



WELLNESS
in comune

Piramide del wellness

Movimento

E-book



Comune
di Cesena



Unione dei Comuni
Valle del Savio



WELLNESS
in comune



Comune
di Cesena



Unione dei Comuni
Valle del Savio

Indice

01 | [Il movimento che conviene](#)

02 | [Diventare attivi](#)

03 | [Mantenersi attivi](#)

04 | [Miti & Realtà](#)

05 | [Risposte alle vostre domande](#)

01 | Il movimento che conviene

Il movimento che conviene

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità non ci sono dubbi: la mancanza di esercizio fisico è da considerarsi tra le cause principali di mortalità ed è collegata ad una maggior probabilità di incorrere in patologie cardiovascolari, diabete e tumori.

Il costo sociale ed economico della sedentarietà sta raggiungendo livelli insostenibili ed è necessario invertire questa tendenza.



La sedentarietà influisce negativamente sull'apparato locomotore e sul sistema cardiovascolare, oltre a generare le condizioni per sovrappeso, ipertensione e tutte le cosiddette malattie metaboliche.

Fortunatamente gli studi effettuati negli ultimi anni dimostrano che passando da una condizione di sedentarietà ad una di attività fisica, diminuiscono notevolmente e velocemente i rischi sulla salute e per questo motivo il movimento viene oggi considerato un potente farmaco naturale.



Ma quanto movimento è necessario?

Sempre secondo le linee guida di OMS, questa la dose minima di esercizio fisico per le differenti fasce di età:

- **5 – 17 anni:** attività moderata e vigorosa per minimo 60' al giorno
- **18 – 64 anni:** attività moderata per 150 – 300' o intensa per 75 – 150', a settimana
- **Over 65:** quanto la fascia 18-64 con in aggiunta esercizi per l'equilibrio



02 | Diventare attivi

Diventare attivi

Per uscire quindi dalla condizione di sedentarietà è necessario abbinare attività fisica (qualsiasi movimento che determini dispendio energetico) ed esercizio fisico (attività fisica organizzata e strutturata per migliorare la condizione di forma e/o performance) nel modo più costante e progressivo possibile.

Occasione di movimento

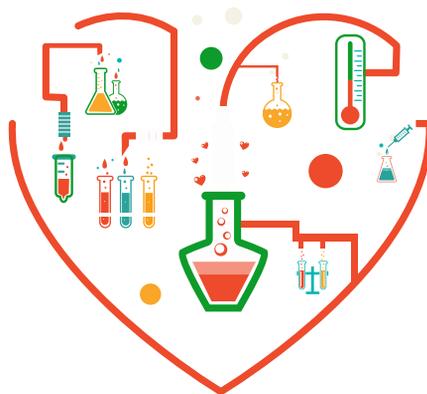
1. Stare in piedi il più possibile
2. Camminare in ogni occasione
3. Scegliere sempre le scale
4. Usare la bicicletta per gli spostamenti
5. Parcheggiare l'auto lontano
6. Portare a spasso il cane
7. Fare giardinaggio e lavori domestici
8. Nuotare o fare movimento in acqua
9. Scegliere hobby e passatempi che richiedano movimento
10. Inserire **episodi di esercizio fisico*** quotidiano

Singoli esercizi o brevi sequenze che permettano di interrompere la stazione seduta del soggetto per attivare i vitali meccanismi energetici





02 | Diventare attivi



Quanto però s'intende iniziare un vero e proprio programma di esercizio fisico, ci sentiamo di consigliare un approccio che ne permetta la continuità.

Ecco i nostri consigli:

- ✓ **Inizia gradualmente (facile, comodo, leggero)**
- ✓ **Privilegia la frequenza degli allenamenti rispetto alla durata**
- ✓ **Cerca la giusta compagnia**
- ✓ **Contempla attività di tonificazione e di esercizio cardiovascolare**
- ✓ **Pianifica il programma settimanale**
- ✓ **Poniti obiettivi raggiungibili**
- ✓ **Premiati per i risultati**



Più della metà di chi ha compilato il questionario sulla salute, soffre di mal di schiena

Già, e non sono solo i sedentari...

Infatti anche i soggetti attivi e gli sportivi possono soffrire di mal di schiena in quanto è possibile che si creino tensioni durante gli allenamenti.

