

# L'angolo del fitness

## INTRAPRENDERE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (SECONDA PARTE)

di Vittorio Baldini

**A**bbiamo incominciato il nostro programma da circa un mese (come illustrato nel numero precedente della rivista). Ogni giorno, o quasi, muoviamo le nostre articolazioni, lentamente, nei vari modi possibili, camminiamo a passo svelto per alcuni minuti e accenniamo qualche esercizio di stretching. Sembra incredibile, ma il nostro organismo già ne trae beneficio. Certo, probabilmente non ci sentiamo più forti o più resistenti o più flessibili, eppure, dentro di noi, qualcosa sta cambiando. Possiamo ulteriormente favorire tali cambiamenti decidendo di adottare alcune abitudini. Per esempio, quella di non usare gli ascensori e le scale mobili. O di associare la nostra passeggiata ad un evento della giornata che si ripete con regolarità. Per esempio scendendo dall'autobus una fermata prima di quella che ci porta al lavoro o parcheggiando l'automobile

ad una certa distanza dal luogo di destinazione. Le possibili opportunità sono molte ed è inutile elencarle tutte; occorre capire il concetto e soprattutto applicarlo. Ognuno deve pensare all'organizzazione della propria giornata e ritagliarvi un piccolo spazio a cui associare un minimo di attività fisica. Bene; se facciamo tutto ciò abbiamo già fatto un passo da gigante per uscire dalla condizione patologica di persone sedentarie. Possiamo ritenerci soddisfatti e impegnarci a perseverare in questo regime con regolarità. E' già moltissimo. Oppure, possiamo decidere di compiere un ulteriore salto di qualità. Che porta grandi ed aggiuntivi benefici in termini di benessere e di salute e, questa volta, anche cambiamenti sensibili e manifesti nella nostra forma fisica e nelle nostre capacità di prestazione. Senz'altro molti di noi hanno provato o provano la frustrazione di essere affan-

nati nel fare un piano di scale o quella di convivere con un costante senso di debolezza e stanchezza. Forse, ci consoliamo pensando che ciò è nel normale ordine delle cose, che sono gli effetti dell'invecchiamento e che si tratta di una condizione inevitabile. Ma, sfortunatamente per la nostra coscienza, ciò è assolutamente falso. Certo, per aggiungere vigore e piacere alla nostra vita – a tutti i momenti e a tutte le attività della nostra vita – occorre aumentare l'impegno ed il tempo che fin qui abbiamo dedicato all'esercizio fisico. Consideriamo subito questo aspetto, che per molti pare essere il fattore limitante, e quantifichiamolo. Per svolgere un'eccellente programma di allenamento occorre dedicarvi mezz'ora al giorno, cinque volte alla settimana. Cosa dobbiamo fare in questa mezz'ora? Semplicemente sviluppare un po' quanto abbiamo già intrapreso. Incominciamo



dal camminare. L'obiettivo a cui dobbiamo tendere è camminare mezz'ora senza interruzione. Dapprima a passo normale e poi, gradualmente, inserendo degli intervalli in cui il passo viene accelerato. Consteremo ben presto, ossia nel giro di pochissime settimane, che le nostre capacità stanno migliorando e che tali brevi intervalli possono essere ampliati fino a trasformare l'intera mezz'ora in una mezz'ora di camminata a passo svelto. Per regolare l'intensità del nostro esercizio – intensità che dipende ovviamente anche dalla eventuale inclinazione della strada - facciamo riferimento al nostro respiro, avendo cura di mantenerci sempre leggermente al di sotto della soglia in cui la respirazione inizia a diventare affannosa. Ovvero leggermente al di sotto di quella soglia che renderebbe disagevole mantenere una conversazione. Dei cinque giorni che abbiamo deciso di dedicare all'allenamento, riserviamone almeno tre a questo tipo di attività, senza preoccuparci se tali giorni saranno fra loro consecutivi o meno. Ed ora consideriamo ciò che dobbiamo fare nei rimanenti due giorni. Nel linguaggio tecnico dell'allenamento, ciò che ci aspetta prende il nome di allenamento della forza e si differenzia profondamente dal tipo di allenamento appena descritto (la camminata a passo svelto), che prende invece il nome di allenamento aerobico. Nel numero precedente, nella prima parte di questo articolo, si è considerata l'utilità di muovere lentamente ed in tutti i modi possibili le varie articolazioni, senza che alcuna resistenza esterna intervenisse ad ostacolarne l'esecuzione. Tuttavia, se tale esercizio è indubbiamente benefico per le nostre articolazioni e utile per dare un minimo di funzionalità alla nostra muscolatura, ha su quest'ultima un effetto molto limitato. Per esercitare davvero i muscoli, renderli più efficienti e tonici e – soprattutto – per favorire la



