

COME FACCIAMO ALLENARE CHI NON HA I "POTENTI MEZZI" DI PAOLINO?

Negli articoli precedenti abbiamo visto come è stato messo a punto l'allenamento di Paolino. Abbiamo usato un tapis roulant, un cardiofrequenzimetro, la misurazione dell'acido lattico nel sangue e così via. Ora invece vi farò vedere come faccio ad allenare molte persone senza utilizzare niente di tutto questo.* L'unica cosa indispensabile è: la voglia di rimettersi in forma!!

Questo metodo lo chiameremo: "attività aerobica incrementale, al ritmo parlare non cantare, con tabella".

La prima cosa da fare è misurare un percorso facilmente percorribile in 40' camminando a passo veloce, per chi è proprio all'inizio o correndo molto lentamente in chi è già un po' allenato. A questo punto si inizia a percorrere il circuito procedendo ad un passo che ci procuri un affanno tale da permetterci ancora di parlare, ma non di cantare (la parlata ed il canto sono chiaramente immaginari, evitate di farvi scambiare per dei pazzarelloni che parlano e cantano da soli!!). Appena l'affanno sale da non permetterci più di parlare con facilità, qualora lo volessimo, è il momento di rallentare, recuperare il "fiato" e procedere fin quando sarà di nuovo possibile parlare ma attenti a non andare così lentamente da poter cantare!!! Se così fosse è il momento di aumentare l'andatura fino a raggiungere di nuovo quel leggero affanno che vi permetterà solo di parlare ma non ...di cantare! Bene, finito il percorso si guarda il tempo impiegato e si scrive in una tabella come quella riportata qui sotto.

DATA	ORA	CIBO	T°	TEMPO	DISTANZA	SENSAZIONI	FREQ.CARDIA	COMMENTI

Si scriverà la data e l'ora dell'attività fisica, cosa si è mangiato nel pasto che l'ha preceduta, la temperatura dell'aria, il tempo impiegato, la distanza misurata in precedenza, le sensazioni, se avete un cardiofrequenzimetro la frequenza cardiaca e altri commenti tipo: fastidio ad una cavaglia, un po' di raffreddore ecc..

La tabella si può compilare anche una volta alla settimana, l'importante è che si faccia comunque attività fisica almeno 3-4 volte alla settimana.

Il concetto dell'attività fisica incrementale consiste nell'impegnarsi a produrre risultati settimanalmente migliori. Sarà facile osservarlo leggendo la tabella dove dovranno rimanere costanti la maggior parte delle variabili (ora, cibo, temperatura, sensazioni e frequenza cardiaca) mentre dovrà o diminuire progressivamente il tempo mantenendo costante la distanza o aumentare la distanza mantenendo uguale il tempo.

Quindi, per esempio, se la domenica prima, andando a fare attività fisica si scriverà sulla tabella: ore 10.00, colazione X, temperatura 20°, tempo 39', distanza 4 km, sensazioni buone, frequenza cardiaca 130 bpm (battiti cardiaci per minuto), commenti buone condizioni psico-fisiche, la domenica successiva si dovrebbe scrivere: ore 10.00, colazione X, temperatura 20°, tempo 38', distanza 4 km, sensazioni buone, frequenza cardiaca 130 bpm (battiti cardiaci per minuto), commenti buone condizioni psico-fisiche. E così via La domenica successiva tutto simile ma 37' di tempo impiegato. Questo significa fare attività fisica incrementale e questa dà risultati!!!

Vedete! Non c'è bisogno di niente..... solo di un orologio, un foglio, una penna ma soprattutto della VOGLIA DI MIGLIORARE!!

Tornando a Paolino, sappiate che come la maggior parte delle persone ha un organismo appesantito oltre che dal grasso nel giro vita (che ora per fortuna se ne sta andando!!) anche da molte sostanze tossiche per le cellule che chiameremo genericamente "tossine". Rimuovere queste tossine è molto importante se si vuole ottimizzare il metabolismo di una persona. Come fare? Questo l'argomento del prossimo articolo e della trasmissione di venerdì prossimo alle 14.45 non mancate! A presto
Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it

*Le informazioni contenute in questo articolo non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. Infatti, un programma fisico, specifico per una persona, rappresenta un atto medico e deve pertanto prevedere un rapporto con uno specialista in grado di valutare l'opportunità di somministrare tale programma allo specifico paziente. E' per questo che tutte le indicazioni terapeutiche e non, qui riportate hanno un esclusivo valore informativo aspecifico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore che può utilizzare le suddette indicazioni a solo titolo informativo. Radio DJ e tutti coloro i quali sono intervenuti nel realizzare tale programma informativo si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine web. Per ogni problema od esigenza specifica si raccomanda di consultare uno specialista.