# 0 - Introduzione all’Opera

(adattamento dalla mia prefazione di 3 anni fa..)

# 1 - Curriculum e Lavoro

(integrazione della filosofia nella vita!)

## 1.1 - La Filosofia del Curriculum Vitae

## 1.2 - Regole per la Redazione del CV

## 1.2.1 – Dove presentare il Proprio Curriculum

(pubblicazione su internet, siti vari)

## 1.3 - La Lettera di Presentazione

## 1.4 - Il settore ICT in Italia

I.C.T. è un acronimo che sta, molto semplicemente, per Information and Communication Technology (ovvero tecnologie per l’informazione e la comunicazione) e che identifica l'insieme di studio, progettazione, sviluppo, implementazione, supporto e gestione dei sistemi informativi computerizzati, con particolare attenzione alle applicazioni software ed ai componenti hardware che le ospitano. Il fine ultimo dell'ICT è la manipolazione dei dati tramite conversione, immagazzinamento, protezione, trasmissione e recupero sicuro delle informazioni. (da wikipedia: [*http://it.wikipedia.org/wiki/ICT*](http://it.wikipedia.org/wiki/ICT))

(continuare col resto..)

## 1.5 - Le Specializzazioni più remunerative/gettonate

In Italia fondamentalmente ci sono 3 figure professionali legate al settore ITC che risultano appetibili, mentre le altre sono più vulnerabili alla sotto-retribuzione, al gruppo di lavoro, alla sottomissione ad un superiore ed in generale sono mediamente molto meglio retribuite delle altre, a patto che si accetti la componente di responsabilità legata ad esse, che può anche tradursi in un ruolo di comando, laddove ci sia un team che necessiti di una guida.

Per gli ambiziosi o comunque per chi non ha paura di fare da testa di serie e quindi di sostenere la pressione associata ad un ruolo di questo tipo, io consiglio una delle 3 alternative seguenti, dalla migliore alla (relativamente) peggiore:

* Amministratore DataBase MySQL, Microsoft SQL Server e OracleSQL (FMS-DBMS, data warehousing/mining, security)
* Sistemista/Amministratore LAN/WAN, esperto in Sicurezza Informatica (le architetture, i protocolli e il mobile-computing)
* Analista Programmatore dell’Informazione fino al livello Web-Developer (economia, analisi tempi/costi, gestione di progetti e contratti, sistemi informativi e qualità, linguaggi, strumenti, applicazioni, collaudo, controllo ed evoluzione web)

Come è facile notare l’ultima delle alternative comprende veramente molti aspetti differenti ed è sicuramente la più interdisciplinare, nonché quella che richiede molte più competenze, seppure forse ad un livello qualitativo minore, e che necessita del maggior contatto con il cliente, una cosa che può essere davvero onerosa in termini di sforzo lavorativo..

Dopo aver acquisito una sufficiente esperienza in uno di questi ruoli (o anche in due di essi o in tutti, oggi viene spesso richiesto di lavorare per 3) il successivo step della propria carriera dovrebbe essere quello di passare allo status Quadro!

### 1.5.1 - Amministratore DataBase MySQL, Microsoft SQL Server e OracleSQL

### 1.5.2 - Sistemista/Amministratore LAN/WAN, esperto in Sicurezza Informatica

### 1.5.3 - Analista Programmatore dell’Informazione fino al livello Web-Developer

# 2 - Alimentazione ed Erboristeria

(consigli, nozioni, idee natura)

## 2.1 - Consigli per un Mangiare Sano e Diete

(fare qui una breve introduzione)

La ricerca dimostra che si può perdere peso piuttosto facilmente digiunando oppure riducendo al minimo il proprio apporto calorico, ma il problema è che fino al 50% di questo calo proverrebbe dalla perdita di tessuto muscolare e non di grasso. Infatti, quando non si mangia a sufficienza, la tiroide cerca di proteggere il corpo dalla morte per fame e secerne minori quantità dell’ormone tiroxina, che concorre a regolare il metabolismo. Meno tiroxina si ha quindi, più il metabolismo sarà lento e meno calorie si bruceranno, fino all’autodistruzione del corpo a causa del danno ai tessuti muscolari magri.

I tessuti muscolari magri sono la fornace del corpo e solo mezzo chilo di essi può arrivare a bruciare fino a 50 calorie al giorno (e semplicemente stando a riposo), con conseguente e proporzionale aumento del metabolismo. Ecco perché lo stile di vita moderno e la sedentarietà in particolare sono così pericolosi, il sotto-utilizzo muscolare che ne deriva porta al deperimento dei tessuti striati ed alla stagnazione metabolica.

I gruppi alimentari principali, tenuto conto della moderna offerta di cibi, sono i seguenti 7: grassi, proteine, carboidrati, latticini, verdure, frutta e dolciumi, a cui va aggiunta l’acqua, il fluidificante naturale per eccellenza di ogni reazione metabolica. È importante notare che alcuni grassi sono considerati decisivi per massimizzare il calo del peso, e che qualsiasi dieta dovrebbe comprenderne almeno una piccola parte, in quanto sono i migliori riduttori dell’appetito ed aumentano il tasso metabolico corporeo, aiutando a liberare il grasso immagazzinato (che è quello propriamente cattivo).

Sono in particolare da evitare tutte le fonti di grassi saturi, contenuti nelle carni rosse, nei salumi, nella selvaggina, nel burro e nella panna, e quelle di grassi idrogenati (che non servono minimamente al fisico), contenuti in molti biscotti, paste e dolciumi, margarina, cracker e snack come le patatine fritte. In pratica quindi l’unico grasso buono è quello ω (omega), perché il corpo non può produrlo ma è necessario a migliaia di funzioni metaboliche e cerebrali, al ricambio dell’epidermide ed alla crescita delle unghie. Ve ne sono alcune famiglie, ma i più importanti sono gli ω-3, seguiti dagli ω-6 e dagli ω-9, che sono il costituente principale del grasso detto “bruno”, cioè la fornace energetica del corpo, che non viene immagazzinato come quello chiaro, ma agisce piuttosto come motore metabolico dei grassi corporei. Inoltre, vi sono innumerevoli vantaggi derivanti dal consumo di questo tipo di grassi, comprovati da moltissimi studi ed articoli delle più importanti università internazionali, quali il miglioramento della pressione, delle cartilagini, della salute del cuore, ecc.

In natura le fonti più importanti di questo tipo di grassi sono la carne di pesce (ω-3), i semi di cartamo, girasole, soia e granturco (ω-6), l’olio di oliva extra-vergine, noci nocciole e pistacchi, e l’avocado (ω-9), ma la fonte esemplare di ω-3 per eccellenza rimane sempre l’olio di lino, che inoltre ha un perfetto contenuto di grassi ω-6 e ω-9, più saturi e solidi ma sempre eccellenti. Può esser acquistato in forma liquida ed impiegato direttamente sui cibi come condimento aromatico. Anche i semi di zucca, di ravizzone e soia presentano un alto contenuto di questo tipo di grassi ed un buon equilibrio di composizione con gli altri grassi omega. Alcuni modi di inserire cucchiaini d’olio di lino nella dieta quotidiana consistono nell’usarlo sul pane della colazione invece del burro, sull’insalata al posto dell’olio di oliva, nello yogurt al momento dello spuntino e nella minestra a cottura ultimata.

Per quanto riguarda le proteine, queste sono estremamente importanti, essendo il materiale da costruzione primario, ma non bisogna assolutamente eccedere. In mancanza di un sufficiente apporto di proteine il corpo è costretto a riciclarle dai tessuti (soprattutto da quello muscolare striato) ma troppe d’altro canto (essendo composti azotati) introducono molecole che devono essere espulse tramite l’acqua, un processo che porta alla perdita anche di minerali importanti, come il calcio ad esempio. La qualità delle fonti di proteine è piuttosto varia, ma le fonti migliori rimangono il pesce, le carni bianche (pollame) senza pelle, i prodotto a base di soia (che comprende tutti gli aminoacidi essenziali), il bianco d’uovo ed in generale tutti i legumi. Sconsigliata la carne rossa, soprattutto quella grassa di manzo e di maiale, la peggiore in assoluto.

