

Compiti per le vacanze

di Bruscia Guido

Un anno è passato sudando sotto il bilanciere o in un campo sportivo o ancora su un tapis roulant o in un'estenuante seduta di spinning. Ed ora l'Estate; palestre chiuse (la quasi totalità), il caldo che osteggia ogni attività che non sia "open" e possibilmente vicino al mare o al lago. Tuttavia da parte di molti ci sarebbe la voglia di non cedere alla sedentarietà dopo 1 anno di "guerra".

Per questo motivo proponiamo per tutti i volenterosi sportivi irriducibili ed anche per chi con poco vuole recuperare un po' di forma fisica, un programma alternativo a corpo libero accompagnato da una serie di consigli ad hoc per conservare la forma durante il periodo estivo.

Il programma è molto semplice, ma estremamente efficace se eseguito con costanza; soprattutto è molto breve il che lo rende proponibile per chiunque, anche per i più pigri.

Veniamo al nocciolo della questione: si tratta di "giocare" con tre esercizi per una seduta total body. E' interessante notare come, attorno al "nucleo" del programma possano essere aggiunte una serie di varianti specifiche per ogni soggetto.

I 3 esercizi sono:

- piegamenti sulle braccia (per le donne appoggio sopra le ginocchia)
- piegamenti sulle gambe
- crunch (flessione addominale)

L'organizzazione dell'allenamento prevede:

Giorno "A"

Crunch 5 x 10 – 15

Piegamenti sulle braccia 3 x max

Piegamenti sulle gambe 3 x max

Codice allenante:

- **CRUNCH** : riposare al massimo 10" tra una serie e la successiva; il movimento deve essere molto lento, isotensivo, rimanendo in contrazione fino all'espiazione completa;
- **PIEGAMENTI BRACCIA**: variare i tempi di tensione da serie a serie: 1° serie (4.0.4. Metterci 4" a scendere. niente stop. 4" a salire); 2° serie (4.0.1); 3° serie (2.0.4).
NB: i più avanzati possono inserire una fase isometrica tra la fase concentrica ed eccentrica;
1' RECUPERO TRA LE SERIE

- **PIEGAMENTI SULLE GAMBE:** gambe larghe, piedi abdotti, stessi tempi dell'esercizio precedente.
NB: i più avanzati possono inserire una fase isometrica a 1\2 esercizio ed eventualmente alternare l'esercizio con gli affondi frontali;
1' RECUPERO TRA LE SERIE
-

Giorno "B"

Circuit Training

Crunch 1 x 15

Piegamenti braccia 1 x 15

Crunch 1 x 15

Piegamenti gambe 1 x 15

Crunch 1 x 15

Recupero 1' --> Ripetere il circuito per 3 volte

Codice allenante:

Il circuito va eseguito no stop, senza pause tra le serie delle varie passate; l'esecuzione deve essere lenta almeno nella fase eccentrica ed isotensiva, senza fasi di stop tra una ripetizione e l'altra.

Gli allenamenti vanno eseguiti a giorni alterni per 4 gg\settimana.

Riteniamo importante approfittare dell'Estate per impostare delle strategie pro benessere:

1. **Molteplicità di stimoli (allenanti) ovvero nuovi "schemi motori":** 1 – 2 settimane di stacco dalla palestra per recuperare almeno parzialmente le strutture organiche più "usurate e stressate" dall'allenamento (soprattutto a livello tendineo e articolare) e per orientarci verso sport o attività che comportino movimenti (schemi motori) non abituali, in modo da indurre nuovi adattamenti. La partita a beach volley , la nuotata in mare o la passeggiata sulla spiaggia o in montagna sono ideali allo scopo.
2. **Alimentazione:** non perdiamola mai di vista. Bere almeno 3 litri di acqua al giorno; dieta iper- proteica (1,5 gr\kg di peso); carboidrati a basso indice glicemico; "accompagnare" il gelato ad una passeggiata o attività sportiva per quanto leggera; consumare la frutta lontano dai pasti e le fibre durante gli stessi (meglio se cotta); inserire cibi a bassissimo indice glicemico (arachidi, noci, mandorle) negli spuntini ad alto\issimo indice glicemico (gelati, torte, dolci vari)

L' invito che facciamo a tutti è: " seguite queste poche e semplici regole e vedrete (ve lo garantiamo) i risultati".

Buon divertimento...e...buone vacanze!