

Attività fisica: è più importante la QUANTITA' o la QUALITA'?



Spesso mi capita di visitare persone che si lamentano del fatto che pur allenandosi tutti i giorni (a volte anche 2 volte al giorno), non ottengono i risultati desiderati. Forse è il caso di fare chiarezza sul concetto di QUANTITA' e di QUALITA' dell'esercizio fisico.

QUANTITA' vs QUALITA'

Si tratta di uno dei dilemmi più antichi del mondo, ma in effetti riguarda molto spesso anche l'esercizio fisico. Concettualmente sono entrambi importanti, ma non c'è dubbio che molto spesso, non sapendo dove sbattere la testa, le persone puntano tutto sull'aumento (spesso eccessivo) della quantità di attività fisica.

Ma il problema qual è? Uno potrebbe pensare qualcosa del tipo “se ho tanto tempo da dedicare all'allenamento perché non posso allenarmi tutti i giorni? Può fare solo che bene!” In realtà non è così! Intanto questa strategia non porta quasi mai nella direzione dei risultati desiderati e addirittura può, in alcuni casi, portare ad un peggioramento (dei risultati e/o della salute).

E tu come fai a dirlo? Giusta osservazione! Per risponderti in modo esauriente devi prenderti qualche minuto e seguire alcuni passaggi che ti descrivo di seguito.

1- LA SUPERCOMPENSAZIONE:

è un processo fisiologico che si verifica come conseguenza di un lavoro muscolare. Le fasi sono le seguenti:

A- Fase Catabolica: facciamo allenamento e questo rappresenta lo stress che innesca il meccanismo;

B- Riposo: fase di recupero post-esercizio;

C- Fase Anabolica: fase di crescita ed adattamento muscolare superiore al punto di partenza.

Questa quindi è la prima risposta alla domanda iniziale e deriva dalla fisiologia che ci dice come si comporta il nostro corpo in conseguenza all'esercizio fisico. Facile intuire che se non rispettiamo i tempi di recupero proporzionati all'allenamento svolto, la nostra capacità di prestazione non migliora. Anzi peggiora!

2- LA BIOIMPEDENZA

Si tratta di test molto semplice che in pochi minuti effettua un'analisi della composizione corporea. In poche parole è in grado di dirci cosa sta succedendo nel nostro corpo come conseguenza all'esercizio fisico che stiamo facendo.

Troppo spesso ci si affida alle variazioni di peso! Attenzione, una persona che svolge attività fisica in modo regolare può andare in contro ad una variazione (anche molto significativa) della massa magra, massa muscolare, ritenzione idrica e della massa grassa. Tutte variazioni che la bilancia non è in grado di rilevare!

Inoltre, alcuni dati che si ottengono da questo test, segnalano se c'è una condizione di sovrallenamento (eccesso di attività fisica) o comunque se l'esercizio fisico non è adeguato.

E' facile intuire come l'esecuzione periodica (ad esempio 1 volta al mese) di questo test mi permette di verificare, in modo scientifico, di rispondere alla domanda iniziale.

Si, ho detto in modo "scientifico"... proprio perché sto parlando del test eseguito con lo strumento BIA AKERN SPORT EDITION: ampiamente validato in tal senso! Ci tengo a sottolinearlo perché ormai in ogni angolo si trovano pseudo-bilance che danno dei dati da "mani nei capelli".

LA QUALITA' PRIMA DI TUTTO

1- Prima devi sapere cosa è utile fare per raggiungere il tuo obiettivo!

Si lo so, verrebbe da esclamare: OVVIO! Invece non è ovvio proprio per niente. Mi capita di sentire tante persone che usano il fai da te nei modi più impropri possibili. Errori sulla scelta della tipologia dell'attività, errori relativi alle proprie caratteristiche personali... in poche parole fanno quasi tutto quello che serve per essere certi di NON raggiungere i risultati desiderati.

2- Poi devi capire (...e provare) bene quello che devi fare... sempre per il tuo obiettivo!

Anche su questo punto si apre un mondo! Spesso non basta farsi spiegare da un professionista cosa devi fare (magari con tanto di programma scritto e illustrato), ma bisogna provare a svolgere l'esercizio indicato cercando di curare i dettagli indicati. Certo, avere un programma dettagliato è già un buon punto di partenza (soprattutto per chi ha già qualche esperienza passata in ambito sportivo), ma può non bastare. E comunque, questo è certo, la pratica perfeziona lo svolgimento del nostro allenamento. Troppo spesso si tende a sottovalutare alcuni dettagli (ad esempio la frequenza del battito cardiaco, i tempi di recupero, ecc...) che sono poi quelli che fanno la differenza.