Parlando di carboidrati, dovrebbero essere evitati quelli semplici, e cioè quelli che più velocemente vengono trasformati in glucosio (o glicogeno nel fegato e nei tessuti), a favore di quelli complessi, come il grano, l’orzo e il riso integrale e i semi ed in generale tutti prodotti da questi derivati, come farine e pasta integrali, e insomma tutto quel che contiene uone quantità di fibre. Ottima la quinoa, che può essere impiegata in maniera piuttosto versatile ed è molto ricca di vitamine.

I latticini sono generalmente considerati alimenti buoni, soprattutto in Italia dove il business del latte viene largamente supportato dai media, ma imbottirsi di latticini significa spesso ingerire, insieme al calcio che può essere acquisito da tanti altri alimenti, tante proteine, grassi e sali che possono avere un’infinità di effetti negativi sull’organismo.

Le verdure sono indispensabili per l’alimentazione! Tralasciando l’importantissimo apporto di fibre, vitamine e sali minerali, contengono una gran quantità d’acqua, e quindi di ossigeno, importantissimi per il metabolismo muscolare. Inoltre, le verdure più “colorate” contengono grandi quantità di sostanze fitochimiche, alla base del sistema immunitario vegetale ed utili anche per quello umano. Possono essere consumate a volontà e, a parità di calorie ingerite, sono di gran lunga gli alimenti che portano più velocemente al senso di sazietà, fatta eccezione per le patate e per gli altri tuberi ad alto contenuto di amidi.

La frutta è particolarmente ricca di sostanze nutritive, ma pur contenendo in proporzione meno calorie delle verdure abbonda soprattutto di zuccheri semplici a indice glicemico molto alto, che possono ostacolare la combustione dei grassi. In generale sarebbe meglio limitare le porzioni di frutta giornaliere, fatta eccezione per limoni e cedri, che sono speciali.

Un ultima parentesi per quanto riguarda alcool e dolciumi: si dovrebbe semplicemente evitarli del tutto, ma visto che non è realmente possibile farlo almeno si dovrebbe seguire la regola di non consumare più di un bicchiere di vino o birra, di dimenticare i super-alcolici, e di evitare qualsiasi dolce che non sia cioccolato di qualità, gelato artigianale alla frutta o una produzione casalinga, come un pan di spagna o una crostata, ma non certo le torte chimico-zuccherose da pasticceria.

Aggiungere una dieta bilanciata basata sul libro di jorge, ma solo abbozzata, il dettaglio nell’2.1.?

### 2.1.1 - Una Buona Colazione è importante!

## 2.2 - Quadro degli Alimenti Realmente Utili

## 2.3 - Le Combinazioni Alimentari Consentite

# 2.4 - Ricette e Preparazioni

Personalmente ritengo che mangiare sia uno dei migliori piaceri della vita, e non mi dispiace sedermi ad un tavolo imbandito avendo tutto il tempo di gustare il cibo con un buon accompagnamento delle bevande più adeguate, ma per quando non si è a cena con gli amici la strategia dovrebbe a mio parere essere ben diversa.

Di seguito sono presentate alcune ricette che ho provato personalmente e che rappresentano certamente un buon modo di nutrire il proprio corpo, senza necessariamente rubare troppo tempo nella preparazione, fornendogli ciò di cui di più ha bisogno e senza inutili aggiunte che rendano il piatto pesante per digestione ed assimilazione.

In generale basta uno di questi piatti per costruire il proprio pranzo, soprattutto se si va di fretta e non si ha troppo tempo, ma sono altresì possibili tutte le combinazioni degli stessi, a patto di regolarne in proporzione anche la quantità.

### 2.4.1 - Zuppa di Legumi Freschi/Secchi

### 2.4.2 - Ratatouille alla Francese

Un piatto originario della zona di Nizza, di origini povere e contadine ma proprio per questo estremamente saggio nella composizione, infatti i suoi ingredienti (oltre ad essere facili da reperire ed economici) costituiscono un ottimo mix di vitamine, sali minerali e costituenti utili al corpo umano. Pensato per l’estate piuttosto che per i mesi freddi, e preparato con vari tipi dei verdure fresche, era un vero aiuto alla umida vita nei campi sotto il caldo sole.

La ricetta moderna prevede anche le melanzane, normalmente non disponibili in estate, che sono state aggiunte in seguito a causa della perfetta alchimia con gli altri ingredienti. In italiano un piatto molto simile viene chiamato “caponata”.

È importante notare che questa pietanza può essere servita come piatto a se stante, nel qual caso sarebbe utile accompagnarlo ad una fonte di carboidrati come riso, patate o anche semplice pane, oppure come un caldo contorno.

Dati i diversi tempi di cottura delle varie verdure ho messo a punto un sistema per cuocerle in maniera corretta, incominciando a lavorare quelle più resistenti e procedendo a tagliare quelle più delicate mentre le prime già cuociono, e anche così tra preparazione (circa 30 minuti) e cottura (un’ora buona) ci vuole abbastanza tanto per preparare questo piatto, è perciò buona norma iniziare per tempo il lavoro per poi poter servire la ratatouille in tavola bella fumante. Quindi:

0) in una pentola grande a fuoco lento versare 1 bicchiere di vino bianco secco (ma anche marsala o altri vini aromatici) con 1 cucchiaio (grande) di sale grosso e 5 spicchi di aglio preventivamente pelati e tagliati a piccoli pezzetti;

* 3 peperoni (verde, rosso e giallo): lavare, pulire e tagliare i peperoni nell’ordine proposto a rettangoli di circa 3x3cm, e disporli sul fondo della pentola a creare un letto a 3 livelli, dal peperone più resistente alla cottura a quello più delicato;
* 3 cipolle rosse: pelarle, lavarle e tagliarle a rondelle di massimo ½ centimetro di altezza, quindi adagiarle sui peperoni;
* 1 grossa melanzana a pallone (in alternativa si possono anche usare 2 melanzane normali): lavarla e tagliarla, compresa la buccia, in piccoli tocchetti di massimo 2cm di lato, e spargerla sulle cipolle, a creare un ulteriore strato;
* 3 zucchine grandi: lavarle e tagliarle a rondelle come le cipolle, quindi adagiarle uniformemente sulle melanzane;
* 3 pomodori maturi (o anche 500g di polpa di pomodoro): lavarli e tagliarli in 8 grosse parti, da distribuire sulle zucchine;

A questo punto si bagna il tutto con abbondante olio di oliva e si lascia cuocere fino a raggiungere la prima mezz’ora dal momento di inizio, quindi si aggiunge un cucchiaio di pepe nero, una presa di basilico secco in foglioline e una manciata di capperi lavati con acqua, poi si procede a rimescolare il tutto, una cosa che andrebbe fatta almeno una volta ogni quarto d’ora da qui alla fine della cottura, che si lascia proseguire per un’altra ora.

È inoltre utile controllare regolarmente la morbidezza delle verdure, aggiungendo eventualmente vino quanto basta per evitare che il succo di cottura si asciughi e al termine aggiustare il sapore con del sale fino. Consiglio di servirla in tavola alla massima temperatura, magari guarnendola all’ultimo momento con qualche foglia di basilico fresco.

### 2.4.3 - Guacamole/Aguamole/Powermole

Si tratta di una salsa di origine messicana, anche se risale a tempi molto antichi, a base di avocado con aggiunta di succo di lime (ma va bene anche il limone, chiaro) e pepe (anche se quest’ultimo non era conosciuto presso gli Atzechi da cui ci è stata tramandata). In forma diluita con acqua (aguamole) viene servita nelle taquerias messicane, ma consiglio di non farlo, ameno di esigenze particolari, perché risulta molto più fruibile e spalmabile! Viene solitamente accompagnata da tortilla chips e servito con tapas o altri piatti della cucina messicana.

Io personalmente aggiungo sale, cipolla e aglio secondo la proporzione: 1 avocado + il succo di ½ limone + una presa di pepe nero + un cucchiaino di sale fino + ½ cipolla piccola + 1 spicchio di aglio fresco, frullando contemporaneamente tutti gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza voluta. In ultimo si può anche aggiungere un cucchiaino di buon olio di oliva!

Nella ricetta originale comunque viene preparata la base unendo l’avocado schiacciato con la forchetta (o con un apposito molcajete, un mortaio con pestello in legno, tipicamente messicano) al succo di limone e mescolando con il pepe, mentre il resto degli ingredienti viene sminuzzato ed aggiunto in seguito.