produzione da parte del nostro organismo di diverse sostanze indispensabili alla nostra salute ed efficienza, è necessario contrarre i muscoli opponendovi un'adeguata resistenza. I giorni in cui faremo questi esercizi non potranno più essere consecutivi fra loro (per ragioni che vedremo nella terza parte di questo articolo) ma intervallati da uno o, meglio, due giorni. Per esempio il lunedì e il giovedì o il martedì e il venerdì. Gli esercizi che scegliamo per il nostro programma domestico di allenamento della forza sono solo tre. I piegamenti sulle gambe, i piegamenti sulle braccia e le flessioni per la parete addominale. Non ci occorre assolutamente nulla che già non si trovi in una comune abitazione; occorre solo un po' di buona volontà, che dobbiamo trovare dentro di noi. Iniziamo dai piegamenti sulle gambe. L'essenza dell'esercizio è quella di piegare e successivamente stendere le gambe un certo numero di volte consecutivamente. Sempre, in ogni esercizio che ci proponiamo di eseguire, il primo pensiero che dobbiamo avere è per la sicurezza. Nel caso del piegamento sulle gambe, specie se eseguito da chi non ne ha esperienza, il principale rischio è quello di perdere l'equilibrio durante l'esecuzione.

ne. La porta di una camera ci aiuta a risolvere brillantemente il problema. La apriamo a 45 gradi e ci poniamo, ritti, perpendicolarmente a quest'ultima (in modo quindi da non vederne le facce), con una mano su ciascuna maniglia e le braccia distese. Teniamo le gambe divaricate in modo da avere ciascun piede sotto la rispettiva spalla, ovvero il piede destro sotto la spalla destra e il piede sinistro sotto la spalla sinistra. Tutti i nostri segmenti corporei devono essere allineati, la testa alta e lo sguardo avanti. A questo punto iniziamo a pie-



# L'angolo del fitness



gare lentamente le ginocchia avendo cura di sentire il nostro peso ben distribuito sulla pianta di entrambi i piedi. Pieghiamole un poco – diciamo fino a portare le cosce ad un'inclinazione di 45 gradi sopra l'orizzontale (ovvero a 45 gradi rispetto al pavimento) – e torniamo, sempre lentamente (almeno un paio di secondi), nella posizione ritta. Nel piegamento, saremo stati attenti a non portare le ginocchia oltre la perpendicolare che passa per la punta dei piedi e a flettere il busto in avanti il meno possibile. In ciò siamo molto aiutati dalla presa sulla porta, che ci consente di tenere il peso più indietro di quanto potremmo fare in un'esecuzione libera. Bene, procediamo. Possiamo eseguire questo "mezzo piegamento" senza avvertire nessun particolare fastidio? Se sì, possiamo provare a farne alcuni – pochi – di seguito, senza sforzo e senza interruzione. Facciamo anche questo: regoliamo il nostro respiro in modo da inspirare nel piegamento ed espirare nell'estensione. Fatta quest'unica serie di piegamenti sulle gambe stendiamo per terra con la fronte verso il basso (si dice proni). Teniamo le gambe unite e le ginocchia piegate (quindi la pianta dei piedi è rivolta in alto) e posizioniamo le mani con il palmo a terra. I nostri



polsi devono trovarsi sulla stessa linea che congiunge le spalle, i gomiti devono essere rivolti verso il soffitto e le mani devono trovarsi proprio sotto a quest'ultimi. Ora, espirando, proviamo a staccare lentamente, di una decina di centimetri, le spalle dal suolo, facendo forza sulle braccia e cercando di mantenere allineati i due segmenti costituiti da busto e gambe (se manteniamo contratti i glutei tale allineamento è facilitato). Sentiamo dolore? Se non ne sentiamo, proviamo anche in questo caso a fare alcune ripetizioni di seguito, inspirando nel piegamento ed espirando nella estensione – per il momento incompleta - delle braccia. Infine, stendiamo con la schiena a terra (si dice supini), e flettiamo le gambe, unite, portando i talloni vicino al bacino (le

piante dei piedi sono ora, quindi, appoggiate al suolo). Successivamente mettiamo le mani sulle cosce tenendo le braccia tese. Lentamente, espirando, facciamo scorrere le mani sulle gambe fino ad arrivare con le punte delle dita alle ginocchia e, sempre lentamente ed in modo controllato, torniamo alla posizione di partenza. Ci sono problemi a fare qualche altra ripetizione? Se non ce ne sono, facciamole, avendo cura di non flettere il capo in avanti quando

contraiamo la nostra parete addominale. Il pavimento è troppo duro e vogliamo essere più comodi? Possiamo benissimo andare sul letto: l'intera esecuzione ne trarrà beneficio. Anche in questo caso limitiamoci ad una singola serie di poche ripetizione, fatte senza sforzo e tanto meno dolore. Perfetto, abbiamo concluso la nostra prima seduta di allenamento della forza. Ripetiamone lo schema per un paio di settimane (quindi quattro allenamenti) e accontentiamoci per il momento di prendere confidenza con questi tre autentici caposaldi degli esercizi per lo sviluppo della forza. Vedremo nel prossimo numero come sviluppare questi esercizi e come regolarne l'intensità per avere il massimo del risultato e del beneficio. (continua)