



TIMING CIRCUIT : una proposta contro la cellulite.

Dermoipodermopannicolopatiaedematofibrosclerotica. Uno sciolingua, un mostro preistorico o molto più semplicemente una patologia?

Molto è stato detto riguardo alla cellulite, sicuramente il pericolo pubblico numero uno per tutti i soggetti femminili. Poco, forse, è stato fatto, a livello di attività fisica e allenamento in palestra.

Una piccola review per ricordare che la cellulite:

- è un'alterazione dell'ipoderma, con ipertrofia ed erniazione dei lobi adiposi che ne costituiscono gran parte del tessuto.
- è un'alterazione del derma, con compromissione del microcircolo e dunque della funzionalità dei vasi capillari e linfatici che ne fanno parte. (alla palpazione la cute è fredda, indice di stasi linfovenosa)
- colpisce soprattutto i soggetti sedentari (ma non disdegna gli sportivi) di età compresa tra i 14 e i 30 anni.
- si localizza soprattutto in zona trocanterica e femorale
- tra i fattori aggravanti una scorretta funzionalità del piede e dei suoi cuori periferici (soletta venosa di leyard e triangolo della volta)
- sempre tra i fattori aggravanti una respirazione non completa causa retrazioni del diaframma (principale muscolo respiratorio)

Prima domanda: quali sono gli obiettivi per un'attività fisica idonea?

1. tono\tonificazione muscolare: per riattivare i meccanismi di pompa muscolare, incrementare il metabolismo, riattivare le catene cinematiche del nostro apparato locomotore
2. sistema aerobico: sicuramente da potenziare per favorire l'afflusso di ossigeno alle zone periferiche; incrementare la lipolisi; migliorare l'atto respiratorio (anche tramite lavoro con posturologo, osteopata o fisioterapista), vero "segreto" operativo per migliorare la capacità del sistema linfatico e ridurre gli edemi.
3. lavoro specifico sulla funzionalità del piede per aiutare la circolazione a livello degli arti inferiori.
4. Fattore a cui fare attenzione: limitare la produzione di lattato. Data la condizione di stasi linfovenosa infatti, questo non viene rimosso, portando una progressiva Tossicosi (e dunque un peggioramento) dei tessuti. Ne deriva di concerto una adeguata terapia alimentare a base di acqua (3 litri\die) ed antiossidanti (vit.C, vit. E, Acido Lipoico ed altri ancora)

seconda domanda: quale attività fisica?

- a. Lavoro aerobico "non intrusivo". Vale a dire, soprattutto per un principiante, meglio una camminata veloce in salita ad andatura differenziata piuttosto che una corsa, dove i microtraumi prodotti dall'attività rischiano di aggiungere danno al danno.

b. Lavoro anaerobico con carichi anche importanti, ma per poche ripetizioni, onde limitare la produzione di lattato e lavorare sul "tono"

c. Lavoro anaerobico con carichi medio-leggeri, senza arrivare ad affaticamento completo (indice di produzione di acido lattico). In questo caso l'obiettivo non è allenare i muscoli in un numero limitato di serie ma affaticarli nell'intero arco dell'allenamento. In pratica un lavoro sotto-intensità, ma più prolungato.

terza domanda: allenamento consigliato?

Ogni tipo di attività proposta al punto precedente può costituire oggetto specifico della stessa scheda di allenamento. Ad esempio:

Lunedì scheda A: aerobica

Martedì: scheda B: lavoro sulla forza

Giovedì: scheda A: aerobica

Venerdì: scheda C: tonificazione

la proposta di oggi è diversa, si tratta del TIMING CIRCUIT.

Di cosa si tratta?

Il Timing Circuit (ispirato dal lavoro con i Kettlebell) è una tipologia di allenamento a circuito dove non si contano serie e ripetizioni, ma un unico fattore: il tempo.

È una tipologia di circuito che si può applicare dosando gli esercizi e le ripetizioni su qualsiasi soggetto, sedentario, intermedio, avanzato, atleta.

Nel lavoro pro-cellulite si lavora sotto-intensità nella singola serie con l'obiettivo di ripeterla più volte senza recupero e dunque allenare i muscoli in un tempo più lungo limitando la produzione di acido lattico.

Esempio n°1: TIMING CIRCUIT COMPARTIMENTALE (una catena cinematica)

camminata in salita 15' (pendenza 3 %; 4,5 - 5 km\h)

Step up su Coreboard 1 x 10 x gamba

Slanci dietro in quadrupedia 1 x 10 x g

Leg curl con swissball 1 x 5

Swing con kettlebell 1 x 10

--> 10' no stop

camminata in salita 15' (pendenza 3%; 4 km\h)

Ovviamente in un principiante partiremo con un lavoro di 5' per poi progredire allenamento dopo allenamento. I circuiti andranno eseguiti curando al massimo l'esecuzione, perchè lo stimolo sia

realmenta allenante.

La versatilità del Timing circuit e dell'allenamento a circuito in generale fa sì che le variabili siano praticamente infinite.

Esempio n° 2: TIMING CIRCUIT PLURICOMPARTIMENTALE

camminata in salita 10' (...)

Swing con Kettlebell o manubrio 1 x 15

slanci dietro in quadrupedia 1 x 10 x gamba

step up su due step 1 x 5 x gamba

slanci laterali a gamba tesa in quadrupedia 1 x 5 x gamba

--> 10' no stop

cardio 5'

stabilizzazioni plank 1 x 20"

crunch obliqui 1 x 5 x lato

stabilizzazioni laterali 1 x 15" x lato

reverse crunch 1 x 5

--> 5' - 7' no stop

cardio 5'

push press con manubri 1 x 10

renegade row 1 x 5 x lato

spinte manubri su panca inclinata 1 x 10

lat machine anteriore presa media 1 x 10

--> 10'

camminata 10' (defaticamento)

Esempio n°3 : TIMING CIRCUIT TOTAL BODY

camminata 10' (riscaldamento)

squat frontale 1 x 5

rematore con bilanciere 1 x 10

step up su due step 1 x 5 x gamba

lento avanti in piedi 1 x 10

--> 10' no stop

cardio 5'

stacchi dinamici con manubri 1 x 5

push up 1 x 10

pulley basso 1 x 10

stabilizzazioni frontali 1 x 20"

--> 10' no stop

cardio 5'

clean & press con bilanciere 1 x 10

crunch obliqui 1 x 10 + 10

swing con kettlebell 1 x 15

reverse crunch 1 x 10

--> 10' no stop

camminata (defaticamento) 10'

Il timing circuit per soggetti avanzati segna il passaggio dallo sportivo all'atleta. Insegna cioè la gestione dell'energia e l'economia del gesto.

Critiche, opinioni e pareri, tutto è bene accetto per progredire e costruire.

Indirizzate il tutto a: il.guido@libero.it

buon allenamento a tutti

guido bruscia