Già a questo punto il sapore dell’avocado, flebile e delicato, tende a perdersi, soprattutto se cipolla e aglio sono particolarmente forti, ma se si vuole sacrificare questo aspetto e non dispiace la perdita del caratteristico colore verde avocado per una salsa piccante adatta ad ogni tipo di piatto, allora si possono aggiungere alla proporzione seguente i seguenti ingredienti: altre 2 prese di pepe + altri due spicchi di aglio + 1 peperone rosso + 2 pomodori maturi + 3 peperoncini freschi oppure secchi; aggiungere infine una spruzzata di aceto (vietato nella versione tradizionale, è troppo odoroso) per ottenere il Powermole!

Variazioni esistenti ma da me non considerate ufficiali includono il coriandolo fresco, la panna acida e la maionese.

## 2.5 - Acqua, la Fonte della Vita

L’acqua è un componente essenziale del metabolismo umano, ed in generale nessuno dovrebbe consumare meno di 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente pura e non troppo dura, la maggior parte delle acque minerali in commercio va bene. Se non si è abituati a bere tutta quest’acqua si dovrebbe veramente iniziare immediatamente, magari usandone una gassata (o facendosela da soli con l’idrolitina), aggiungendo succo di limone, lime o arancia, oppure allungandola con succhi di frutta, specialmente con quelli al mirtillo o al pomodoro, che sono particolarmente leggeri.

### 2.5.1 - Il Bilancio Idrico-Salino

### 2.5.2 - OverDrinking e Depurazione

### 2.5.3 - Uso dell’Acqua durante l’Esercizio Fisico

# 3 - Mens Sana in Corpore Sano

(principi generali, interfaccia 1-3)

## 3.1 - Integrazione della Vita con l'Energia

(introduzione all’energia)

Raccomando vivamente di stabilizzare il proprio stile di vita in modo da riuscire a dormire un minimo di 7 ore al giorno, o almeno di raggiungere questo totale con l’ausilio di un pisolino pomeridiano se il quantitativo di ore notturne dedicate al sonno si rivelasse insufficiente. L’ideale potrebbe essere una sveglia alle 5, il che implica di coricarsi verso le dieci di sera, una cosa che non tutti riescono a fare o che comunque possono trovare agevole. In ogni caso, la cosa più importante sarà sempre di saltare fuori dal letto ed iniziare la propria giornata di potenza.

### 3.1.1 - Il Risveglio del Proprio Metabolismo

Durante la notte il metabolismo rallenta e si ravviva quando, appena svegli, si inizia l’attività fisica, ecco perché applicarsi al mattino porta vigore al corpo proprio quando ce ne è bisogno. Inoltre, occuparsene al mattino presto promuove la continuità di allenamento rispetto al giorno precedente, e lascia tutto il resto della giornata a disposizione, senza ulteriori pause di allenamento, a meno che non si voglia aggiungerle. Esistono per giunta studi che provano la bontà di tali pratiche nell’eliminazione della massa grassa a causa dell’aumento del periodo di combustione attiva della stessa, ed altri che mostrano come le reazioni ormonali siano di maggiore entità se l’allenamento viene effettuato prima di mezzogiorno.

Per quanto riguarda la colazione, sarebbe bene non ingerire alcun tipo di cibo prima dell’esecuzione di un qualsiasi programma di esercizi, questo perché durante la notte il livello di glucidi nel sangue cala ai livelli minimi, una condizione che favorirebbe il processo di scissione dei grassi a livello delle cellule adipose, ma può essere velocemente portato alla normalità anche dalla più piccola colazione, anche se fosse solo un caffé zuccherato.

Io consiglio di preparare il caffé subito, appena spenta la sveglia, e di dedicarsi alla preparazione della colazione: togliere il latte necessario dal frigo (così al momento del consumo avrà raggiunto la temperatura ambiente), preparare un bicchiere di spremuta d’arancia, preparare i toast per la cottura, apparecchiare la tavola con tutto ciò che occorre. Sono attività che possono essere eseguite tutte nel breve lasso di tempo che servirà al caffé per uscire dalla moka, di cui si può bere subito una tazzina per svegliarsi (ma niente zucchero o miele,al massimo un goccio di latte per raffreddarlo).

Si può quindi passare alla preparazione di se stessi per la seduta di esercizi, consiglio di tenere pronti i vestiti e le attrezzature del caso (manubri leggeri, stuoino e asciugamano, e anche una sedia). Nei pochi minuti che serviranno per prepararsi (che può anche essere usato per cuocere toast e uova), il caffé avrà avuto tutto il tempo di fare il suo effetto e la caffeina sarà già in circolo a fare il suo dovere come attivatore lipolitico. A questo punto la colazione sarà pressoché pronta e rimarrà ad aspettare fino alla fine del programma di allenamento illustrato di seguito.

Per questioni di praticità, la fase di risveglio del metabolismo dovrebbe a mio parere avere le seguenti caratteristiche:

* facilità e leggerezza d’esecuzione: appena svegli non è subito facile fare qualcosa di complicato e pesante per il corpo;
* piacere e durata relativamente breve: si può fare ascoltando le notizie alla radio, e deve lasciare spazio alla giornata;
* uniformità e sostenibilità dello sforzo: si deve poter fare tutto senza brusche accelerazioni, affaticamento, sudate ecc.

Inoltre sarebbe una buona cosa prevedere almeno un giorno ogni settimana (tipicamente la Domenica) come giornata jolly in cui lasciar riposare il corpo, e magari anche dormire un poco di più, per evitare stress da battaglia, anche se la stessa giornata potrebbe essere impiegata per attività ben più sportive, come una corsa in bicicletta al mattino presto per esempio, oppure un’escursione o comunque ogni altra cosa che richieda un’esecuzione mattutina.

Il programma che segue è diviso in 5 parti, da eseguire correttamente nel giusto ordine, di durata variabile ma di importanza identica:

* WARM-UP: è la fase di riscaldamento per aumentare la temperatura del corpo e delle articolazioni, per evitare strappi;
* PILATES: 30 classici esercizi di Pilates per tutte le parti del corpo, eseguiti in sequenza precisa e codificata al massimo;
* TRAINING: sequenza di esercizi con e senza manubri, divisi per tipologia (una per ognuno dei giorni della settimana);
* YOGA STRETCH: ;
* COOL-DOWN: la fase di rilassamento finale, per mobilitare le articolazioni più importanti del corpo, dalla testa in giu.

Tutte insieme concorrono ad un tempo effettivo di allenamento di 1 + 30 + 5 + 5 + 1 = 42 minuti circa

La fase di WARM-UP si compone di 3 semplici esercizi, se si ha già impostato la colazione non serve altro riscaldamento:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOME ESERCIZIO** | **DESCRIZIONE** | **QT** |
| Hurdler Stretch | Seduti sul tappetino con le gambe tese in avanti, mantenere il dorso dritto ed allungare le braccia verso i piedi, toccando le punte con le dita | **15sec** |
| Cobra Stretch | Distesi sul tappetino a pancia in sotto, gli avambracci a 90° appoggiati al terreno e i piedi sulle punte, sollevare il torace guardando in alto | **15sec** |
| Braccia-al-Cielo | In piedi, sollevare le braccia in alto il più possibile senza sforzo, tendere la schiena allungando la spina dorsale respirando profondamente | **15sec** |

La fase di PILATES..

