tensione muscolare** in zona infrascapolare e collo a causa del suo lavoro ma nulla di preoccupante e invalidante.



VALUTAZIONE FUNZIONALE

Anche la valutazione funzionale non denota eccessivi deficit motori se non una **cifosi toracica rigida** conseguenza del suo lavoro e quindi **scarsa percezione** dei movimenti delle scapole, un dato che è comunque da tenere a mente quando si costruisce un programma di allenamento per non peggiorare la situazione.

I suoi **valori antropometrici** iniziali erano i seguenti:

Peso corporeo: 67kg

Altezza: 1,65 m

BMI: 25

Circonferenza vita: 76 cm

Circonferenza fianchi: 108,5 cm

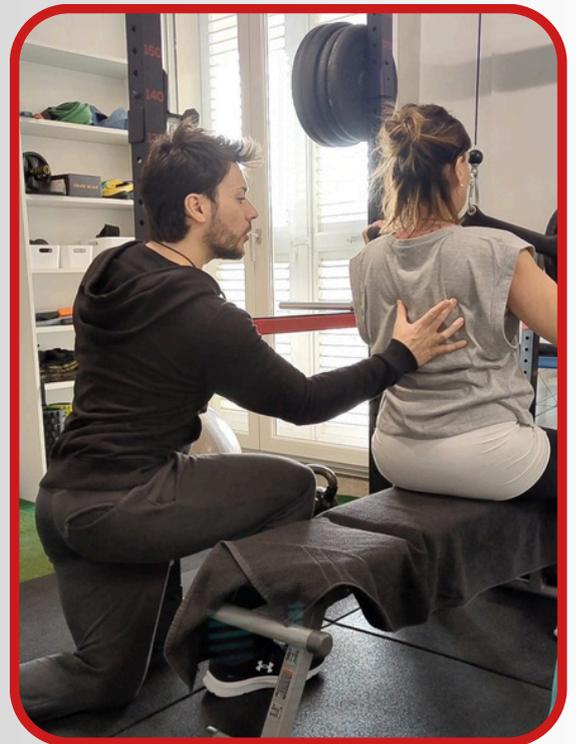
% grasso corporeo: 32



COSA ABBIAMO FATTO?

La cliente aveva a disposizione soltanto **2 giorni a settimana** per venire in studio ad allenarsi e quindi abbiamo cercato di ottimizzare il poco tempo per ottenere il massimo.

L'allenamento iniziava con **2 esercizi multiarticolari** che coinvolgevano grandi masse muscolari in modo tale da migliorare la composizione corporea, inizialmente ci siamo concentrati sull'**apprendimento** della tecnica corretta e successivamente e progressivamente nelle settimane abbiamo aumentato i parametri allenanti come **carico esterno, volume, effort** ecc...



Successivamente abbiamo utilizzato la metodologia **HIIT (high intensity interval training)**, quello vero e non quello che vedi fare nel 90% dei casi, su base scientifica monitorando i **fail marker** e progredendo settimanalmente su di essi.

RISULTATI

I suoi **valori finali** sono i seguenti

Peso corporeo: 65kg (-2kg)

BMI: 24 (-1 punto)

Circonferenza vita: 73 cm (-3 cm)

Circonferenza fianchi: 104,5 cm (-4 cm)

% grasso corporeo: 28 (-4 cm)

CONCLUSIONI

Alla fine del percorso la cliente ha raggiunto il suo obiettivo di sentirsi più **leggera, meno gonfia** e **più in forma**, riuscendo a rientrare negli abiti che le andavano stretti migliorando anche il suo **umore** e i suoi **dolori** dovuti alle posture viziate assunte durante le ore lavorative.