

I 4 pilastri del giusto movimento

Tipologia, intensità, frequenza e volume dell'esercizio fisico

1

LA TIPOLOGIA DI ATTIVITA' TRA CUI SCEGLIERE E DA MIXARE

- **Aerobica** (*Camminata, jogging, corsa, nuoto, ginnastica aerobica, tapis roulant, bicicletta, cyclette, vogatore, stepper, ski stepper, cardiofitness, acquafitness, sci, pattinaggio, canottaggio, boxe e arti marziali etc*).
- Ha molti benefici. Serve a ridurre il peso, in particolare la **massa grassa** addominale, migliora l'efficienza di cuore e circolazione, il controllo metabolico e riduce i fattori di rischio cardiovascolare.
- **Forza e Resistenza** (*Sollevamento pesi, esercizi con bande elastiche etc*)
- Serve ad allenare ed aumentare la forza e la resistenza muscolare e quindi a prevenire infortuni e cadute, ad incrementare la massa muscolare e a ridurre la glicemia (livello di glucosio nel sangue).
- **Riscaldamento, flessibilità e coordinazione**
- Sono utili per riscaldare il corpo prima delle sessioni di attività aerobica e/o di resistenza, proteggono da stiramenti muscolari e sono preparatori per l'allenamento. Lo stretching aiuta a mantenere la tonicità e l'allungamento muscolare in modo da ridurre il rischio di lesioni. Gli esercizi di coordinamento sono utili al nostro cervello per mantenere allenate le sue capacità di coordinazione.

2

L'INTENSITA' GIUSTA DEVE ESSERE PERSONALIZZATA

- L'attività fisica **va commisurata allo stato di forma fisica**. Se si è sempre fatta vita sedentaria di certo non si può intraprendere un'attività adatta a una persona che si allena regolarmente.
- La forma fisica va valutata con un medico dello sport o il medico della palestra con semplici test per esempio quello su *tapis roulant* che valuta la propria capacità aerobica insieme ad esempio a ripetizioni da fare con pesi od attrezzi per valutare la massima forza dei vari distretti muscolari. Questi test sono molto utili per sapere da che forma fisica si parte e per poter valutare (e gioire) dei progressi che man mano si faranno!!
- In linea generale molti esperti consigliano di iniziare con un'intensità pari a circa il 50% della capacità massima, aumentando gradualmente (per es. ogni 6 sedute) fino a circa il 65% della capacità aerobica e di forza massimali. Ma il consiglio è quello di non fare le cose da soli ma affidarsi almeno all'inizio a un trainer o a personale della palestra.

3

LA GIUSTA FREQUENZA (OGNI QUANTO È GIUSTO ALLENARSI?)

- Anche questo è un parametro non casuale se si vogliono ottenere davvero dei risultati evidenti.
- Molti esperti anche per soggetti in sovrappeso che soffrono di diabete di tipo 2 consigliano almeno 2 sedute settimanali ad intervalli regolari (per esempio il lunedì e il giovedì, il martedì e il venerdì/sabato).
- Le Società Scientifiche raccomandano almeno 3 sedute per settimana considerato che molti studi scientifici hanno dimostrato una chiara correlazione tra il numero di sedute di allenamento e i benefici ottenibili.

4

IL DISPENDIO DI ENERGIA (QUANTE CALORIE BRUCIARE)

- Il volume di energia da bruciare è un altro parametro di cui tener conto.
- La quantità di calorie che si bruciano deve essere di almeno 10 MET h-settimana che equivalgono a circa 150 minuti di esercizio alla settimana, per esempio 30 minuti per 5 volte alla settimana come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).
- È stato calcolato che il massimo dei benefici si ottiene praticando l'esercizio fisico per 25-30 MET h-settimana che equivale a percorrere circa 30 km alla settimana alla velocità di 4-5 km all'ora.

Correlati

- [Come monitorare la frequenza cardiaca »](#)
- [Come pianificare e mantenere il proprio piano di attività fisica »](#)
- [Esercizi di riscaldamento »](#)

