

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni

QUALE FORMA DI ESERCIZIO E' PIÙ UTILE PER LA MIA SALUTE?

La storia è ciclica dicevano prima Erodoto e poi Macchiavelli. Ed effettivamente ogni fine agosto è sempre la stessa storia, sono qui ad interrogarmi su quale esercizio sia più efficace per prevenire i disturbi fisici e migliorare lo stato di forma e di salute delle persone che fanno fisioterapia con me. Premesso che non mi riferisco a casi di riabilitazione acuta o post-acuta dove ci sono specifici protocolli e indicazioni più precise dalle linee guida nazionali od internazionali, ma più in generale alla gestione di disturbi legati all'età, a condizioni quali artrosi, artriti od osteoporosi, alla prevenzione di dolori e rigidità o semplicemente per mantenere alto lo stato di efficienza fisica, mentale o il tono dell'umore. Inizio facendo alcune considerazioni generali:

1. **Qualsiasi** forma di **esercizio** è meglio di non far nulla.
2. **Poco esercizio** (anche solo 10' al giorno) è meglio del non-esercizio.
3. L'esercizio che ci **appassiona o diverte** è più efficace perché ci aiuta ad farlo con più costanza
4. Le linee guida internazionali sull'attività fisica, consigliano di fare ogni giorno esercizio **aerobico** (1 ora) e allenare la **forza** 2 volte a settimana.
5. Ho rivalutato tanto l'esercizio di **velocità** (speed-agility training), soprattutto dopo un intenso seminario pratico che ho svolto lo scorso Giugno a Roma.
6. Le tecniche di esercizio basate sulla **respirazione**, sul rinforzo del **core** e sulla ricerca della **mobilità** sono tra le più utilizzate per migliorare stati infiammatori o di dolore/rigidità.

Alla luce di questi 5 punti, ho trovato una modalità per alternare durante i mesi di allenamento, le varie forme di esercizio e permettere una giusta alternanza sia a chi si allena 1 volta, sia a chi si allena 2 o 3 volte. Ho sviluppato un modello basato sulla contrapposizione di 2 coppie di elementi: M= mobility/metabolic e S: speed/strength. Sono partito dalla teoria di allenamento che si usa per migliorare le prestazioni nella corsa, dove devono coesistere all'interno della settimana e in generale del mese, allenamenti di "qualità" ossia dove andiamo a ricercare velocità più alte attraverso lavori specifici, e allenamenti "lenti-lunghi" dove andremo ad allenare aspetti tecnici soprattutto il sistema aerobico, base fondamentale per la salute e per progredire anche nei lavori di "qualità". La differenza fondamentale sta nell'**intensità** e nei tempi di **recupero**. L'alternanza di S e M, consolidare la tecnica di esercizi base già conosciuti e l'inserimento di elementi nuovi, sono sicuro possano aiutarci ad imparare molto dal nostro corpo e progredire nella nostra condizione fisica.

E dopo la teoria, ora spazio all'azione, **lunedì 4** riprendono i corsi. Ci vediamo in palestra!