

# L'angolo del fitness

## INTRAPRENDERE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (TERZA PARTE)

di Vittorio Baldini

**N**el numero precedente de "Il Ginnasta", nella seconda parte di questo articolo, sono stati individuati tre esercizi su cui impostare un programma domestico di allenamento della forza. Per il momento ne abbiamo solo preso conoscenza, provandone le esecuzioni in una forma facilitata e senza avvertire affaticamento e tanto meno dolore. Ora, dobbiamo affrontare il problema di come regolare l'intensità di questa nuova tipologia di allenamento in modo ottimale, esattamente come avevamo fatto per l'allenamento aerobico (la nostra camminata, condotta al limite di un'agevole conversazione). Iniziamo a considerare i piegamenti sulle gambe. Proviamo innanzi tutto ad aumentarne l'ampiezza. Per fare questo, accentuiamo la flessione delle ginocchia fino a portare le cosce parallele al suolo. Avvertiamo particolari fastidi? Se non ne avvertiamo, proviamo un'esecuzione che preveda una durata di circa tre secondi per la discesa ed altrettanti per la risalita. Concentriamoci su una singola esecuzione, avendo cura che sia rispondente alle indicazioni già tratteggiate in precedenza. Acquisita la tecnica esecutiva corretta, provando un piegamento per volta, siamo finalmente pronti a svolgere l'allenamento nella forma più idonea per la nostra efficienza e la nostra salute. Si tratta semplicemente di eseguire più ripetizioni consecutive, ovvero di fare una serie di piegamenti senza interruzione. Di quante ripetizioni deve essere costituita la nostra serie? E' molto semplice: ci fermiamo quando sentiamo i nostri muscoli affaticati.

Non preoccupiamoci di quante ripetizioni facciamo. Potrebbero essere tre, o sette o dodici, non ha importanza. Quando avvertiamo che i muscoli non rispondono più perfettamente e siamo tentati di modificare l'esecuzione – per esempio accelerandola – interrompiamo la nostra serie. Nel caso riuscissimo ad arrivare senza affaticamento alla quindicesima ripetizione (ovvero a 90 secondi di durata della serie, dal momento che ogni ripetizione dura sei secondi) fermiamoci comunque e cambiamo tecnica esecutiva al fine di aumentare l'intensità. Per farlo, rallentiamo ogni nostro piegamento in modo che duri il doppio (dodici secondi in tutto: sei per la discesa e sei per la risalita) sempre senza oltrepassare il limite complessivo di circa 90 secondi per l'intera serie (7-8 ripetizioni). Quante serie dobbiamo fare in una seduta di allenamento? Una sola va benissimo: non pensiamo che "di più è meglio", piuttosto, mettiamo tutto il nostro impegno e tutta la nostra concentrazione in quell'unica serie. E' infatti molto importante, affinché il nostro allenamento sia condotto alla giusta intensità, che i muscoli siano portati alla condizione di affaticamento, ovvero a quel limite in cui perdono transitoriamente la loro capacità di contrazione. Altrettanto importante è che ogni nostra esecuzione sia tecnicamente corretta e identica a tutte le altre. Un minimo di esperienza ci porterà presto a scoprire il numero di ripetizioni ottimale per ciascuno di noi; numero che è poi ovviamente destinato a mutare nel tempo, in relazione al cambiamento del nostro

stato di forma. Esiste poi un segnale molto importante che ci indica se abbiamo condotto il nostro allenamento alla giusta intensità. Se così è, infatti, il giorno dopo o due giorni dopo l'allenamento compare una sorta di indolenzimento ai muscoli che hanno lavorato. Niente di preoccupante, anzi: è la manifestazione fisiologica del processo in atto nei nostri muscoli in risposta allo stimolo allenante. In una parola, è il segno che i nostri muscoli si stanno adattando, diventando più efficienti. Durante questa fase è assolutamente controproducente esporre i nostri muscoli ad un ulteriore stimolo allenante; ed ecco spiegata la ragione dell'intervallo temporale che, nell'allenamento della forza, deve necessariamente separare due sedute che interessino uno stesso gruppo muscolare. Pertanto, il rispetto di un periodo di riposo di un paio di giorni fra un allenamento e l'altro è indispensabile e va considerato a tutti gli effetti parte integrante e fondamentale dell'intero processo. Passiamo ora a considerare i piegamenti sulle braccia. Sempre nella seconda parte di questo articolo, si era proposto di provare il movimento accennandolo appena ovvero staccando di poco la parte superiore del busto dal suolo esercitando una certa pressione con le braccia. Proviamo ora a completare la distensione degli arti superiori. Ricordiamo: siamo proni a terra con le ginocchia unite e piegate (piedi verso l'alto) e le nostre mani sono appoggiate con le palme al suolo e sulla linea delle spalle. I gomiti sono rivolti verso l'alto e sulla perpendicolare delle mani.



