

Qual è il tuo tipo?

Le teorie sui biotipi costituzionali affondano le loro radici nella storia dell'uomo. Le prime congetture a riguardo, risalgono infatti ai libri sacri indiani dell'Ayurveda, qualche migliaio di anni prima di Cristo. In tempi più recenti gli studi di Sheldon hanno portato all'identificazione di tre somatotipi, ovvero tre tipologie di caratteri, cui ricondurre gli esseri umani.

E' interessante notare come ad ogni biotipo si riconducano caratteristiche fisiche, metaboliche e comportamentali ben determinate; per questo motivo è possibile in generale elaborare delle strategie di allenamento, alimentari e di stile di vita ad hoc per ogni categoria. Vediamole più da vicino:

Ectomorfo (metabolismo veloce):

il soggetto ectomorfo strutturalmente è un longilineo magro.

Gli arti sono lunghi o molto lunghi, il busto è tendenzialmente corto, la larghezza delle spalle è limitata.

Il metabolismo di questo soggetto è estremamente veloce, tende a bruciare tutte le calorie provenienti dall'alimentazione (catabolismo). Questo gli consente di mangiare di tutto anche in grandi quantità, senza ingrassare. Semmai dopo gli -anta tenderà ad accumulare un po' di grasso sul giro vita (la classica ciambella)

Fisicamente parlando è un soggetto non molto forte (anche a causa delle leve lunghe) con difficoltà di recupero dopo sforzi intensi.

A livello psicologico è estremamente attivo, molto emotivo, anche esageratamente e spesso soffre di stati d'ansia. Può avere episodi di insonnia per alterazioni del sistema parasimpatico (che rallenta il metabolismo).

Endomorfo(metabolismo lento):

il soggetto endomorfo si presenta strutturalmente massiccio e brevilineo.

Gli arti sono corti e muscolosi; vi è una prevalenza dell'addome sul torace (vita larga); il collo è taurino.

Gli spessori variano da individuo ad individuo ma non sono esagerati.

Il metabolismo di questo soggetto è decisamente lento, spesso accompagnato da insulino-resistenza (il che facilita lo stoccaggio dei carboidrati sotto forma di grassi). Per questo motivo deve essere sempre riguardato nel mangiare.

Fisicamente è molto forte, con grosse masse muscolari, di frequente coperte da uno spesso strato lipidico.

Psicologicamente è un soggetto tranquillo, riflessivo, a volte testardo, in qualche caso letargico. Insomma gli piace dormire e diventa quasi irrinunciabile la pennichella post prandiale. E' nello stesso tempo un tipo tenace soprattutto se stimolato e motivato a dovere.

Mesomorfo(metabolismo equilibrato):

il soggetto Mesomorfo strutturalmente è atletico e armonico.

Gli arti sono proporzionati e muscolosi; vi è una prevalenza del torace sull'addome, dunque ha spalle larghe e vita stretta.

Gli spessori sono ampi, lo sviluppo corporeo è completo e armonioso.

Ha un metabolismo ottimale che gli permette a volte di eccedere senza conseguenze (maggiore attenzione dopo i 30 anni quando il metabolismo tende a rallentare) e senza ingrassare.

Fisicamente è una persona forte, con ottime capacità di recupero e poca predisposizione agli infortuni.

E' un soggetto equilibrato, sicuro di sé, attivo nella ricerca di nuovi interessi da approfondire.

Queste doti se di segno opposto portano ad un eccesso di sicurezza sino alla spavalderia e ad un atteggiamento calcolatore.

Individuati i tre biotipi principali, possiamo dettare per ognuno l'approccio migliore per quanto riguarda attività sportiva, regole alimentari ed attività ricreativa.

Partiamo dal presupposto che per tutti l'obbiettivo sia un fisico tonico e armonico ed uno stato di benessere generale.

