

Corto... circuito (fitness)

La stagione estiva è ormai nel suo pieno, le palestre sono meno affollate e di norma il grosso del lavoro per presentarsi in forma alle agognate ferie è fatto... salvo gli utenti dell'ultimo minuto che arrivano chiedendo il miracolo ! In questo periodo dell'anno la gente o sparisce dalle sale pesi oppure si allena di mala voglia a causa del caldo, della voglia di praticare sport all'aperto o di sdraiarsi al sole per migliorare la tintarella. Smettere di allenarsi per tre mesi significa poi a settembre ottobre dover ripartire non dico da zero ma sicuramente ad un livello inferiore rispetto a quello che si era raggiunto prima dell'estate. Da sempre sostengo che un buon istruttore non è solo un bravo tecnico, ma deve essere anche un grande motivatore, deve essere la figura che invoglia le persone ad allenarsi e a non mollare. È questo il momento dell'anno in cui bisogna tirare fuori dal cilindro magico l'allenamento nuovo, stimolante, divertente e che non duri troppo, in modo da convincere l'utenza a frequentare la palestra magari due giorni invece di tre, magari per quaranta minuti invece di un'ora e mezza.

Fra le tante frecce riposte nella faretra dell'istruttore ci sono i **circuiti** che a mio avviso potrebbero essere proprio l'arma giusta per vincere la battaglia delle palestre desolate. I circuiti portano tutta una serie di possibili benefici che andiamo a elencare nella tabella sottostante:

- Diminuzione della percentuale di grasso corporeo.
- Miglioramento del tono muscolare.
- Innalzamento della [soglia anaerobica](#).
- Aumento della gittata sistolica.
- Regolarizzazione della pressione arteriosa.
- Maggiore fiducia nelle proprie possibilità vista la facilità di apprendimento dei circuiti.
- Più sicurezza nei rapporti esterni dovuta al migliore aspetto fisico e alla migliore funzionalità ottenuta.
- Minore fatica nel compiere i gesti quotidiani, da quelli lavorativi, al tempo libero.
- Introduzione ad un allenamento vario e divertente che coinvolge notevolmente il praticante e può essere facilmente diversificato.
- Ottenimento di incentivanti miglioramenti in breve tempo.
- Libertà di non essere legati ad orari rigidi per svolgere l'allenamento
- ecc

In questo articolo propongo due circuiti, uno al femminile e uno maschile. Il circuito per le ragazze prende il nome di P.H.S. sigle che sta per:
P = Peripheral Heart Action (P.H.A.)
H = High Intensity Interval Training (H.I.I.T)
S = Spot Reduction (S.R.)

In questo se si può definire nuovo circuito si cerca di andare a sommare i benefici dei tre circuiti sopraelencati, il P.H.A. Per evitare ristagni di liquidi e per far sì che il sistema cardiorespiratorio si alleni. L'interval training per elevare l'EPOC e quindi per far sì che il [metabolismo basale](#) sia alterato post allenamento, così mentre si prende la tintarella il soggetto sta comunque dimagrendo. Lo spot reduction per cercare di andare a smussare quelle parte che per ultime cedono alla tentazione di [dimagrire](#). L'intenzione è dunque quella di proporre un allenamento vario, divertente, breve ma comunque intenso il cui fine è di mantenere la forma fisica del soggetto e perché no di migliorarla ulteriormente durante la fase estiva. Segue un esempio di P.H.S.

Esercizio	Tempo/reps	Note
-----------	------------	------

RISCALDAMENTO	5/10'	
BIKE (RITMO MEDIO)	1.30	
BIKE (RITMO ELEVATO)	0.30	RIPETERE 3 VOLTE
SQUAT	8	
PANCA PIANA	8	
STACCO G. TESE	8	
REMATORE	8	
BIKE (RITMO MEDIO)	1.30	
BIKE (RITMO ELEVATO)	0.30	RIPETERE 3 VOLTE
CRUNCH	15	
SLANCI PER GLUTEI	15	
CRUNCH INV	15	
PONTE PER GLUTEI	15	
BIKE (RITMO MEDIO)	1.30	
BIKE (RITMO ELEVATO)	0.30	RIPETERE 3 VOLTE
SUMO SQUAT	8	
PANCA 30°	8	
LEG CURL	8	
LAT MACHINE PRESA INVERSA	8	
BIKE (RITMO MEDIO)	1.30	
BIKE (RITMO ELEVATO)	0.30	RIPETERE 3 VOLTE
CRUNCH	15	
SLANCI PER GLUTEI	15	
CRUNCH INV	15	
PONTE PER GLUTEI	15	
DEFATICAMENTO	5/10'	

Chiaramente la scheda presentata è criticabile, la si può modificare sotto tanti punti di vista, numero di ripetizioni, utilizzo di macchine aerobiche diverse più o meno sollecitanti dal punto di vista muscolare e cardiorespiratorio, cambiando gli esercizi ecc... la mia scelta è stata quella di utilizzare esercizi base perché più intensi e perché permettono di non allenare direttamente gli arti superiori visto che sono chiamati in causa mentre si allenano i muscoli di grande dimensione del tronco.

