



TIMELESS TRAINING

UN ALLENAMENTO VELOCE ED EFFICACE

Spesso i personal trainer si confrontano con professionisti che hanno poco tempo per allenarsi. Ecco una proposta che richiede tempi ridotti e che produce ottimi effetti allenanti.

DI DANILO BASCUCCI

Ci vorrebbe una giornata di 48 ore" oppure "Sono sempre di corsa"... è capitato anche a voi di ascoltare qualcosa di simile? Ma non si diceva che la tecnologia ci doveva venire in soccorso? Telefonini, palmari, notebook e altro, avrebbero dovuto essere a nostra disposizione per far-

ci risparmiare tempo. Il tempo, elemento così prezioso che non esiste ricchezza che lo possa comprare.

Chi non si è mai avvicinato al mondo del fitness giustifica la sua inattività col fatto di non avere, nella propria giornata, tempo da dedicare all'attività fisica. Credo invece che il vero nemico sia l'abitudine, la ripetizione sistematica delle stesse azioni, quell'attendismo protratto fino al "punto di non ritorno", prima di prendere la faticosa decisione di iniziare a praticare attività fisica o chi invece, in quanto assiduo frequentatore di palestre, pensa di doversi sottoporre ad allenamenti olimpionici della durata di ore per ottenere i risultati desiderati. Noi personal trainer abbiamo una grande opportunità, quella di creare relazioni di fiducia con le persone. Con i nostri clienti possiamo fissare e condividere nuovi obiettivi. Gli obiettivi generano nuovi comportamenti e i risultati che ne derivano ci aiutano a mantenere i compor-

tamenti corretti. Tutto si traduce in una migliore qualità di vita. Come ci insegna Kenneth Blanchard (*l'autore di "One minute manager", ndr*) "la gente soddisfatta di sé, produce buoni risultati".

Questo stimola una domanda: noi allenatori siamo in grado di soddisfare con un'unica soluzione d'allenamento, le aspettative di chi desidera risultati evidenti in poco tempo?

Sedentarietà e cattive abitudini alimentari rappresentano i terreni su cui intervenire per ristabilire nuovi equilibri di salute, sappiamo intanto che il bilancio energetico è dato dalle entrate (alimentazione) meno il dispendio energetico totale, che è dato da tre principali fattori:

- A** *termogenesi adattativa indotta dalla dieta,* circa il **10 - 15%**
- B** *attività fisica,* circa il **15 - 30%**
- C** *metabolismo basale,* circa il **60 - 75%**

L'allenamento influenza direttamente il dispendio calorico determinato dall'esercizio fisico nella singola seduta, varia positivamente il rapporto massa grassa/massa magra e crea le condizioni di un corretto equilibrio ormonale.

Con la dieta definiamo il corretto bilancio energetico volto a soddisfare l'esigenza del soggetto.

Tuttavia gli effetti metabolici indotti dall'allenamento sono transitori, mentre gli effetti negativi di una dieta restrittiva, si instaurano sul metabolismo per lungo tempo, causati da una strutturata caduta ormonale.

Da tutto ciò ne deriva che i nostri risultati dipendono essenzialmente dal valore del metabolismo basale che è fortemente dipendente dalla massa magra che a sua volta è condizionata dalla tipologia dall'allenamento. Per cui, quando siamo in presenza di soggetti "fitness" dove la mancanza di tempo influenza negativamente i risultati determinando scarsa motivazione, la soluzione

ideale diventa un training di breve durata (35/40 min) che induca un buon dispendio calorico e che stimoli il metabolismo a "bruciare" anche dopo il termine della seduta di allenamento sfruttando il consumo d'ossigeno post seduta, EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption).

Se il soggetto è un neofita, possiamo programmare il ciclo di sedute variando la tipologia degli stimoli allenanti senza modificare la durata della lezione, progressivamente possiamo aumentare gli incontri con il trainer fino a raggiungere una preparazione che possa avvicinare il nostro cliente ad un allenamento ad alta intensità.

Dal punto di vista strettamente commerciale questa soluzione presenta un duplice vantaggio: il cliente in poco più di 35/40 minuti esaurisce il suo allenamento giornaliero, definendo l'importo della lezione ad un costo inferiore rispetto alla canonica ora, mentre per il trainer quella lezione può valere in termini economici un importo percentualmente maggiore rispetto l'ora. Il valore di quella seduta di allenamento può essere quantificata intorno alle 30,00 € rispetto al costo orario di un personal trainer che ipotizziamo possa essere intorno ai 40,00 €.

■ Indicazioni di allenamento

Tendenzialmente si preferisce l'uso di macchine ai cavi che permettono movimenti multiarticolari ed evitano lo spostamento da stazione a stazione, in alternativa sostituibili da esercizi a corpo libero con l'ausilio di pedane instabili per aumentare il livello di difficoltà, di esercizi combinati e di forza funzionale, con recuperi non superiori ai 30", FC compresa tra il 77-85% della FCmax., carichi compresi tra il 40-65% del CM per 8-10 ripetizioni dove eventualmente si può inserire una stazione cardio con FC compresa tra il 77-85%FCmax. Per un totale di 8-12 stazioni a seconda del livello di preparazione del soggetto.

Esercizi funzionali ai cavi o liberi	serie	rip	kg	rec
Stacco	1	10	40-65% CM	20/30 sec
Rematore	1	10	40-65% CM	20/30 sec
French press	1	10	40-65% CM	20/30 sec
Lento avanti	1	10	40-65% CM	20/30 sec
Curl bicipiti	1	10	40-65% CM	20/30 sec
Panca orizz. manubri	1	10	40-65% CM	20/30 sec
Addominali	1	10	40-65% CM	20/30 sec
Squat	1	10	40-65% CM	20/30 sec

Ogni circuito si completa in circa 10', e un allenamento rapido e intenso equivale a tre o quattro giri. Deve essere svolto, per ottenere risultati, almeno due volte alla settimana. Quindi, il Timeless Training richiede un'ottantina di minuti alla settimana. **PTA**