Ectomorfo (metabolismo lento):

il soggetto ectomorfo ha esigenza di irrobustirsi. La sua tendenza al catabolismo sconsiglia l'attività di tipo aerobico, o almeno l'aerobica ad alta intensità.

L'ideale potrebbero essere 2 allenamenti settimanali (3 massimo: ricordiamo le difficoltà a recuperare di questo soggetto) in palestra o a casa, dove lavorerà solo sui grossi gruppi muscolari (gambe, petto, dorso, spalle), con esercizi pluriarticolari.

Allenamento in palestra:

riscaldamento: cyclette o tapis roulant 10'

crunch addominali 3 x 15

piegamenti sulle gambe 3 x 10

affondi frontali 3 x 10 x gamba

distensioni su panca orizzontale 3 x 10

lat machine 3 x 10

pulley basso 3 x 10

distensione con bilanciere su panca a 90° 3 x 10

defaticamento: cyclette o tapis roulant 10'

allenamento a casa:

camminata sul posto 4'

addominali: crunch 4 x 15

piegamenti sulle gambe 3 x 10

affondi frontali 3 x 10

distensioni braccia in alto (tenendo 1 bottiglia d'acqua piena per mano) 3 x 15

movimento del rematore busto piegato in avanti 3 x 15

piegamenti sulle braccia (appoggiando le ginocchia) 3 x 8 – 10

stretching 5'

camminata 4'

L'allenamento non dovrà superare l'ora di tempo.

Un giorno la settimana potrà essere dedicato ad una leggera attività di cardio-fitness (corsa moderata, circuiti su macchine cardio) o ad una attività sportivo\ricreativa (tennis, golf) di medio\bassa intensità.

Nel week end ed almeno un giorno durante la settimana inserire un'attività rilassante che nello stesso tempo arricchisca la persona saziandone l'appetito (che, ricordiamolo, in questo soggetto è soprattutto psicologico). Questa può variare dalla seduta di yoga o tai chi, ad una seduta di massaggio shiatzu o ayurveda, alla lettura di un buon libro, sino ad una serata al cinema in compagnia. Questo tipo di attività stimolerà la produzione di oppioidi endogeni, sostanze ormonali "euforizzanti", che danno un senso di benessere e piacere.

A livello alimentare il soggetto ectomorfo proprio per la sua tendenza a bruciare tutto dovrà regolarizzare l'apporto nutritivo con due spuntini (uno a base di yoghurt ed uno a base di frutta di stagione) da aggiungere ai tre pasti principali. Nella dieta dovrà incrementare l'apporto di sostanze di riserva, in particolare i grassi mono- e poli- insaturi omega 3 – omega 6, fondamentali in quanto precursori ormonali legati ad una serie di importanti funzioni organiche.

Si consiglia la sera prima di dormire una tisana rilassante.

Endomorfo (metabolismo lento):

l'endomorfo ha esigenza di mantenere la massa muscolare e diminuire il grasso sottocutaneo. E' consigliata un'attività con i pesi in palestra o a casa 1 – 2 volte la settimana per il primo obiettivo ed una attività di cardio-fitness almeno 2 volte la settimana per il secondo. Trattandosi di soggetti in sovrappeso e quindi con grandi stress meccanici sulle articolazione degli arti inferiori, sarebbe opportuno alternare esercizi pluriarticolari ad esercizi di isolamento. Sono estremamente utili in tal senso gli allenamenti a circuito.

