



## Una buona abitudine: allenarsi sempre ed ovunque

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Nonostante siano oramai universalmente riconosciuti i numerosi **benefici indotti dalla pratica di esercizio fisico**, *molte persone risultano completamente sedentarie oppure svolgono attività fisica in maniera del tutto saltuaria*. Per godere a pieno dell'effetto positivo globale prodotto sull'organismo è però fondamentale ricorrere alla costanza, includendo cioè il **movimento come parte integrante del proprio stile di vita**. Uno degli ostacoli più grandi, in tal senso, è rendere l'attività fisica un'abitudine a tutti gli effetti evitando, ciò che molto spesso accade, di effettuare carichi di allenamento estenuanti alternati a periodi di non allenamento.

Migliorare l'approccio all'esercizio fisico è possibile solo se alla continuità e alla variazione frequente dello stimolo allenante, si aggiunge la **semplicità e la praticità di ricorrere all'attività fisica in qualunque momento**.

Una **strategia efficace** consiste nell'effettuare **brevi sessioni di allenamento ogni giorno**, realizzate anche senza l'ausilio di particolari attrezzature e svolte all'aperto oppure in casa.

Il primo passo da fare è scegliere gli esercizi da svolgere, adeguando la difficoltà al proprio livello di preparazione.

E' possibile strutturare dei workout partendo da una *fase di attivazione composta soltanto da esercizi di Core Training* [vedi articolo "Migliora ogni giorno con il core training"] oppure *alternando questi ad attività aerobiche* come la corsa (anche sul posto) ed inserendo, ad esempio, **4 esercizi a corpo libero**:

- 1. Piegamenti sulle braccia:** esistono diverse variazioni alla versione classica di questo esercizio. La figura 1 mostra l'esecuzione nella versione classica (progressione A, B, C) e quella facilitata con appoggio sulle ginocchia (ideale per le donne). I muscoli prevalentemente coinvolti sono quelli della parte superiore con un buon coinvolgimento del "core".
- 2. Squat:** è considerato il miglior esercizio per gli arti inferiori, visto il gran numero di gruppi muscolari coinvolti. La sua esecuzione, pur se apparentemente semplice, è piuttosto articolata e richiede una buona mobilità articolare. E' importante mantenere un buon allineamento della testa e della schiena durante tutta l'esecuzione del gesto. I piedi risultano leggermente extra ruotati e l'appoggio dovrà essere leggermente più largo delle spalle, durante tutta l'esecuzione del gesto è fondamentale mantenere la pianta del piede a terra (Figura 2).
- 3. Trazioni alla sbarra:** sono ideali per stimolare i muscoli del dorso. Esistono diverse variazioni rispetto all'esecuzione, una ad esempio, riguarda il tipo di presa, prona o supina (Figura 3). La tecnica esecutiva corretta richiede un range di movimento completo sia in distensione che in flessione. E' un esercizio complesso, soprattutto per chi alle prime armi, quindi come nel caso dei piegamenti sulle braccia è possibile effettuare una versione facilitata del gesto modificando la posizione del corpo (Figura 3);
- 4. Affondi Frontali:** oltre a coinvolgere diversi gruppi muscolari dell'arto inferiore, stimolano l'equilibrio e la stabilità contribuendo a favorire un armonico potenziamento dei due arti (destra e sinistra). Per una buona esecuzione si raccomanda di extra ruotare il piede di appoggio mantenendo la schiena in asse durante tutto il movimento. E' possibile effettuare gli affondi sul posto, portando cioè in maniera alternata un arto dietro oppure in avanzamento (Figura 4).



Figura 1 – Piegamenti sulle braccia



Figura 2 – Squat



Figura 3 – Trazioni alla sbarra



Figura 4 – Affondi frontali

E' possibile **strutturare circuiti diversi** utilizzando uno o più di questi esercizi e alterandoli all'attività aerobica a seconda della disponibilità di tempo e del proprio livello di preparazione.

### Esempi di Workout per principianti

#### Workout A

Eseguire da 10 a 50 ripetizioni a tempo di un esercizio a scelta tra quelli proposti:

- Piegamenti facilitati
- Squat
- Trazioni facilitate
- Affondi frontali.

*Migliorare il tempo in ciascuna sessione senza trascurare la tecnica di esecuzione.*

#### Workout B

Eseguire il maggior numero di ripetizioni possibili del seguente circuito in 10':

- 2 Piegamenti facilitati
- 2 Squat
- 2 Trazioni facilitate
- 2 Affondi

*Variazioni: aumentare il numero di ripetizioni per esercizio e/o il tempo a disposizione.*

#### Workout C

Completare 3 serie di:

- 5 Trazioni facilitate
- 1' Corsa
- 10 Affondi
- 1' Corsa
- 5 Piegamenti facilitati
- 1' Corsa
- 10 Squat

*Variazioni: modificare il numero di ripetizioni per esercizio ed il tipo di attività aerobica da intervallare o l'ordine degli esercizi.*

### Esempi di Workout per esperti

#### Workout A

Eseguire da 50 a 100 ripetizioni a tempo di un esercizio a scelta tra quelli proposti:

- Piegamenti
- Squat
- Trazioni
- Affondi frontali.

*Migliorare il tempo in ciascuna sessione senza trascurare la tecnica di esecuzione.*

#### Workout B

Eseguire il maggior numero di ripetizioni possibili del seguente circuito in 20':

- 10 Piegamenti
- 10 Squat
- 10 Trazioni
- 10 Affondi

*Variazioni: aumentare il numero di ripetizioni per esercizio e/o il tempo a disposizione.*

#### Workout C

Completare 5 serie di:

- 5 Trazioni
- 2' Corsa
- 10 Affondi
- 2' Corsa
- 10 Piegamenti
- 2' Corsa
- 10 Squat

*Variazioni: modificare il numero di ripetizioni per esercizio ed il tipo di attività aerobica da intervallare o l'ordine degli esercizi.*