La nostra struttura ossea alterna articolazioni mobili ad altre stabili:

Caviglie	>	mobili
Ginocchia	>	stabili
Bacino	>	mobile
Schiena	>	stabile
Spalle	>	mobili
Gomiti	>	stabili
Polsi	>	mobili

Questo complesso equilibrio è ideale quando l'organismo è **fluid** e **mobile**, oltre ad essere **forte** e **stabile**. Per questo motivo è importante prevedere allenamenti di forza, resistenza ma anche allungamento e mobilità articolare.

Altri suggerimenti per prevenire o attenuare il limitante mal di schiena:

- evitare atteggiamenti rigidi durante gli allenamenti
- controllare le posizioni e le posture durante gli allenamenti
- porre particolare attenzione alla respirazione
- mantenere continuità nella frequenza degli allenamenti



03 | Mantenersi attivi

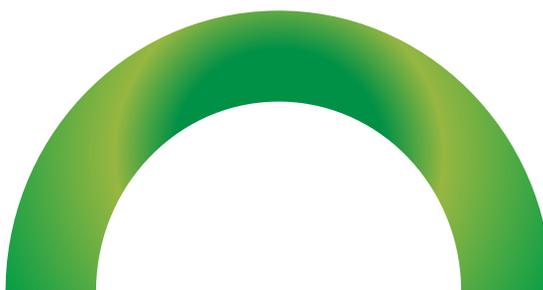


Mantenersi attivi

Per consolidare lo stile di vita attivo è importante conoscere alcuni aspetti che permettano l'efficacia degli allenamenti in modo da raggiungere progressivi obiettivi e mantenere alta la motivazione.

Fondamentale è la fase di riscaldamento, ovvero la preparazione dell'organismo alla fase centrale dell'allenamento, normalmente più intensa, che può essere effettuata attraverso esercizi di mobilizzazione, stretching, incremento della frequenza cardiaca ed attraverso esercizi a corpo libero o con carico progressivo. Di altrettanta importanza la fase di defaticamento (cool down) il cui fine è riportare l'organismo alle condizioni iniziali e che prevede anche in questo caso esercizi di mobilizzazione, stretching e respirazione.

Riscaldamento e defaticamento sono le chiavi per ridurre il rischio di traumi e quindi poter mantenere la propria condizione di attività.



Preparare
Riscaldamento

Riportare
Cool Down



Ma quanto dovrebbe durare un allenamento?

La durata di un allenamento dipende dall'obiettivo che si vuole raggiungere e al grado di preparazione che si ha in quel momento. Non si possono affrontare allenamenti duraturi e intensi se non si è sufficientemente allenati!

Fondamentale è infatti la **regola della gradualità** secondo la quale è necessario partire da allenamenti di durata contenuta, proporzionata all'affaticamento per poi aumentarla gradualmente in funzione dell'adattamento progressivo dell'organismo.

E' importante però capire quanto esercizio si effettua durante l'allenamento e per questo motivo è bene capire la differenza tra volume e densità.



WELLNESS
in comune



Comune
di Cesena



Unione dei Comuni
Valle del Savio

Volume e densità

Il **volume** rappresenta la mole di lavoro totale svolta in una sessione di allenamento o in un dato periodo di tempo. (es. 3 serie da 12 ripetizioni / 10 scatti da 60 mt cad)

La **densità** valuta il tempo di esercizio nella sessione allenante. È quindi una misurazione relativa, perché considera due fattori:

- **Fase attiva** (stimolo), quindi densità propriamente detta che è determinata dal tempo di tensione muscolare o Time Under Tension;
- **Fase passiva** (rigenerazione) che è stabilita dai tempi di recupero tra le ripetizioni e le serie di esercizi.

Più densità è presente più carico allenante avremo da quel determinato allenamento.



Le ultime tendenze

Sono ormai tantissimi gli studi che dimostrano l'efficacia metabolica creata da allenamenti con alta intensità, o meglio, alta densità.

Vediamo alcuni metodi dei quali si sente tanto parlare.

HIIT e HIT, la "i" che fa la differenza

Non si tratta di metodologie di allenamento così diverse, in effetti. La differenza principale è costituita dalla fase del recupero.