Io queste situazioni ho avuto modo di verificarle tante volte: programmi di allenamento simili svolti da più persone sono stati monitorati con un GPS e/o cardifrequenzimetro e hanno dato risultati completamente diversi tra di loro. Ovviamente queste persone si sono allenate da sole... e guardando insieme i dati, hanno capito cosa e dove sbagliavano (o comunque quali erano i loro margini di miglioramento).

3- Solo in seguito puoi dedicarti alla QUANTITA'. Quindi cercare di variare la dose di esercizio fisico per favorire il raggiungimento del tuo obiettivo!

Una volta chiariti i punti 1 e 2, allora si può iniziare a parlare di quantità. Certo anche questa è importante! E' facile intuire come 1 solo allenamento a settimana (anche fosse il migliore al mondo) non è sufficiente a garantire un miglioramento della prestazione e l'ottenimento dei propri risultati.

Tuttavia è altrettanto vero che non sapere come programmare un percorso di allenamento (dove posso infilare il giorno di pausa? Come devo alternare tra di loro le diverse tipologie di allenamento? E se volessi fare 2 allenamenti al giorno?).

Tutto è possibile... ma bisogna sapere come fare e a chi rivolgersi per evitare di perdere tempo (... e in alcuni casi per evitare danni alla salute).

ESEMPIO 1: “...voglio dimagrire...”

Ok, vuoi dimagrire!

- Hai una dieta personalizzata?
- Sai a quale intensità ti devi allenare (frequenza cardiaca)?
- Sai quali sono i benefici dell'attività aerobica per questo tuo obiettivo?
- E sai anche quali sono i benefici dell'attività con i pesi... se vuoi dimagrire?
- Sai perché (spesso) i corsi in palestra NON funzionano?

Se sai già le risposte a tutte queste domande allora sei sulla strada giusta. Altrimenti rischi veramente di non vedere risultati, rischi di annoiarti perché non sai quali varianti dare al tuo allenamento, ecc... ecc... ecc...

ESEMPIO 2: “...voglio aumentare la massa muscolare...”

Ok, vuoi aumentare la massa muscolare!

- Hai una dieta (e/o integratori) adeguata per permettere ai tuoi allenamenti di “costruire” la massa muscolare?
- Lo sai vero che se non cambi periodicamente la metodologia di allenamento la massa muscolare non cresce più?
- Sai cosa sono i superset, cos'è lo stripping... e altre metodologie basilari per questo obiettivo?
- Sai gestire i tempi di recupero tra gli esercizi per mantenere un costante stato di “recupero parziale” ideale per aumentare la massa muscolare?

Se sai già le risposte a tutte queste domande allora sei sulla strada giusta. Altrimenti rischi veramente di non vedere risultati, rischi di annoiarti perché non sai quali varianti dare al tuo allenamento, ecc... ecc... ecc...

ESEMPIO 3: “...voglio definirmi...”

Ok, vuoi “definirti”!

Sai che questo è uno degli obiettivi in assoluto più difficile da perseguire? (richiede estrema attenzione dei dettagli sia a livello di allenamento che di alimentazione)

Sei in grado variare le diverse tipologie di allenamento (per questo obiettivo è un concetto indispensabile) per permettere a tutta la muscolatura del tuo corpo di essere attivata nel modo migliore?

Sai a quale intensità (e soprattutto quali variazioni di intensità) devi rispettare per rendere più efficiente il tuo allenamento?

Se sai già le risposte a tutte queste domande allora sei sulla strada giusta. Altrimenti rischi veramente di non vedere risultati, rischi di annoiarti perché non sai quali varianti dare al tuo allenamento, ecc... ecc... ecc...

Spero che il messaggio sia chiaro! Ti consiglio di fare tutto ciò che serve per assicurare prima di tutto la QUALITA' al tuo allenamento (sapere e sapere fare ciò che serve)... per poi programmare nel modo migliore la cadenza dei tuoi allenamenti: QUANTITA'.

Ecco diciamo che in questo modo risolvi due problemi che riguardano il 90% delle persone:

- Evitare di perdere tempo con allenamenti inutili (o quasi)
- Raggiungere finalmente i tuoi obiettivi!

Alla prossima...

“Tutto possono coloro che osano”

Contattami cliccando qui: <http://www.igorbonazzi.com/contatti/>

Leggi altri articoli: <http://www.igorbonazzi.com/approfondimenti-tecnici/>