foto M. Bertolini

In altre parole, l'omero (parte superiore del braccio) forma un angolo di novanta gradi col busto e di novanta gradi con l'avambraccio. Da questa posizione di partenza, proviamo dunque a stendere completamente le braccia in circa tre secondi e piegarle poi nuovamente sempre in tre secondi. Anche in questo caso, focalizziamo dapprima la nostra attenzione su una singola ripetizione e, una volta acquisita perfettamente la tecnica esecutiva, passiamo a provare l'esecuzione in serie. Per quanto riguarda numero di ripetizioni e di serie valgono ovviamente le stesse considerazioni già fatte poc'anzi: un'unica serie con un numero di ripetizioni tale che porti all'affaticamento ovvero alla difficoltà di eseguire ulteriori ripetizioni. Anche in questo caso, se dovessimo arrivare facilmente alla quindicesima ripetizione – ma è meno probabile di quanto lo fosse per i piegamenti sulle gambe – dovremmo pensare ad aumentare l'intensità dell'esercizio. Per esempio eseguendo il movimento a gambe tese e quindi trasferendo il punto d'appoggio al suolo dalle ginocchia ai piedi. Sempre facendo in modo che i seg-

menti corporei di busto e gambe risultino perfettamente allineati. Affrontiamo ora il terzo ed ultimo esercizio del nostro programma. In un certo senso, è l'esercizio più complesso in quanto sono più sfumate e meno appariscenti le evidenze di una buona esecuzione rispetto ad una cattiva. Dopo qualche prova, infatti, ci si rende conto che le ginocchia possono essere raggiunte dalle mani anche senza una contrazione importante dei muscoli addominali. E' quindi assolutamente indispensabile non riferirsi solo ai fatti esteriori – in questo caso toccare le ginocchia come negli esercizi precedenti piegare e stendere gli arti – ma concentrarsi particolarmente sulla sensazione di contrazione dei muscoli. Praticamente, si deve avere la sensazione di "strizzare" o "spremere" gli addominali, soprattutto nella parte terminale del movimento. Nulla da aggiungere o da cambiare, invece, alle considerazioni già fatte sul numero di ripetizioni e serie, o sulla velocità di esecuzione di ogni singolo movimento. Come si sarà facilmente constatato, l'intero lavoro dura ben meno di mezz'ora. Si tratta davvero solo di

pochi minuti. Se volessimo e potessimo spendere qualche minuto in più, ricordiamoci di muovere dolcemente tutte le nostre articolazioni ed eseguire degli esercizi di *stretching* per i gruppi muscolari più importanti. Ma ricordiamoci soprattutto questo: è infinitamente meglio svolgere un programma di allenamento anche minimo ma con regolarità tutta la vita che programmi più impegnativi svolti in modo saltuario. Questi ultimi infatti, troppo spesso, sono destinati all'abbandono e all'insuccesso. Ciò che è stato tratteggiato nelle tre parti di questo articolo costituisce un approccio semplice ed accessibile all'allenamento finalizzato alla salute ed all'efficienza fisica. Si attaglia soprattutto alle persone sedentarie, di qualsiasi età, che desiderano iniziare una nuova vita, più sana e soddisfacente. Può costituire un importantissimo punto di arrivo, un'abitudine da introdurre nelle consuete pratiche igieniche personali oppure essere il punto di partenza verso modalità di allenamento meno "casalinghe" e che prevedano l'utilizzo di strutture e attrezzature appositamente predisposte.