- Nell'High intensity interval training sono previsti momenti di recupero attivo che interrompono le serie di esercizi ad alta intensità. Il recupero è essenziale perché contribuisce a smaltire il lattato accumulato. Inoltre l'alternanza tra attività e pausa favorisce l'aumento del metabolismo basale.



- Nell' HIT (High Intensity Training) i vari esercizi vengono invece effettuati senza soluzione di continuità.

Per maggiori approfondimenti [clicca qui](#)



WELLNESS
in comune



TABATA

Il tabata non è uno sport ma una tecnica di allenamento creata da **Izumi Tabata**, un insegnante giapponese.

Questo protocollo consiste nel:

- ripetere 1 o più esercizi
- 8 volte x 20 secondi ad intensità massima
- seguiti da 10 secondi di recupero
- per concludere il ciclo in 4 minuti (o meglio 3'50")

La ripetizione dello sforzo ad alta intensità favorisce l'aumento della massa muscolare e della VO2 max, ma ottimizza anche il dispendio energetico a riposo (effetto afterburn), accelerando così il metabolismo.

Si tratta però di un allenamento molto intenso e quindi gli esercizi praticati possono e devono essere adattati in funzione del proprio livello di allenamento. Inoltre, il riposo è essenziale affinché il fisico riesca a recuperare tra un allenamento e l'altro.



WELLNESS
in comune



EMOM. Each Minute On Minute



La metodica prevede di eseguire un certo numero di ripetizioni di un esercizio e la restante parte del minuto (unità di tempo fissa) è di riposo e di preparazione all'esercizio successivo.

Si inizia con una base di 12 minuti fino ad arrivare anche a 18-20 minuti quando il livello di condizionamento sarà sufficiente.

Il nostro consiglio applicando questo metodo è evitare il cedimento muscolare perché altrimenti nel minuto successivo non sarà possibile concludere l'esercizio.

AMRAP As Many Reps/Rounds As Possible



Caratterizzato appunto dall'esecuzione del massimo numero di ripetizioni e serie nell'arco di tempo stabilito. Si tratta quindi di un circuito di durata solitamente compresa tra i 12 e i 20 minuti.

Il circuito si costruisce scegliendo 3, 4 o 5 esercizi con l'obiettivo di effettuare il maggior numero di "giri di circuito" possibili in un determinato tempo.



Running: uno stile di vita

In questo periodo storico la corsa ha visto una crescita importantissima in termini di praticanti e per molti è diventato un vero e proprio stile di vita da coltivare sia in outdoor che su tapis roulant.

Si pensa che la corsa sia un esercizio fisico adatto a tutti, perché tutti, più o meno, durante la vita hanno corso. Assolutamente vero, ma non è detto che tutti sappiano correre ed è quindi frequente la situazione nella quale si creano sovraccarichi a muscoli, tendini, articolazioni e sistema nervoso.

Nella corsa infatti è molto importante la tecnica, che è composta da:

- **Appoggio del piede**
- **Spinta del piede**
- **Direzione delle ginocchia**
- **Sollevamento delle ginocchia**
- **Movimento del bacino**
- **Rotazione delle spalle**
- **Posizione del collo e della testa**
- **Respirazione**

Per correre è necessario conoscere il proprio corpo, essere gradualisti negli allenamenti e, come per qualsiasi cosa, essere costanti ed evitare le corse all'ultimo respiro effettuate saltuariamente.



Per approfondire [clicca qui](#)



WELLNESS
in comune



04 | Miti & realtà

Miti & realtà

1. Il male ai muscoli è causato dall'acido lattico: **FALSO**

L'acido lattico prodotto durante l'allenamento, scompare dal muscolo entro 20 min. I cosiddetti DOMS (dolori muscolari post allenamento) sono causati da micro-lacerazioni del muscolo, utili al suo ripristino

2. Gli esercizi per gli addominali bassi sono quelli in cui si sollevano le gambe: **FALSO**

Il muscolo *retto dell'addome* è unico, e origina dalle coste terminando sulla cresta pubica, quindi o si contrae del tutto o non si contrae affatto. Vero è che gli esercizi che avvicinano il bacino al busto permettono una maggior intensità sull'inserzione distale del muscolo e quindi si "sentono" maggiormente sulla parte bassa dell'addome

3. Per eliminare la pancia è necessario fare molti addominali: **FALSO**

La contrazione muscolare agisce sul muscolo stesso e non sui tessuti adiacenti, quindi per riuscire ad eliminare l'amatissima "pancetta" è necessario ridurre la percentuale di tessuto adiposo.



