

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)

- 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata
- 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità
- 3-5 volte alla settimana

Anaerobico (di forza)

- Allenare tutti i gruppi muscolari 2-3 volte alla settimana
- Sessioni a distanza di 48 ore
- 2-4 serie da 6-15 ripetizioni
- Più ripetizioni = meno peso

Flessibilità

- Esercizi di flessibilità 2-3 volte alla settimana
- 10-30 secondi per posizione
- Lo stretching dinamico (in movimento) è migliore per la prevenzione degli infortuni

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

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

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

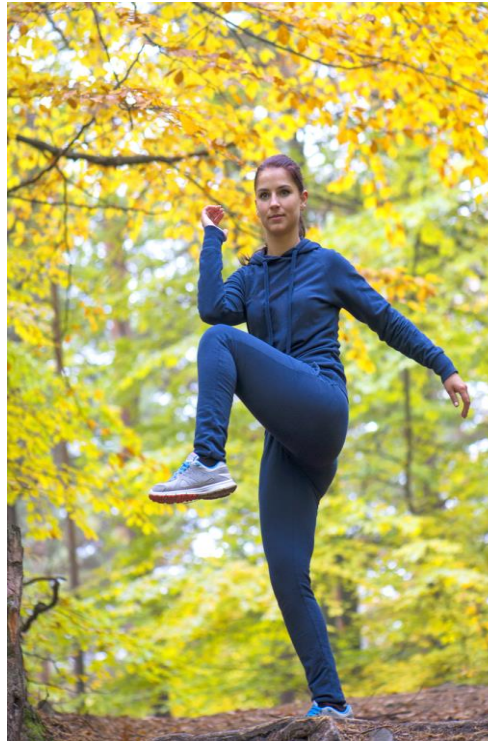
- **HIIT: High Intensity Interval Training che combina l'allenamento anaerobico all'allenamento aerobico per bruciare grassi e sviluppare contemporaneamente la forza**
 - Esempio: simile all'allenamento a circuito con carichi a intensità più elevata

***** 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)

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*, 3rd Edition, (NSCA)
- *Functional Training for Sports*, Boyle