(espandere con la sequenza di 30 esercizi in forma schematica con commenti vari)

La fase di TRAINING prevede una serie di esercizi da eseguire nella sequenza proposta, divisi per tipologia e personalizzati quindi per ogni giorno della settimana. I manubri utilizzati dovrebbero essere abbastanza pesanti per sentire chiaramente la fatica alla 12a ripetizione, che è il numero di esecuzioni per ogni esercizio. Mano a mano che si migliorano le prestazioni si possono usare manubri sempre più pesanti, e si possono anche aggiungere pesi ai polsi e alle caviglie (consiglio quelli a sezioni asportabili per poter incrementare gradatamente il carico). Si parte sempre Lunedì.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
| Obiettivo degli Esercizi | Torace e Dorso | Spalle e Addominali | Tricipiti e Bicipiti | Tendini e Quadricipiti | Polpacci e Glutei | Interno/Esterno Cosce |
|  | Pressione con Manubri  Remata Seduti a 2 Mani  Flessione Torso Braccia  Scatto del Gattaccio\*(/)  Torace ad Ali Aperte  Remata in Piedi 2 Mani  Piegamento al Suolo  Dorso a Superman | Sollevamenti Laterali  Sollevamento del Dorso  Sollevamento Manubri  Gambe al Torace  Piegamento Laterale  Flessione del Torso  Manubri in Avanti  Piegamenti da Rigido | Tricipiti da Terra  Manubri al Petto  Immersione da Ponte  Manubri a Martello  Tricipiti Kickback  Piegamento Braccio\*(+)  Manubrio da Seduti  Manubri da Seduti | Sollevamento di Gambe  Flessioni a Due Gambe  Piegamenti in Avanti\*(/)  Flessione delle Gambe  Flessioni di Gambe\*(+)  Gamba a Squadra\*(+)  Sollevamento Bacino  Appoggio al Muro\*(/) | Sollevamenti su Punte  Glutei Calcio in Aria\*(+)  Sollevamenti su Talloni  Tensione dei Glutei  Sollevamenti a Martello  Piegamenti Gambe\*(+)  Sollevamento Manubri  Flessioni Divaricate | Sollevamenti Interni\*(+)  Coscia Esterna Lato\*(/)  Coscia Interna a Rana  Sollevamenti Esterni\*(+)  Coscia Interna Pliè  Coscia a Equilibrista\*(/)  Addominali Laterali\*(+)  Aperture Superiori\*(+) |
| Lunedì: Torace e Dorso |  |  |  |  |  |  |
| Pressione con Manubri | Stesi sul tappetino, pancia in alto e ginocchia flesse, partire con le braccia dritte e i manubri dritti in avanti, piegare spalle e gomiti fino a raggiungere 90° |  |  |  |  |  |
| Remata Seduti a 2 Mani | Seduti, lo stomaco contro le cosce (si può interporre anche un cuscino) partire con braccia e manubri distesi verso il basso, raccogliere a lato del bacino |  |  |  |  |  |
| Flessione Torso Braccia | Stesi a pancia in sotto, gambe leggermente flesse e piedi sulle punte, poggiare gomiti e palmi a terra all’altezza delle faccia e sollevarsi sulle ginocchia |  |  |  |  |  |
| Scatto del Gattaccio\*(/) | Partenza a quattro zampe palmi e ginocchia a terra, sollevare ed allungare alternativamente braccio DX e gamba SX e viceversa, 5 volte per lato insomma |  |  |  |  |  |
| Torace ad Ali Aperte | Stesi su tappetino, pancia in alto e ginocchia flesse, braccia dritte e manubri a martello, aprire le braccia di 90° fino al suolo mantenendole dritte e ritorno |  |  |  |  |  |
| Remata in Piedi 2 Mani | In piedi con le ginocchia leggermente flesse, partire con braccia e manubri dritti lungo il corpo all’altezza delle ginocchia, raccogliere ai fianchi e ritorno |  |  |  |  |  |
| Piegamento al Suolo | Esattamente come le flessioni, partire sollevati con le braccia dritte e i piedi sulle punte, piegare gomiti e spalle lungo i fianchi fin a sfiorare il terreno e ritorno |  |  |  |  |  |
| Dorso a Superman | Stesi a pancia in sotto e allungati in senso orizzontale, sollevare contemporaneamente braccia e gambe mantenendoli diritti e rigidi, piccola pausa e ritorno |  |  |  |  |  |
| Martedì: Spalle e Addominali |  |  |  |  |  |  |
| Sollevamenti Laterali | Partenza in piedi con braccia e manubri lungo fianchi, mantenendo rigide le braccia sollevare i manubri compiendo un quarto di arco fino ad altezza spalle |  |  |  |  |  |
| Sollevamento del Dorso | Distesi sul tappetino pancia in alto, braccia incrociate sul petto, fare dei classici addominali fermandosi per un secondo in posizione a 45° rispetto alle gambe |  |  |  |  |  |
| Sollevamento Manubri | Posizione da seduti, partire con le braccia alte sopra la testa e piegare i gomiti a 90° così come le spalle, tipo nel lento laterale, mantenendo la schiena dritta |  |  |  |  |  |
| Gambe al Torace | Seduti sul tappetino, palmi a terra in corrispondenza dei glutei, gambe sollevate flesse a 90°, distenderle a 30° dal suolo mantenendo rigido il resto del corpo |  |  |  |  |  |
| Piegamento Laterale | Come nel Torace ad Ali Aperte ma da seduti, la schiena abbassata in modo da far combaciare il ventre con le anche, sguardo in avanti, aprire a 90° a lato |  |  |  |  |  |
| Flessioni del Torso | Classici addominali come nel Sollevamento del Dorso, ma questa volta vanno eseguiti con le mani incrociate dietro alla nuca, e fermandosi sempre a 45° |  |  |  |  |  |
| Manubri in Avanti | Partendo dalla posizione in piedi, braccia e manubri dritti lungo i fianchi, sollevare simultaneamente i manubri fino a fargli fare un angolo di 90, alle spalle |  |  |  |  |  |
| Piegamenti da Rigido | Come Gambe al Torace, ma le mani devono essere tenute in posizione incrociata sul petto, e quindi non controllano il movimento, questo va fatto con i glutei |  |  |  |  |  |
| Mercoledì: Tricipiti e Bicipiti |  |  |  |  |  |  |
| Tricipiti da Terra | Stesi pancia in sopra e ginocchia flesse, tenere i manubri sopra la faccia con le braccia quasi perfettamente dritte, piegare i gomiti fino a 90° o più e ritorno |  |  |  |  |  |
| Manubri al Petto | In piedi, braccia e manubri lungo i fianchi, piegare contemporaneamente i gomiti a 90° fino ad avere gli avambracci orizzontali con i manubri a T, e ritorno |  |  |  |  |  |
| Immersione da Ponte | Posizione del ponte, bacino a 90° mani e piedi a terra con dita in avanti, portare in alto il bacino fino a mettere il torso e le anche parallele in orizzontale |  |  |  |  |  |
| Manubri a Martello | Esattamente come in Manubri al Petto, ma con i manubri in posizione di martello, portarli dalla posizione lungo i fianchi a quella davanti a se, gomiti a 90° |  |  |  |  |  |
| Tricipiti Kickback | In piedi, ginocchia flesse e bacino a 90°, braccia lungo il torso e manubri in basso, quindi ad un angolo di 45° col gomito, distendere le braccia e ritorno |  |  |  |  |  |
| Piegamento Braccio\*(+) | Seduti a gambe aperte a 90°, procedere prima con un braccio ed in seguito con l’altro partendo dal basso e gomito contro l’anca, sollevare il manubrio |  |  |  |  |  |
| Manubrio da Seduti | Seduti con le braccia verso l’alto, reggendo con entrambe le mani un unico manubrio ad A, flettere i gomiti fino ad un angolo di 90° circa , quindi ritornare |  |  |  |  |  |
| Manubri da Seduti | Come i manubri al petto nella posizione e nel movimento delle braccia, ma da posizione seduta con le gambe dritte e parallele, per lasciar passare i manubri |  |  |  |  |  |
| Giovedì: Tendini e Quadricipiti |  |  |  |  |  |  |
| Sollevamento di Gambe | Schiena a terra, mani lungo i fianchi con i palmi sul tappetino, gambe flesse e sollevate appoggiate di caviglia alla sedia, sollevare cosce e ginocchia, ritorno |  |  |  |  |  |
| Flessioni a Due Gambe | Partenza da in piedi, gambe leggermente divaricate, piegare ginocchia e bacino fino a raggiungere i 90°, le braccia lungo i fianchi a controllare l’equilibrio |  |  |  |  |  |
| Piegamenti in Avanti\*(/) | Partendo da eretti, piedi uniti e braccia lungo i fianchi, flettersi in avanti con una gamba fin quasi ad inginocchiarsi, ritorno, quindi procedere con l’altra gamba |  |  |  |  |  |
| Flessione delle Gambe | Stesi sul tappetino, pancia a terra e braccia incrociate a reggere la testa, gambe unite a 90° che puntano verso l’alto, allungare indietro simultaneamente |  |  |  |  |  |
| Flessioni di Gambe\*(+) | Posizione a quattro zampe, braccia dritte e schiena orizzontale, sollevare una gamba a squadra in linea con la schiena, spingere in alto, poi cambiare gamba |  |  |  |  |  |
| Gamba a Squadra\*(+) | In piedi ma appoggiati alla sedia, una gamba sollevata a 90° col bacino a ginocchio piegato, estendere in avanti la gamba fino a renderla orizzontale, cambio |  |  |  |  |  |
| Sollevamento Bacino | Questo esercizio è pressoché identico al Sollevamento di Gambe, ma poiché le mani devono essere tenute incrociate sul petto sollecita di più il trapezio sup. |  |  |  |  |  |
| Appoggio al Muro\*(/) | Come seduti ma con la schiena appoggiata ad un muro, bacino e ginocchia a 90°, sollevare a 45° prima una gamba e poi l’altra, reggendosi sulla rimanente |  |  |  |  |  |
| Venerdì: Polpacci e Glutei |  |  |  |  |  |  |
| Sollevamenti su Punte | Posizione eretta a gambe unite non strette, braccia lungo i fianchi con manubri, sollevarsi al massimo sulle punte dei piedi, mantenere la tensione e ritorno |  |  |  |  |  |
| Glutei Calcio in Aria\*(+) | Posizione del gatto, mani e un ginocchio a terra mantenendo l’altra gamba distesa all’indietro, sollevare il piede in alto senza piegare la gamba, poi alternare |  |  |  |  |  |
| Sollevamenti su Talloni | Seduti gambe a squadra e manubri poggiati in orizzontale sui ginocchi, sollevare i talloni accompagnando il movimento con le braccia senza fare pressione |  |  |  |  |  |
| Tensione dei Glutei | Schiena a terra e braccia lungo i fianchi, gambe piegate e pianta dei piedi a terra, sollevare i glutei fino a orizzontalizzare torso e fianchi usando le spalle |  |  |  |  |  |
| Sollevamenti a Martello | Posizione ed esercizio identico ai Sollevamenti su Punte, tranne che per la posizione dei manubri, che vengono tenuti con le braccia a martello davanti a se |  |  |  |  |  |
| Piegamenti Gambe\*(+) | Posizione del gatto con una gamba sollevata a squadra all’indietro, flettere il ginocchio fino a 180° mantenendo la gamba sollevata ed in linea con la schiena |  |  |  |  |  |
| Sollevamento Manubri | Esattamente come nei Sollevamenti sui Talloni, ma i manubri vengono mantenuti in verticale sul dorso delle ginocchia, sempre senza fare alcuna pressione |  |  |  |  |  |
| Flessioni Divaricate | Posizione eretta a gambe divaricate, abbassare il bacino e piegare le ginocchia in fuori a 90°, le mani e le braccia accompagnano e controllano il movimento |  |  |  |  |  |
| Sabato: Interno/Esterno Cosce |  |  |  |  |  |  |
| Sollevamenti Interni\*(+) | Un fianco a terra e torso alzato, reggendosi su di una mano e sul gomito dell’altro braccio, una gamba piegata come appoggio posteriore, sollevare l’altra |  |  |  |  |  |
| Coscia Esterna Lato\*(/) | Posizione del gatto, gambe piegate e rigide, sollevare alternativamente la gamba destra e quella sinistra di 90° mantenendo la tensione al ginocchio |  |  |  |  |  |
| Coscia Interna a Rana | Schiena a terra e braccia lungo i fianchi, glutei sollevati e gambe piegate a fisarmonica, spingere in alto i piedi fino quasi a raddrizzare le gambe e i glutei |  |  |  |  |  |
| Sollevamenti Esterni\*(+) | Un fianco a terra e dorso alzato, reggendosi come nei Sollevamenti Interni, mantenere tese entrambe le gambe, una a terra e alzare l’altra a 45°, e ritorno |  |  |  |  |  |
| Coscia Interna Pliè | Posizione eretta a gambe leggermente divaricate all’esterno, manubri in verticale uniti all’altezza del bacino, flettere le ginocchia a 90° in verticale e ritorno |  |  |  |  |  |
| Coscia a Equilibrista\*(/) | Posizione eretta a gambe quasi unite, braccia incrociate sul petto, aprire alternativamente una gamba insieme alle braccia reggendosi sulla gamba restante |  |  |  |  |  |
| Addominali Laterali\*(+) | Posizione su un fianco, una mano dietro la testa e l’altra sulla gamba superiore, piegare in alto il torso allungandosi verso il piede mantendo la gamba dritta |  |  |  |  |  |
| Aperture Superiori\*(+) | Come nei Sollevamenti Esterni, ma con la differenza che si poggiano le mani ed il torso completamente a terra e che la gamba viene sollevata in verticale |  |  |  |  |  |