Esempio attività in palestra:

cyclette 10'
crunch 3 x 15
leg press 3 x 12 – 15
slanci dietro della gamba in quadrupedia 3 x 15
adductor machine 3 x 15
lat machine 3 x 15
rematore con manubrio 3 x 15
distensione con bilanciere su panca a 90° 3 x 15
alzate laterali 3 x 15
cyclette 10'

esempio n°1 di circuito cardio-fitness (cardio fit training):

cyclette 10'
slanci dietro 1 x 15
crunch 1 x 15
cyclette 5'
adductor machine 1 x 15
crunch 1 x 15
cyclette 5'
abductor machine 1 x 15
crunch 1 x 15
step 5'
cyclette 10'

esempio di circuito a casa:

camminata sul posto 2'– marcia avanti e indietro 2'– camminata 2'– marcia 2'– camminata 2'
slanci dietro 1 x 15
crunch 1x 15
marcia 1' – camminata 1' – marcia 1' - camminata 1'
piegamenti gambe 1 x 10
crunch 1 x 15
marcia-camminata-marcia –camminata
sdraiata sul fianco alzate laterali gamba (abduzioni) 1 x 15
crunch 1 x 15
marcia-camminata-marcia-camminata
sul fianco alzate gamba a terra (adduttori) 1 x 15
crunch 1 x 15
camminata 2'-marcia 2'-camminata 2'- marcia 2'- camminata 2'

Mesomorfo(metabolismo equilibrato):

Esempio di allenamento in palestra :

riscaldamento : cyclette 10'

addominali:

crunch 5 x 15

cosce \ glutei:

pressa 3 x 10

leg curl 3 x 10

dorsali:

lat machine 3 x 10

pulley basso 3 x 10

spalle:

lento avanti 3 x 10

alzate laterali 3 x 10

tricipiti:

spinte in basso per i tricipiti 3 x 15

cyclette 10'

esempio di allenamento a casa:

camminata sul posto 2' – marcia avanti\indietro 2' – saltelli sul posto 30"-camminata sp 2'

addominali.

crunch 3 x 15

cosce\glutei:

piegamenti sulle gambe (4.0.4 – leggesi: 4" fase di discesa – 4" fase di salita) 3 x 10

affondi frontali (2.0.2) 3 x 10

slanci dietro in quadrupedia 3 x 15 no stop

addominali:

crunch 3 x 15

pettorali:

piegamenti sulle braccia (3.0.1 – risalire esplosivi) 3 x 10

addominali:

crunch 3 x 15

camminata 2' – marcia 2'

allenamento a casa a circuito:

camminata sp 2'

marcia aì 2'

addominali: crunch 1 x 15

cosce\glutei:piegamenti gambe 1 x 20

addominali:crunch 1 x 15

petto\tricipiti:piegamenti braccia 1 x 15

addominali:crunch 1 x 15

cosce glutei:affondi frontali 1 x 15

riposare 3' ripetere da capo per 3 – 4 volte

allenamento di cardio-fitness in palestra:

cyclette 8'

step 5'

tapis roullant 5'

step 5'

cyclette 5'(+ resistenza)

step 5'

tapis roullant 5' (+ pendenza)

step 5'

cyclette 8'

come allenamento di cardio-fitness può andare bene qualsiasi attività aerobica o mista, dallo spinning, al footing, al walking, al power pump.

Essendo un soggetto attivo si consiglia una volta a settimana una mezza giornata di terapia dell'acqua tramite thermarium (con i vari passaggi negli ambienti frigidarium, calidarium...), per rilassarsi, accompagnato dall'uso di tisane drenanti rilassanti.

Il soggetto mesomorfo, come si è capito, preso dai mille impegni (perché gli piace avere la giornata piena) deve trovare il tempo per sé.

A livello alimentare può mangiare di tutto ed anche permettersi di eccedere (non si consiglia comunque più di uno o due pasti "smodati" a settimana) senza ingrassare.

Prestare maggiore attenzione dopo i 30-35 anni, quando il metabolismo diminuisce ed è più facile se non si è accorti, mettere su peso.

Le serate trascorse in compagnia, sono per questa persona un vero toccasana, in cui dà il meglio di sé.

Speriamo con queste note di aver dato al lettore una traccia da seguire o anche solo un'occasione di confronto. In quel cammino che è la strada del benessere psico-fisico.

Come dice Gaarder: "la risposta è un cammino già percorso, solo una nuova domanda ci permette di andare avanti"