Il mio invito è quello di capire il principio fisiologico della tabella, cosa si vuole ottenere e come si cerca di ottenerlo, dopo di che i vostri clienti li conoscete voi e la scheda andrà quindi adattata alla loro persona.

La scheda del maschietto è un P.H.A. un po' più tosta visto che in questo caso la necessità è quella di mantenere un ottimo tono muscolare, rimanere definiti e se possibile come nel caso delle femminucce migliorare un po'. La metodica è presa da un'idea dell'indimenticato e mitico Emilio They modificata sotto alcuni versi.

1° SEQUENZA	ESERCIZIO	REPS	2° SEQUENZA	ESERCIZIO	REPS
	PANCA PIANA	15/20		LAT MACHINE	6/8
	CRUNCH	15/20		IPEREXTENSION	6/8
	PRESSA	15/20		LEG CURL	6/8

	PUSH DOWN	15/20		CURL	6/8
	LENTO	15/20		ALZATE LAT	6/8
	CALF IN PIEDI	15/20		CALF SEDUTO	6/8
3° SEQUENZA	ESERCIZIO	REPS	4° SEQUENZA	ESERCIZIO	REPS
	PANCA 30°	15/20		PULLEY	6/8
	LEG RAIESE	15/20		IPEREXTENSION	6/8
	LEG EXTENSION	15/20		STACCO	6/8
	FENCH PRESS	15/20		ALTERNATI CON MANUBRI	6/8
	TIRATE AL MENTO	15/20		LENTO CON MANUBRI	6/8
	CALF PRESSA	15/20		CALF SEDUTO	6/8

NOTE: 2 allenamenti a settimana; 4 sequenze di esercizi di seguito; non riposare durante le sequenze; riposi brevi 40/50" fra le sequenze; ripetere le sequenze 1/2 volte

Come la tabella precedente, questa vuole essere un esempio della metodica, modificabile poi a seconda delle esigenze. Queste tabelle volendo potrebbero essere modificate in modo da poterle fare a casa con piccoli attrezzi, elastici o esercizi a corpo libero, e date al cliente che comunque a deciso di sospendere l'attività in palestra nel periodo estivo, associandovi magari qualche consiglio alimentare per non perdere la forma fisica. Sarà questo un modo per far capire al cliente che tenete a lui e al suo benessere psico-fisico anche quando non frequenta la palestra !! Non mi resta che augurare a tutti una buona estate....sperando di riuscire a mandare tutti in CORTO CIRCUITO !!!!

Cardio fit training

La mia esperienza come trainer e come formatore di trainer mi porta a poter dire che attualmente la richiesta che va per la maggiore da parte dei clienti è di **dimagrire** e di tonificare la muscolatura e di aumentare il benessere psico-fisico. A questa serie di richieste si aggiunge il fattore tempo che al giorno d'oggi è un fattore limitante importante. La gente ha poco tempo per se stessa e per poter praticare attività di svago. Così ci si trova di fronte clienti che hanno poco tempo per allenarsi e il desiderio di raggiungere medi livelli di fitness. La risposta alle domande dei clienti in questo caso è fondamentalmente una: **allenarsi con i circuiti**.

Le metodiche a circuito sono molteplici, in questo articolo parleremo del Cardio Fit Training (C.F.T.). La metodica oggetto di questo articolo nasce dall'esigenza di conciliare nella stessa seduta di allenamento stazioni di tonificazione tramite l'utilizzo di manubri, bilanceri, macchine anisotoniche, elastici, corpo libero, ecc.. alternate a stazioni aerobiche eseguite o sulle classiche attrezzature cardio presenti nelle sale fitness quindi step, bike, vogatori, treadmill, elittiche ecc oppure tramite movimenti ciclici eseguiti a corpo libero come camminata, corsa, saltelli, step, ecc.. Già il fatto di poter utilizzare diverse attrezzature e svariati movimenti ciclici pone il C.F.T. in una situazione di privilegio rispetto a tanti altri allenamenti. Lo si può descrivere come un allenamento vario e divertente, che si può praticare in palestra, a casa, al parco, in spiaggia, ovunque si vuole e quando si vuole. Cosa si spera di ottenere da un allenamento del genere ? questa domanda viene spesso rivolta dal cliente al trainer quando quest'ultimo propone la metodica al primo. Non esiste una risposta ma ne esistono svariate:

Si assiste ad un miglioramento della **composizione corporea**, diminuzione della massa grassa aumento della massa magra.