\* gli esercizi marcati con (+ o /) si considerano alternati lato destro e sinistro, quindi di fatto le ripetizioni sono 5 + 5 o 5 / 5

Ogni esercizio va eseguito in maniera piuttosto rapida, impiegando un secondo per la trazione, uno per la pausa ed uno ancora per la distensione, per un totale di 3 secondi a ripetizione, controllando la propria respirazione per evitare affanni.

NB: la Domenica mattina viene dedicata al riposo, il programma del risveglio viene sospeso (se fate pausa la Domenica..)

Nei paragrafi che seguono vengono illustrati sistemi d’allenamento più pesanti, spiccatamente più sportivi, che possono comunque essere integrati con quello precedentemente proposto.

La fase di COOL-DOWN dura esattamente un minuto come quella di WARM-UP, e dedica 10 secondi (5 in un senso e 5 nell’altro) alla rotazione delle articolazioni del collo (orario e antiorario), delle spalle (avanti e indietro), dei polsi (interno ed esterno simultanei), delle anche (orario e antiorario variando l’ampiezza), delle ginocchia (raccolte insieme con le gambe flesse, prima in un senso e poi nell’altro) e delle caviglie (seduti con i piedi sulle punte, un pó come i polsi).

## 3.2 - Il Programma del Buongiorno/Riscaldamento

Se il buongiorno si vede dal mattino, potrebbe essere una buona idea iniziare proprio con un curato set di esercizi per l’accelerazione del metabolismo, magari subito dopo la colazione, per favorirne la digestione! Durante il resto della giornata inoltre, ci sono alcuni momenti in cui può essere utile applicare la procedura descritta qui sotto, che prevede un utilizzo piuttosto intenso delle proprie risorse ed una doccia completa al termine della prestazione (ad esempio prima di uscire, come ideale accompagnamento di un’ora libera da dedicare a radio o televisione, come fase di riscaldamento per la seguente attività sportiva vera e propria, o anche solo come un utile pre-doccia-di-routine).

Il programma di esercizi illustrato di seguito può essere svolto da chiunque, e necessita un tempo di esecuzione massimo di un’ora, con riferimento al numero di ripetizioni per ogni esercizio del corpo principale, che deve essere commisurato alle proprie capacità. Si inizia con un blocco preparatorio della durata di circa 5 minuti che precede il set di esercizi vero e proprio, e si conclude con 10-15 minuti di attività aerobica defaticante, tipicamente il tapis-roulant inerziale, la cyclette da camera o attrezzi domestici quali il personal-stepper, ma sono comunque benvenute alternative come la shadow-boxing leggera, il salto con la corda a velocità moderata e anche lo stretching, forse meno “aerobico” dei precedenti (ma si può sopperire accoppiando agli stiramenti tecniche di respirazione profonda) ma non certo meno utile per il corpo.

Per ogni esercizio quindi vengono proposti un minimo ed un massimo di ripetizioni, e il programma di base prevederebbe di partire dal numero minimo e di raggiungere quello massimo con il volgere dei giorni, aumentando anche di una sola unità il quantitativo rispetto al giorno precedente. Una volta raggiunto l’obiettivo proposto si può procedere oltre aumentando ulteriormente questo numero massimo di ripetizioni (sconsigliato) fino al terzo valore indicato in tabella, oppure aggiungere altro prima o dopo la fase principale, come quando si utilizza il programma per prepararsi ad altro.

N.B. É consigliabile effettuare questo tipo di allenamenti su di una superficie non troppo dura, oppure usare lo stuoino!

