

## Attività fisica – Principi di base



*“La forma fisica non è soltanto uno dei fattori più importanti per un corpo sano, è la base di un’attività intellettuale dinamica e creativa.”*

- John F. Kennedy

## Tipi di esercizio e raccomandazioni di base

Aerobico (cardiovascolare)	Anaerobico (di forza)	Flessibilità
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata</li> <li>• 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità</li> <li>• 3-5 volte alla settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenare tutti i gruppi muscolari 2-3 volte alla settimana</li> <li>• Sessioni a distanza di 48 ore</li> <li>• 2-4 serie da 6-15 ripetizioni</li> <li>• Più ripetizioni = meno peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di flessibilità 2-3 volte alla settimana</li> <li>• 10-30 secondi per posizione</li> <li>• Lo stretching dinamico (in movimento) è migliore per la prevenzione degli infortuni</li> </ul>

Alzare gradualmente l'intensità dell'attività fisica per evitare gli infortuni e aumentare i progressi

## Allenamento aerobico

Esistono diversi tipi di allenamento aerobico (cardiovascolare). La maggior parte delle persone ha in mente la corsa o la camminata, ma esistono anche altre attività che rientrano in questa categoria.

- Camminata
- Jogging
- Corsa
- Nuoto
- Ciclismo
- Lezioni di aerobica



## Metodi di allenamento aerobico

---

Esistono diversi metodi di allenamento aerobico:

- **Continuo:** percorrenza di lunghe distanze per lunghi periodi di tempo
- **Intervallato:** variazioni delle velocità e delle durate (programmate e cronometrate) nel corso di una sessione di allenamento
  - Esempio: 2 minuti di corsa a 8 km/h seguiti da 30 secondi di camminata
- **Fartlek:** variazioni di ritmo casuali (spontanee e non programmate) nel corso di una sessione di allenamento
  - Esempio: corsa alla massima velocità fino alla fine della strada, seguita da una breve corsa leggera e quindi da un altro scatto – in base a come ci si sente, badando meno a tempo e ritmo

## Metodi di allenamento aerobico

---

- **Aerobico-anaerobico alternato:** correre a velocità e ritmi specifici con l'obiettivo di migliorare i tempi di gara (allenamento per gare di corsa, nuoto o ciclismo)

Tutti i metodi di allenamento aerobico indicati possono essere utilizzati per il ciclismo, la corsa e il nuoto.

**\*\*\* Se il tuo obiettivo è perdere peso, i metodi migliori sono l'allenamento intervallato e il Fartlek!! \*\*\***

## Allenamento anaerobico

L'allenamento anaerobico (di forza) è ottimo per aumentare la forza, la densità ossea, la massa muscolare e acquisire flessibilità. Esistono diversi metodi di allenamento anaerobico:

- Sollevamento pesi
- Pilates
- Pliometria



## Metodi di allenamento anaerobico

---

Esistono diversi metodi di allenamento anaerobico:

- **TBW:** total bodyweight (allenamento a corpo libero), pilates e pliometria; aumenta la forza e la resistenza
  - Esempio: flessioni, box jump, burpee
- **Powerlifting:** esercizi di sollevamento pesi in stile olimpico, con carichi elevati e minore volume; aumenta la forza e la potenza
  - Esempio: slancio, panca piana, stacco da terra
- **Bodybuilding:** esercizi mirati a un muscolo specifico, carico più basso e maggiore volume; aumenta la forza e le dimensioni
  - Esempio: curl bicipiti, estensione tricipiti, vogate



## Metodi di allenamento anaerobico

---

Esistono diversi metodi di allenamento anaerobico:

- **Allenamento a circuito:** tipo di allenamento che migliora contemporaneamente forza e resistenza
  - Esempio: stazioni che prevedono l'esecuzione di diversi esercizi in successione, solitamente a corpo libero
- **HIIT:** High Intensity Interval Training che combina l'allenamento anaerobico all'allenamento aerobico per bruciare grassi e sviluppare contemporaneamente la forza
  - Esempio: simile all'allenamento a circuito con carichi a intensità più elevata

**\*\*\* Ai più anziani si raccomanda di concentrarsi sull'allenamento anaerobico, in quanto consente di aumentare la massa muscolare e la densità ossea! \*\*\***

## Allenamento della flessibilità

Gli esercizi per la flessibilità sono ottimi per evitare gli infortuni e migliorare la struttura articolare. Esistono diversi metodi di allenamento della flessibilità:

- Yoga (anche allenamento di forza)
- Ginnastica calistenica
- Stretching statico
- Stretching dinamico



## Allenamento della flessibilità

---

Esistono diversi metodi per allenare la flessibilità:

- **Stretching statico:** allungamento e mantenimento della posizione (ad es. toccarsi la punta dei piedi)
- **Stretching dinamico:** movimenti di escursione articolare (ad es. oscillazione delle gambe)
- **Stretching balistico:** ha lo scopo di forzare il movimento di una parte del corpo oltre i propri limiti (può provocare infortuni se eseguito senza un adeguato riscaldamento)
- **Stretching passivo:** mantenimento di una posizione di allungamento di una parte del corpo (ad es. braccio teso davanti al petto)

## Prima di iniziare

---

È sempre importante svolgere l'attività fisica in sicurezza. Dato che possiamo facilmente spingerci oltre i nostri limiti o esagerare, ecco alcuni consigli da tenere a mente durante l'allenamento:

1. Prima di iniziare un nuovo programma di allenamento, chiedi consiglio al medico
2. Indossa sempre indumenti adatti all'attività fisica, che consentano un movimento e un sostegno adeguati
3. Prevedi sempre un riscaldamento e un defaticamento adeguati per evitare gli infortuni e favorire il recupero: inizia con 5-10 minuti di movimento per stimolare la circolazione nelle parti del corpo che verranno utilizzate, e concludi con lo stretching
4. Sii sempre consapevole dello spazio circostante e serviti di un assistente durante il sollevamento pesi
5. **NON FARE MAI ESERCIZI DI STRETCHING STATICO A FREDDO**: provocano infortuni
6. Fai il tuo dovere. Prima di iniziare, documentati sul programma di allenamento che vuoi provare o rivolgiti a un personal trainer. [Questo sito offre di buoni esempi di esercizi aerobici \(cardiovascolari\) e anaerobici \(di forza\) con i relativi benefici](#)
7. Rimani idratato
8. Concediti una pausa: non fare gli stessi esercizi tutti i giorni
9. Mangia: il cibo è il nostro carburante, non allenarti senza le necessarie energie

## Quiz: allenamento aerobico e anaerobico

---

- L'allenamento aerobico consente di bruciare più grassi rispetto all'allenamento anaerobico

**FALSO**

- L'allenamento aerobico diminuisce la frequenza cardiaca sotto sforzo e a riposo

**VERO**

- L'allenamento aerobico è più economico e richiede meno attrezzi

**FALSO**

- L'allenamento anaerobico fa diventare le donne grandi e grosse

**FALSO**

## Fonti di informazioni e risorse utili

---

### Risorse:

- Questo [sito](#) offre alcuni buoni esempi di esercizi aerobici (cardiovascolari) e anaerobici (di forza) con i relativi benefici
- La rivista Muscle and Strength offre oltre 1000 programmi [di allenamento gratuiti](#)
- Su [Correre](#) è possibile trovare svariate informazioni sul mondo della corsa

### Fonti di informazioni:

- Acsm.org
- *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 3<sup>rd</sup> Edition, (NSCA)
- *Functional Training for Sports*, Boyle

# PRINCIPI DI BASE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Dipende da te!  
Inizia ***SUBITO.***



life **beats**