Si assiste ad un miglioramento dell'apparato cardiaco e di quello respiratorio.

Si assiste ad un calo della [pressione arteriosa](#).

È un allenamento dal punto di vista dell'esecuzione facile da capire e da effettuare (è molto più difficile eseguire una coreografia di step o di aerobica che camminare e ogni tanto fermarsi per eseguire degli esercizi a corpo libero).

I risultati si vedono in tempistiche relativamente brevi. Il cliente si sente meglio a livello fisico e di conseguenza anche a livello psichico.

Diviene più semplice effettuare i movimenti di tutti i giorni (il così detto [fitness funzionale](#)) e quelli che si faceva fatica ad eseguire (esempio correre).

È un allenamento vario e divertente non legato a orari (vedi corsi collettivi) o a strutture particolari.

È adatto a tutti donne e uomini anziani e junior.

È possibile ogni volta eseguirlo in modi diversi combattendo la noia da sala pesi.

Le motivazioni per eseguire un C.F.T. sono queste ed altre ancora. I punti sopraelencati potrebbero essere un volantino pubblicitario ad altissimo impatto ed effetto. Vieni da noi oppure chiamami nel caso di un personal trainer e di proporrò un allenamento su misura per te in base ai tuoi orari in base al tempo che hai a disposizione in base al luogo dove vuoi allenarti e con la garanzia che in breve termine ti sentirai meglio e raggiungerai i tuoi risultati !!! risultato palestra o agenda piena !!!

Dalla teoria passiamo ora alla pratica presentando un esempio di C.F.T. femminile. Il consiglio che do ogni qual volta che si vede una tabella di allenamento scritta da qualche parte, internet, libri o riviste è di non copiarla di pari passo !!! Non è detto che vada bene per voi. Ogni soggetto che si allena ha una storia sportiva a se, presenta o meno delle problematiche fisiche più o meno importanti, ha posture ed esigenze diverse ed altro ancora che potrebbe far sì che la scheda proposta non vada bene per lei o lui.

Il consiglio è di chiedere ad un esperto di redigere una scheda ad hoc. Il mio intento in questo articolo e in tutti gli articoli che parlano di schede è quello di far capire il come e il perché certi allenamenti funzionano meglio di altri e il perché.

STAZIONE AEROBICA	3 MINUTI
GLUTEI IN QUADRUPEDIA	15/20
ADDUCTOR	15/20
SQUAT LIBERO	15/20
STAZIONE AEROBICA	3 MINUTI
CRUNCH	20
CRUNCH INVERSO	20
GOOD MORNING	20
STAZIONE AEROBICA	3 MINUTI
LEG CURL	15/20
STACCO GAMBE TESE	15/20
ABDUCTOR	15/20
STAZIONE AEROBICA	3 MINUTI
DISTENSIONI CON MANUBRI PANCA 30°	15/20
LAT MACHINE PRESA INVERSA	15/20
LENTO CON MANUBRI	15/20
STAZIONE AEROBICA	3 MINUTI

Come ogni allenamento anche il C.F.T. è soggetto alla legge dell'adattamento e quindi ad un certo punto diviene indispensabile crescere l'intensità o il volume in modo che l'organismo di chi lo esegue debba migliorarsi per poter sostenere il nuovo stimolo più intenso del precedente. I modi per intensificare un circuito possono essere i seguenti:

Inserire nuove stazioni con l'utilizzo di sovraccarichi.

Aumentare la permanenza sulle stazioni a bassa intensità (aerobiche).

Eseguire due volte di fila le stazioni ad alta intensità, prima di passare alla successiva macchina aerobica.

Ripetere il circuito una seconda volta.

Arrivato a questo punto non mi resta che augurarvi buon allenamento o ancora meglio un buon [cardio](#) fit training ovunque voi decidiate di eseguirlo e con chi decidiate di eseguirlo tenendo presente che un eventuale partner di allenamento potrebbe essere utilizzato come attrezzo per eseguire gli esercizi di tonificazione.. questo argomento sarà trattato in un altro articolo.