### 3.2.1 - 1a fase: la Sequenza di Riscaldamento

Per preparare il corpo all’esecuzione corretta e sicura degli esercizi principali del programma è indispensabile riscaldarlo a dovere; la breve lista di esercizi aerobici che seguono deve essere svolta rapidamente e senza alcuna pausa, nell’arco di tempo massimo di 5 minuti, passando direttamente da un esercizio all’altro senza alcuna posizione di riposo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOME ESERCIZIO** | **DESCRIZIONE** | **QT** |
| Aperture Laterali I-A | Dalla posizione eretta, braccia lungo i fianchi, divaricare le gambe e contemporaneamente portare le braccia lunge sopra la testa e ritorno | **15** |
| Aperture Frontali Parallele | Posizione eretta, lanciare in avanti fin sopra la testa a 45° il braccio e in avanti la gamba corrispondente, mentre l’altra arretra, e viceversa | **15+15** |
| Rotazione Braccia Avanti | Saltellando, ruotare in maniera coordinata le braccia, lunghe e distese aprendo il più possibile indietro le spalle, come nello stile “a delfino” | **15** |
| Rotazione Braccia Indietro | Identico al precedente, ma le braccia devono essere ruotate nel verso opposto, come nello stile “a dorso”, aprire il più possibile le spalle | **15** |
| Tre Direzioni Sciolto | Lanciare e raccogliere al petto le braccia alternativamente ed in questo senso davanti, ai lati e sopra la testa, contando ogni 2 movimenti | **25 (50)** |
| PettoCielo-PettoTerra-3way | Da posizione eretta lanciare le mani in alto poi portarle alle punte dei piedi senza piegare le ginocchia, davanti, SX, davanti, DX e ripetere | **25** |
| Avambracci Anteriori | Gomiti in avanti, palmi verso l’alto, mani a pugno, da braccia distese piegare alternativamente indietro gli avambracci fino alla spalla e ritorno | **20 sec** |
| Avambracci Laterali | Come il precedente, ma i gomiti puntano in fuori e il movimento è alternato tra DX e SX, e cioè entrambi in una direzione e poi nell’altra | **20 sec** |
| Avambracci Verticali | Braccia distese verso l’alto, raccogliere alternativamente i pugni alle spalle e ritorno; anche questo come i 2 precedenti deve essere veloce | **20 sec** |
| Rotazioni con Apertura | Da posizione eretta, aprire un braccio ad L rivolto verso l’alto e portare la mano opposta alla spalla aperta, quindi eseguire dall’altro lato | **15+15** |
| Rotazioni con Gomitata | Simile la precedente, ma la rotazione deve essere estrema e il braccio che ruota deve essere piegato fino a portare una gomitata al mento | **15+15** |
| Rotazioni ai Piedi | Gambe leggermente divaricate, braccia ad aeroplano, busto a 90°, ruotare il tronco fino a toccare con la mano il piede opposto e viceversa | **15+15** |
| Passaggi della Tigre | Piante dei piedi a terra, bacino bassissimo, passare da una gamba all’altra parando al di sopra della testa con la mano corrispondente alla gamba piegata, mentre l’altra segue la gamba diritta fino a toccare la caviglia con la punta delle dita; esercizio avanzato per gente tosta\* | **15+15** |

\* l’ultimo esercizio può anche essere sostituito con appoggi alternati sulle gambe a bacino medio-basso e gambe ad A..

### 3.2.2 - 2a fase: il Vero Allenamento

Il corpo principale degli esercizi, da eseguire nell’ordine proposto, è il seguente. Sono previste delle piccole pause, giusto qualche secondo, tra un esercizio e l’altro, per riprendere fiato; tuttavia l’obiettivo dovrebbe rimanere l’esecuzione in stile circuito, e cioè il riuscire a compiere l’intera sequenza minimizzando le pause e passando subito da un esercizio all’altro.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOME ESERCIZIO** | **DESCRIZIONE** | **MINIMO** | **MASSIMO** | **LIMITE** |
| Addominali Frontali | Sono quelli classici, con le gambe raccolte sollevare contemporaneamente anche e schiena al massimo | 10 | 50 | 100 |
| Flessioni Normali | Mani ad un distanza pari a quella delle spalle, schiena diritta, gambe rigide e piedi a martello, semplice.. | 5 | 25 | 50 |
| Dorsali Alternati | Pancia a terra, corpo dritto e braccia avanti, sollevare alternativamente braccio DX e anca SX e viceversa | 10+10 | 25+25 | 50+50 |
| Sollevamenti di Braccia | Usando un supporto alto al massimo 50 cm, reggendosi con le mani, ginocchia e bacino a 90°, su e giu | 10 | 50 | 100 |
| Mix di Addominali | Schiena a terra, 1/5° gambe rigide, 1/5° a V, 1/5° a A, 1/5° rotazioni a apertura, 1/5° rotazioni a chiusura | 5x5 | 10x5 | 25x5 |
| Flessioni Punt-A-Punta | Mani rivolte verso se stesse, con la punta della dita che quasi si toccano, i gomiti puntano verso l’esterno | 5 | 25 | 50 |
| Dorsali Simultanei | Pancia a terra, corpo dritto e braccia aperte, sollevare contemporaneamente braccia piegate a 90° e anche | 10 | 50 | 100 |
| Slanci di Gambe | Dalla sedia, assumere la posizione del ponte allungando alternativamente le gambe ad ogni sollevamento | 10+10 | 25+25 | 50+50 |
| Addominali Laterali | Stesi su un fianco, mani dietro la nuca, tirare il ginocchio alto al petto e dirigere il gomito ai piedi, poi cambio | 25+25 | 50+50 | 100+100 |
| Sollevamenti di Braccia | Usando un supporto alto al massimo 50 cm, reggendosi con le mani, ginocchia e bacino a 90°, su e giu | 10 | 50 | 100 |
| Dorsali Alternati | Pancia a terra, corpo dritto e braccia avanti, sollevare alternativamente braccio DX e anca SX e viceversa | 10+10 | 25+25 | 50+50 |
| Flessioni Strette | Come quelle normali, ma le mani vengono poste molto vicine tra di loro e i gomiti si piegano lungo i fianchi | 5 | 25 | 50 |
| Addominali Stretching | Bacino a 90°, schiena a terra, gambe raccolte, allungarle in verticale e afferrarne le caviglie con le mani | 10 | 50 | 100 |
| Slanci di Gambe | Dalla sedia, assumere la posizione del ponte allungando alternativamente le gambe ad ogni sollevamento | 10+10 | 25+25 | 50+50 |
| Dorsali Simultanei | Pancia a terra, corpo dritto e braccia aperte, sollevare contemporaneamente braccia piegate a 90° e anche | 10 | 50 | 100 |
| Flessioni Larg-Arm | Dita delle mani rivolte verso l’esterno, larghe il doppio della distanza tra le spalle, gomiti rivolti all’indietro | 5 | 25 | 50 |
| Addominali CycleCrunch | Eseguire dei crunch incrociati alternati fino a toccare con il gomito il ginocchio opposto da ogni giro e 1/2 | 10+10 | 25+25 | 50+50 |

Una volta terminata la sequenza di esercizi indicata in tabella, che deve essere completata in un massimo di 40 minuti con una pausa tra un esercizio e l’altro della durata massima di 15 secondi, si passa rapidamente alla fase aerobica, come detto della durata massima di 15 minuti, e dedicata all’esercizio aerobico di preferenza, dopo di che il programma si considera concluso e si può passare alla doccia (calda ma non troppo, importante) o all’attività sportiva della quale il succitato programma è considerato la fase di riscaldamento.

Alcuni degli esercizi presentati possono sollecitare piuttosto intensamente i muscoli posteriori del bacino, della schiena e delle spalle, e di riflesso la spina dorsale. Questo può in alcuni soggetti favorire la comparsa di dolori osseo-muscolari, temporanei e semi-cronici, e dovrebbe essere evitato, soprattutto da quei soggetti la cui storia clinica presenta problemi di qualsiasi tipo legati alla colonna vertebrale ed ai gruppi muscolari ad essa legati. Naturalmente nell’iniziare queste pratiche è normale soffrire di dolori, legati all’uso intenso di muscoli normalmente non allenati, e che quindi devono essere risvegliati per poter eseguire la sequenza senza dolori residui, ma nel caso si debbano evitare questi sforzi oppure i dolori succitati non diano segno di affievolirsi con il passare del tempo, allora si prenda in considerazione l’alternativa di sostituire alcuni esercizi della sequenza con quelli indicati qui sotto:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOME ESERCIZIO** | **ESERCIZIO SOSTITUTIVO** | **DESCRIZIONE** | **MINIMO** | **MASSIMO** | **LIMITE** |
| Flessioni (di ogni tipo)\* | Flessioni con Ginocchia a Terra | Semplice no? L’esercizio è lo stesso ma il peso scaricato è molto minore | 5 | 25 | 50 |
| Dorsali Alternati | Aperture Frontali Simmetriche | Come le parallele, ma il braccio esce insieme alla gamba corrispondente | 10 | 50 | 100 |
| Dorsali Simultanei | Aperture Laterali I-A I lunga | Come le I-A, ma quando le gambe sono divaricate le braccia puntano giù | 10+10 | 25+25 | 50+50 |

\* in alternativa le flessioni potrebbero anche essere sostituite da un corrispondente carico di spinte sulle gambe, faticose!

