Il programma settimanale di allenamento

A cura di Giorgio Leo.

Scopriamo insieme una serie di semplici esercizi fisici per tornare ad essere attivi.

In un **precedente post** abbiamo scoperto come, per beneficiare davvero degli effetti positivi dell'esercizio fisico, sia necessario **allenare tre dimensioni**: il **fiato**, cioè l'efficienza cardio-vascolare, la **forza**, con la tonificazione muscolare, e la **flessibilità**, attraverso esercizi per la mobilità articolare.

Oggi passiamo dalla teoria alla pratica con un **programma settimanale di allenamento*** che vada a coinvolgere queste tre aree. All'inizio, dopo molti anni di inattività, si può scegliere per esempio di dedicare il lunedì agli esercizi per il fiato, il martedì per quelli di forza e venerdì per quelli di flessibilità. Se, invece, si è già un po' allenati si può adottare il seguente schema:
Lunedì: fiato
Martedì: forza
Mercoledì: flessibilità
Giovedì: fiato
Venerdì: forza
Sabato: flessibilità

FIATO

Esercizi per migliorare la circolazione periferica, per **bruciare calorie e grassi in eccesso**, per abbassare la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo (camminata veloce, corsa, bicicletta, corda).
Calcolo (indiretto secondo Cooper) della frequenza cardiaca: 220 – età = % di frequenza cardiaca allenante prescelta.
Si consiglia di utilizzare un cardiofrequenzimetro.

Per iniziare, in assenza di patologie cardiache e dopo aver fatto una visita medica preventiva, consigliamo di mantenere la frequenza cardiaca:
- al 60-70% per le prime 4 settimane
- al 75-80% per le successive 4

Esempio per un individuo di 38 anni:
% attivazione consigliata
220 – 38 = 182 battiti al minuto (BPM)
prime 4 settimane (60-70%)
(182 : 100) x 60 = 110 battiti al minuto
(182 : 100) x 70 = 127 battiti al minuto
successive 4 (75-80%)
(182 : 100) x 75 = 136 battiti al minuto
(182 : 100) x 80 = 146 battiti al minuto

FLESSIBILITÀ
Esercizi per **aumentare la mobilità della schiena**.
Squadre di Meziers: mantenere la posizione per 30-45'', ripetere il circuito 2 volte.

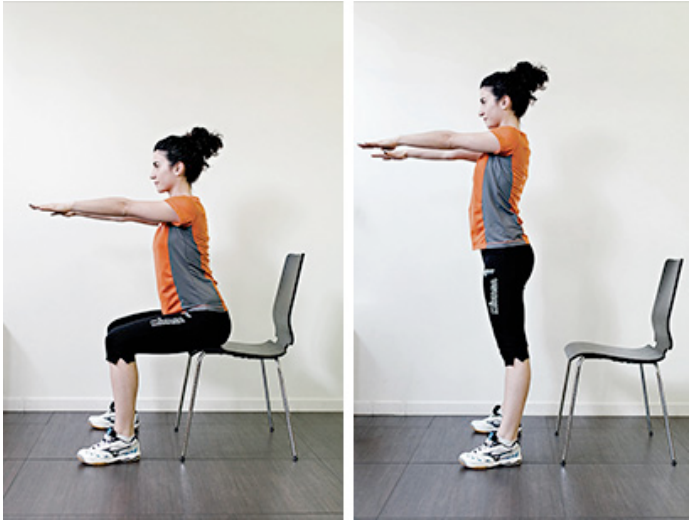
I SQUADRA:
da supino, posizionare un arto inferiore alla volta contro il muro, mantenere la porzione sacrale della schiena ben adesa al tappetino, tirare l'avampiede verso il ginocchio con una corda. L'arto inferiore è teso.

II SQUADRA:
da seduto, mantenere gli arti inferiori completamente distesi, flettere il busto in avanti con il mento orientato verso lo sterno.

III SQUADRA: in piedi, appoggiare gli arti inferiori distesi contro il muro. Inclinare il busto in avanti, mettere le mani e/o gli avambracci in appoggio su una sedia, immaginare di portare il sacro (fondo schiena).

FORZA
Esercizi per alzare il metabolismo a riposo e aumentare il tono muscolare di schiena e arti inferiori (squat), arti superiori e torace (piegamenti), addome e arti inferiori (sit up).

SQUAT:
Posizione di partenza: da seduto su una sedia, piedi divaricati alla larghezza delle spalle e ginocchia in linea sui piedi.
Posizione di arrivo: in piedi con glutei contratti, schiena dritta e arti superiori estesi in avanti.
Consigli per eseguire l'esercizio in modo corretto: immaginare di dover afferrare un oggetto con le dita dei piedi, di sprofondare i talloni nel pavimento, di avere un filo che esercita una trazione dei glutei all'indietro e del petto in avanti. Salendo si espira, scendendo si inspira.
Benefici: tonifica i glutei, le cosce, la schiena.



PIEGAMENTI
Posizione di partenza: corpo in posizione prona, mani alla larghezza delle spalle, ginocchia appoggiate su una superficie morbida.
Posizione di arrivo: arti superiori estesi, ginocchia appoggiate su una superficie morbida e sguardo avanti.
Consigli per eseguire l'esercizio in modo corretto: focalizzare l'attenzione sulla contrazione dei muscoli glutei, dei muscoli addominali e immaginare di dovere infilare le scapole nelle tasche dei pantaloni. Salendo di espira, scendendo si inspira.
Benefici: tonifica il torace, in particolar modo i pettorali, i muscoli degli arti superiori, soprattutto i tricipiti, le spalle, gli addominali e i glutei.

SIT UP:
Posizione di partenza: da disteso supino, mani appoggiate sugli arti inferiori e schiena in posizione fisiologica (lieve arco lombare). Posizione di arrivo: porzione superiore del busto sollevata dal tappetino, schiena bassa completamente aderente al tappetino, spalle rilassate.
Consigli per eseguire l'esercizio in modo corretto: inspirare staccando la porzione lombare della schiena, espirare attaccandola e sollevare le spalle solo dopo aver schiacciato completamente la schiena lombare contro il tappetino. Salendo si espira, scendendo si inspira.
Benefici: tonifica la parete addominale, dona mobilità alla schiena, favorisce la respirazione diaframmatica.

Prime 4 settimane:
2 serie da 10-12 ripetizioni (reps).
Successive 4 settimane:
3-4 serie da 8-10 reps.
Recupero massimo consigliato 60''.

*I presenti programmi sono da ritenersi solo un esempio generale, non considerano le specifiche o le differenziazioni tra persona e persona in base al sesso, alla fascia di età e al livello di allenamento, passato e attuale. Prima di iniziare un programma di attività fisica rivolgersi sempre al proprio medico.

Si ringrazia Giorgio Leo per l'articolo.