WELLNESS
in comune



Comune
di Cesena



Unione dei Comuni
Valle del Savio

4. Per bruciare i grassi è necessario correre almeno 20' a bassa intensità: **FALSO**

Le fonti energetiche entrano in gioco in tempi differenti e sicuramente ad inizio allenamento si consumano maggiormente gli zuccheri che, una volta esauriti, lasciano spazio ai grassi

5. Le donne che fanno esercizi con i pesi, ingrossano i muscoli: **FALSO**

Con i sovraccarichi si agisce sul tono muscolare mentre per l'ipertrofia è necessaria l'azione di ormoni, alimentazione ed allenamento «estremo»

6. Se non si suda durante l'allenamento, non si dimagrisce: **FALSO**

Il sudore aiuta la termoregolazione e l'eliminazione delle tossine ma non ha effetti sul dimagrimento

7. Per dimagrire è necessario fare solo attività aerobica: **FALSO**

Per aumentare il metabolismo basale è necessario ricercare il tono muscolare e l'eccesso di attività cardiovascolare può addirittura essere contro produttore

8. Per avere muscoli definiti servono tante ripetizioni e bassi carichi: **FALSO**

Per avere muscoli più tonici è necessario allenarli con i sovraccarichi, per averli più visibili è necessario ridurre la percentuale di grasso



WELLNESS
in comune



Comune
di Cesena



Unione dei Comuni
Valle del Savio

05 | Risposte alle vostre domande



Risposte alle vostre domande

Quanti minuti di camminata veloce per quante a volte a settimana servono a fare perdere peso e non solo acqua e zuccheri?

Risposta: Riprendendo il concetto di intensità e sottolineando l'importanza di questa per la scossa metabolica, ci sentiamo di consigliare allenamenti di camminata veloce che prevedano alternanza di intensità più elevata (es camminata in salita o corsa leggera) alternati a momenti di recupero a camminata veloce. Se riesce ad alternare queste andature possono essere sufficienti 25-30' di allenamento per 3-4 volte a settimana

Esercizio, durata e frequenza per perdere la pancia

Risposta: Esercizi a corpo libero che prevedano il coinvolgimento di grandi gruppi muscolari quali lo squat, i burpees, il plank da effettuare durante 3-4 allenamenti a settimana.

Vale la regola dell'aumento del metabolismo per "perdere la pancia", non tanto di esercizi singoli e soprattutto non gli utopici "brucia grassi"



Come fare a mantenere i risultati raggiunti dal dimagrimento senza dover eccedere con i tempi e le frequenze degli allenamenti? *(Domanda più lunga ed articolata che ci siamo permessi di riassumere)*

Risposta: Potrebbe essere utile prevedere allenamenti con i sovraccarichi (pesi) per aumentare la massa muscolare ed accelerare il famoso “metabolismo basale”. Ovviamente serve un occhio esperto per poter guidare nella corretta programmazione degli allenamenti, ma rendere i muscoli più “vivi” e trofici può rappresentare la chiave per una migliore composizione corporea ed evitare l’indesiderato effetto yo-yo.

Quali sono gli esercizi migliori per gli addominali

Risposta: Se l’obiettivo è aumentare il tono ed il trofismo della muscolatura addominale, allora andrebbero allenati come qualsiasi altro distretto muscolare, ovvero con esercizi che prevedano il completo range di movimento e possibilmente generando un sovraccarico. A differenza di quanto si è soliti pensare, la parete addominale è costituita da muscoli cosiddetti fasici, ovvero costituiti principalmente da fibre a contrazione veloce. Questo tipo di fibre risponde meglio se con stimolo generato da sovraccarico e quindi con basso numero di ripetizioni. Quindi, il classico esercizio di flessione del busto (crunch) magari su active ball permette un ottimo coinvolgimento dei muscoli addominali. Se l’obiettivo è invece aumentarne la resistenza allora meglio optare per il plank con tutte le sue varianti



WELLNESS
in comune



Comune
di Cesena



Unione dei Comuni
Valle del Savio

W www.wellnessincomune.it
E vallesavio@wellnessincomune.it