Si tratta di esercizi di mobilità piuttosto leggeri e non sostituiscono affatto l’esercizio originale, tuttavia sono una valida alternativa per svolgere il programma in maniera comunque efficace, soprattutto se questo viene eseguito in coppia con qualcuno che segue il sistema base. Come si vede, il numero di ripetizioni è lo stesso, così come la durata temporale.

### 3.2.3 - 3a fase: la Fase Finale

(aggiungere le pratiche descritte nel paragrafo 3.2 in fondo)

Un buon modo di concludere l’allenamento potrebbe essere una corta sequenza di esercizi per gli addominali, illustrata di seguito, che permette di riscaldare la parte più importante di questi fasci muscolari (cioè quelli in corrispondenza del bacino) e di prolungarne l’attività metabolica anche dopo la meritata doccia rilassante.

Per eseguire ognuno di questi esercizi non dovrebbe essere necessario più di un minuto, fino ad un totale di 5 minuti, oltre il quale bisognerà ridurre le ripetizioni, per “stare nei tempi”. Anche le pause dovrebbero essere davvero ridottissime.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NOME ESERCIZIO** | **DESCRIZIONE** | **QT IND\*** |
| Addominali a Raccolta | Posizione sulla schiena, braccia in alto sulla testa e gambe piegate, eseguire gli addominali portando le braccia in avanti verso i piedi | **12** |
| Horizontal Single Leg | Distesi sulla schiena, raccogliere prima un ginocchio e poi l’altro mantenendo la gamba opposta dritta e sollevata di poco da terra | **12+12** |
| Pilates Broken Hundreds | Sulla schiena, braccia lungo i fianchi, anche a 90° e ginocchia a 45°, mantenendo le braccia tese e dritte fargli fare delle oscillazioni | **1 min** |
| Crunch a Gambe Incrociate | Posizione identica a quella dell’esercizio precedente, piedi incrociati e mani dietro alla testa, chiudere bene i gomiti al sollevamento | **24** |
| Horizontal Double Leg | Posizione raccolta sulla schiena, spingere avanti le gambe e ruotare indietro le braccia, mantenendo tutto di poco sollevato da terra | **12** |

\* le ripetizioni indicate sono quelle normalmente eseguibili alla velocità più adatta nell’arco di un minuto da una persona..

## 3.3 - Jogging e Running alla Sera

(tracciati e indici guida)

## 3.4 - Uso del Cardiofrequenzimetro

(parametri e fogli excel)

## 3.5 - Utilizzo di Attrezzature al Volo

(tapis, cyclette etc)

## 3.6 - Allenamento Domestico con i Pesi

(programmi Yin, Yang)

## 3.7 - La Settimana Sportiva

(alternative e piani di orari..)

## 3.8 - Weekend in Bicicletta

Se oltre all’uso quotidiano la bicicletta personale viene impiegata anche in sessioni di durata superiore all’ora, ad esempio la domenica mattina, allora la prima cosa importante da curare e mantenere è la manutenzione. Questo perché l’allenamento in bicicletta, o anche la semplice passeggiata, deve essere prima di tutto un piacere, ed è facile immaginare quanto di questo gusto si possa perdere se il mezzo non è adeguatamente preparato a seguire il proprio cavaliere.

La prima cosa importante da fare allora è crearsi una cultura in merito, studiando un buon manuale sull’argomento.

Inoltre, nel caso si preveda di fare un serio uso del mezzo, questo dovrebbe essere adeguatamente regolato sui parametri morfometrici dell’utilizzatore principale, e di questo se ne può occupare spesso anche il rivenditore. Principalmente si tratta di scegliere le proporzioni del telaio e di regolare l’altezza di sella e manubrio, nonché la lunghezza della pedivella, il tutto partendo dalla grandezza fondamentale di riferimento, e cioè l’altezza al cavallo.

## 3.9 - Il Power Walking

Si tratta di un tipo di ginnastica aerobica particolarmente interessante, perché coniuga in una sola disciplina diverse componenti, ed è particolarmente importante per il benessere di cuore e polmoni, due delle parti più delicate del corpo umano. Per il suo effetto sul metabolismo inoltre, il Power Walking è un ottimo metodo di promuovere la combustione delle calorie in eccesso, senza stressare eccessivamente il corpo, e per questo è ideale anche per chi voglia semplicemente perdere peso senza vessare eccessivamente l’organismo con la corsa o altre attività faticose.

L’integrazione del Power Walking nella vita di tutti i giorni può essere possibile sfruttando tutte quelle pause ed occasioni che normalmente vengono sprecate in attività meno produttive per il proprio corpo, mentre il vero e proprio sport chiamato tale (compreso di bastoni) può essere un ottimo approccio ai weekend di relax ed alle vacanze sportive.

Camminare con una certo ritmo sulle bravi distanze, con sufficiente tempo a disposizione, è d’obbligo ogni volta che si esce per mangiare, per andare a fare commesse, per sfogarsi dalla tensione, per staccare dalle preoccupazioni quotidiane o per qualsiasi altro pretesto possa venire in mente. A piedi si possono notare tante cose che non si sono mai viste e, se si ha una compagnia in questa attività, lo sforzo verrà percepito molto meno come tale, basta anche un cane!

Naturalmente è importante portare scarpe adatte e che non siano troppo nuove o troppo vecchie, quindi l’usuale stile di abbigliamento potrebbe venire modificato per essere pronti alla prima occasione di marcia. Ci sono molte scarpe piuttosto eleganti che comunque risultano molto comode e su cui si può fare affidamento per distanze non troppo lunghe, senza ritrovarsi alla sera qualche vescica o i piedi gonfi. L’ideale naturalmente sarebbero scarpe sportive o da fitness.

Per un approccio più sportivo alla faccenda, compreso l’abbigliamento, la preparazione fisica e le attività di appoggio al Power Walking esiste una corposa bibliografia telematica e numerose pubblicazioni possono essere trovate nelle librerie particolarmente fornite. Esistono anche corsi organizzati da gruppi di sportivi, completi di escursioni collettive.

### 3.9.1 - La Tecnica del Power Walking

L’impostazione del Power Walking teorico è piuttosto inadatta alle camminate di tutti i giorni inserite qua e là, però è importante capire le caratteristiche fondamentali che prevede questo metodo di marcia, in previsione di un uso sportivo, magari in futuro, di queste informazioni. La postura naturalmente deve essere perfettamente eretta, l’appoggio dei piedi deve rigorosamente seguire lo schema tacco-punta e le braccia devono attivamente contribuire all’avanzamento, con i gomiti a 90° ed una rotazione delle spalle che promuova un sollevamento delle mani all’altezza del volto.

(CONTINUARE CON ALTRO MATERIALE PIU’ PROFESSIONALE)

4 - Cura del Corpo e Sanità

(qui la parte dei massaggi e del P.S.)

## 4.1 - Filosofia del Benessere

## 4.2 - La Respirazione Piena

## 4.3 - Tecniche di Massaggio

### 4.3.1 - Micro-Massaggio

### 4.3.2 - Massaggio Shiatsu

## 4.4 – Il Training Autogeno

Personalmente non apprezzo particolarmente tutto questo entusiasmo riguardo questo tipo di tecniche, perché mi sembrano sempre più tutta una accozzaglia di abbellimenti per rendere “in” una cosa normalissima, e cioè quello che dovrebbe essere per tutti un aspetto importante (e normale ripeto) della cura del proprio corpo e della propria mente.

Tecniche di rilassamento applicate mentalmente al corpo possono essere molto utili per coadiuvarne il riposo (soprattutto quello durante la pausa pranzo e quello notturno) e per indurre più velocemente quella tranquillità che è richiesta per fermare i processi legati alla frenetica attività giornaliera e favorire quelli dedicati alla “riparazione” di fisico e mente.

Le basi del training autogeno sono state codificate da Johannes Schultz circa un secolo fa ed è proprio questo “nocciolo duro” di tale disciplina che intendo adottare come pratica proposta, tutto il resto, come ho detto, sono lustrini e pallettes. In particolare questo primo maestro si era preoccupato di codificare le posizioni da assumere durante tale pratica, limitandosi a tre alternative, che oltre ad essere molto più comode di posizioni yoga e similari sono anche piuttosto intuitive e naturali, provando in questo modo che quel che di pirotecnico in seguito è stato aggiunto serve soprattutto a far vendere meglio manuali, cassette e corsi. Per quel che mi riguarda adotterei solo l’ultima delle tre, cioè quella distesi sulla schiena, su di una superficie dura (come un tappeto sul pavimento) con l’ausilio di un supporto per la testa, come un piccolo cuscino, non troppo alto. Le gambe leggermente divaricate e le braccia lungo i fianchi, i piedi che puntano leggermente in fuori e le mani appoggiate sull’inguine, è facile adottare questa posizione anche a letto prima di dormire.

La codifica della disciplina procede poi con un ridotto elenco di esercizi base da eseguire in questa posizione, ed i trattati moderni aggiungono a questa lista una quantità di altre esperienze, più o meno paranormali, a volte astruse ed originali.

Tuttavia anche la codifica originale della disciplina prevede alcuni esercizi “avanzati” dai nomi altisonanti, che spesso basano la loro efficacia su di una corretta respirazione controllata, a cui è dedicato l’ultimo esercizio, il fine ultimo mi pare!

## 4.5 – Riposo e Recupero

# 5 - La Perfezione del Corpo Allenato

(tutto fatto su Bruce e me..)

## 5.1 - Le Arti Marziali: Storia, Stili e Pratica

## 5.2 - Kung Fu Jeet Kune Do: Principi Generali

## 5.3 - Kung Fu Academy: Le Tecniche Mack

## 5.4 - Bruce Lee: il più grande Maestro di tutti i tempi

## 5.5 - Jeet Kune Do: il Libro Segreto di Bruce Lee

## 5.6 - L'importanza dello Stretching e dell’Elasticità

## 5.7 - Il Power Stretching sulla Via dell’Energia

# 6 - Krishnamurti, il Maestro

(rimediare di nuovo tutti i libri, vedi da Lukky)

# 7 - Sesso, Tantra e Amore

(e qui andiamo di appunti dalla rete..!)

## 7.1 - L'Orgasmo Multiplo della Donna

# APPENDICI

## A – Esercizi citati ma non illustrati nel testo precedente

### Mezzi Piegamenti

Mani dietro alla nuca, mantenere lo sguardo in avanti e la schiena verticale, piegarsi sulle ginocchia fino ad un massimo di 90° di angolo al bacino e alle ginocchia, quindi raddrizzarsi mantenendo il controllo del movimento.

### Stepper con Gradino

### Utilizzando una piccola panca od un apposito gradino da aerobica, la cui altezza massima deve essere 50cm, salire prima con una gamba e poi con l’altra, quindi ridiscendere con la prima gamba, seguita dalla seconda; ripetere il movimento partendo però dall’altro lato del corpo.

### Spinte sulle Gambe

Dalla posizione eretta, con le braccia distese lungo i fianchi, eseguire un mezzo piegamento, poggiare le mani a terra, slanciare entrambe le gambe all’indietro ed irrigidirle insieme al tronco ed alla schiena fino ad assumere la posizione di riposo delle flessioni; raccogliere rapidamente le gambe al petto con un movimento opposto fino a riportare i piedi nella posizione iniziale, quindi spingere con le gambe riportando le braccia lungo i fianchi fino a riassumere la posizione iniziale. Si tratta di un esercizio da eseguire alla velocità massima, facendo comunque attenzione agli urti su mani e piedi e controllando il movimento in modo da non sollecitare eccessivamente la schiena, cercando di scaricare l’inerzia sui muscoli dei glutei. Sconsigliato a chi presenta dolori di qualsiasi natura in corrispondenza della colonna vertebrale.

## Z – Le mie personali classifiche

### Cartoni Animati Giapponesi

Capitan Futuro, Tekkaman, Conan il Ragazzo del Futuro, Lupin III, Gigi la Trottola, L’Uomo Tigre, Jeeg Robot, Yattaman..

BIBLIOGRAFIA

*Adani L, 2004 - Scrivere il Curriculum, 31 modi per essere efficaci - Etas Libri, in edicola con il Corriere della Sera*

*Alati A, 1998 - Arti Marziali Cinesi, Tecnica e Tradizione - La Nuova Armonia, Editrice Atanòr SRL, via Avezzano 16, Roma*

*Associazione Italiana Zen Sōtō, 1991 - Guida allo Zen - Giovanni De Vecchi Editore SpA, Milano*

*Bagnulo G, 2001 – Lezioni di Ju Jitsu – Guida Pratica Fotografica – DVE Italia SpA, Milano*

*Barteck O, 2000 - Tutto sul Fitness - Studio Associato Buysschaert & Malerba, Neue Stalling Oldenburg, Printed in Germany*

*Braunreiter Garrett J, 2000 - Secrets To Peak Performance Fitness and Life – The World Peak Performance Center*

*Buffo L G, 1997 - L'Aikidō - Una Tradizione di Bellezza - Xenia Edizioni, Via Carducci 31, Milano*

*Charles Atlas LTD, 2000 – Dynamic Tension – Bodybuilding and Fitness Course – PDF from Internet*

*Cheung W, Grand Master - The Bruce Lee Training Secret - Australasian Blitz Magazine, downloaded from Internet*

*Coelho P, 1995 - L'Alchimista - RCS Libri SpA, via Mecenate 91, Milano (Romanzo Bompiani Brossura)*

*Coelho P, 1997 - Manuale del Guerriero della Luce - RCS Libri SpA, via Mecenate 91, Milano (asSaggi Bompiani)*

*Cruise J, 2006 - 8tto Minuti ogni Mattina – Casa Editrice Corbaccio S.r.L., Milano (Copyright © 2001 byJorge Cruise, Inc.)*

*Deuster Patricia A, 1997 – The Navy SEAL Physical Fitness Guide – Dep. of M&E Med, Un.Serv.Un. of H.S., F.E.F. Sch. Of Med*

*Gambordella T, 2004 – The Ultimate Stretching Manual – 175 Stretches for Every Body Part - PDF from Internet*

*Horn J S, 1971 - Dottore in Cina - Longanesi & C, Milano, via Borghetto 5, Tipografia A, Ronda di Milano*

*Krishnamurti J, 1983 - Domande e Risposte - Casa Editrice Astrolabio, Ubaldini Editore, Roma*

*Langen D, 1999 – Training Autogeno – Energia, forza e rilassamento – Edizione Euroclub Italia SpA, Como*

*Lee B, Lee L, 1987 – Chinese Gung Fu – The Philosophical Art of Self Defense – Ohara Publications INC*

*Lee B, Lee L, 1975 - Jeet Kune Do - Il Libro Segreto di Bruce Lee - Edizioni Mediterranee, via Flaminia 158, Roma*

*Lee B, Little J, 2007 - La Perfezione del Corpo - L'Arte di Esprimere al Meglio il Fisico e la Mente - Mondadori, Milano*

*Riva T, 2003 - Paulo Coelho, biografia di un narratore - RCS Libri SpA, via Mecenate 91, Milano (Bonus Bompiani)*

*Rosso E, 1997 - Power Stretching per la Pratica delle Arti Marziali - Edizioni Mediterranee, via Flaminia 158, Roma*

*Sartre J P, 1990 - La Nausea - Giulio Einaudi Editore SpA, Torino – Regalo dalla ragazza più spokkiosa della terra*

*Sonato R, 2001 - Massaggio - Beneficio e Piacere - Tecniche e Programmi - Gruppo Editoriale Giunti, Firenze (Demetra SRL)*

*Thomson R, 1986 - Manuale di Pronto Soccorso - Istituto Geografico DeAgostini SpA, Novara*

*Tzu S, 2003 - L’Arte della Guerra - Mondadori Printing SpA, Stabilimento NSM, Cles (TN)*