

ALLENAMENTO E LONGEVITÀ

IL TUO BENESSERE PERSONALE



Care lettrici e cari lettori,

Cosa succerebbe se poteste possedere la mappa scientifica per rallentare l'invecchiamento, preservare la vostra energia vitale e costruire un corpo resiliente? Questa non è una guida di promesse miracolose, ma un viaggio rigoroso attraverso le più innovative ricerche scientifiche sulla longevità.

Negli ultimi vent'anni, la scienza ha compiuto passi da gigante nella comprensione di come movimento, nutrizione e stile di vita si intreccino per determinare non solo la quantità, ma soprattutto la qualità dei nostri anni.

Attraverso studi genetici, ricerche longitudinali e analisi biomolecolari, abbiamo finalmente la possibilità di trasformare l'invecchiamento da destino subito a percorso consapevolmente gestito.

Le tabelle che troverete nelle prossime pagine non sono semplici schemi di allenamento, ma vere e proprie "istruzioni per l'uso" del corpo umano, calibrate sulla base delle più recenti evidenze scientifiche.

Mi raccomando, ricordatevi che andranno adattate al vostro livello, caratteristiche ed esigenze.

Buona lettura..

PADRONEGGIA QUESTE 5 ABITUDITI



DORMIRE

Un sonno costante e di alta qualità è la tua priorità di vita numero 1.



DIETA

Mangia ascoltando le tue reali esigenze e non per stress, noia o mancanza di organizzazione.



ESERCIZIO

4 ore a settimana. Incorpora forza, cardio, flessibilità ed equilibrio.



FAMIGLIA E AMICIZIE

Promuovi attivamente relazioni significative per creare una comunità.



COSE DA EVITARE

Fast food, cibo spazzatura, fumo, svapo, alcol eccessivo e social media - e tutto ciò che crea dipendenza.

ALCUNI CONSIGLI IMPORTANTI



- 1 **Evitare lesioni.** Le lesioni possono creare gravi limitazioni, creare squilibri corporei e causare complicazioni a lungo termine. Vale la pena essere cauti anche se significa non fare certe cose.
- 2 **Crea un'abitudine all'esercizio.** Fallo tutti i giorni, non importa cosa (a meno che tu non sia ferito, abbia una condizione medica limitante o sotto farmaci).
- 3 **Lavora** su allenamento della forza, cardio, equilibrio e flessibilità.
- 4 **Muoviti durante il giorno** - dopo ogni pasto, sii attivo per 5-10 minuti. Ogni 30 minuti, alzati dalla scrivania e muoviti un po'.
- 5 **Pulizie.** Si fare il letto, dare l'aspirapolvere e lavare i piatti subito dopo aver mangiato è un ottimo allenamento quotidiano.
- 6 **Spostamenti.** Se riesci muoviti a piedi, fai le scale e non prendere l'ascensore, sono tutti buoni propositi per tenersi in forma durante la giornata.

ALCUNI CONSIGLI IMPORTANTI



- **Considerazioni per le donne in premenopausa:** le donne dovrebbero dare la priorità all'allenamento ad alta intensità e alla forza durante la fase follicolare (prima metà del ciclo), poiché gli estrogeni migliorano le prestazioni, la crescita muscolare e il recupero. Nella fase luteale (seconda metà), concentrarsi su attività a bassa intensità come il cardio e l'allenamento di forza più leggero, poiché un progesterone più elevato riduce la capacità di esercizio e rallenta il recupero.
 - **Considerazioni per le donne in postmenopausa:** dare priorità all'allenamento della forza e all'HIIT per aiutare a mantenere la massa muscolare, migliorare la sensibilità all'insulina e proteggere la densità ossea. Gli esercizi di sopportazione dei pesi sono essenziali per ridurre il rischio di osteoporosi e mantenere la forza funzionale complessiva man mano che i livelli di estrogeni diminuiscono.
-
- **ESERCITATI 6 ORE A SETTIMANA:**
 - 3 giorni di allenamento della forza
 - 3 giorni di cardio
 - Punta a 150 minuti di attività moderata durante i quali puoi mantenere una conversazione
 - E 75 minuti di esercizio vigoroso in cui non sei in grado di conversare
 - Includi esercizi di flessibilità, equilibrio e mobilità.

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 1



Attività: allenamento di resistenza per tutto il corpo

Durata: 45-60 minuti

Riscaldamento generale (5 minuti) (ad esempio, andare in bicicletta, camminare, ecc.)

Riscaldamento dinamico (5 minuti) (cerchi con le braccia, oscillazioni delle gambe, ginocchia alte, affondi laterali)

Allenamento della forza (20 minuti):

- Squat (pesi tenuti su entrambi i lati o vicino al petto per la posizione del calice) 3x10-15
- Push-up (standard se possibile o su ginocchia/muro) 3x8-12
- Bicipite con manubri a braccio singolo 3x10-12
- Movimento funzionale: swing con kettlebell 3x30 secondi
- Tavole 3x20-30 secondi

Lavoro di stabilità (5-10 min): (ad esempio, equilibrio a gamba singola, cane uccello, RDL a gamba singola, tocco della punta a gamba singola, tavola con tocco sulla spalla)

Intensità moderata (25 min):

- Camminata veloce o jogging lento
- Ciclismo
- Nuotare
- Ellittico

Intensità: se stai eseguendo questi esercizi per la prima volta, concentrati prima sulla forma, quindi procedi ad aggiungere più resistenza (sovraccarico progressivo)

Scopo: l'allenamento della forza è fondamentale per mantenere la massa muscolare, la densità ossea e la salute metabolica, che diminuiscono con l'età ma sono cruciali per la longevità.

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 2



Attività: allenamento a intervalli ad alta intensità combinato con esercizio aerobico continuo di intensità moderata

Durata: 45-60 minuti

Allenamento a intervalli ad alta intensità per principianti

- Intervallo di lavoro: 20 secondi a tutto lo sforzo
- Intervallo di riposo: 20 secondi (intensità molto bassa o riposo), o prova 40 secondi se non sei molto allenato
- Serie: 8 round
- Modalità: cicloergometro, pista, tapis roulant, esercizi di resistenza
- Tempo totale: 4 minuti

Specifiche di intensità moderata (tempo rimanente dopo aver completato l'allenamento a intervalli ad alta intensità):

- Camminata veloce o jogging lento
- Ciclismo
- Nuotare
- Ellittico

Intensità moderata: mira a mantenere tra il 60-70% del massimo, dove puoi mantenere una conversazione ma sentire comunque di esercitarti

Scopo: intensità estremamente elevata per migliorare la capacità anaerobica e la forma aerobica in breve tempo. L'esercizio aerobico migliora la funzione vascolare e la perfusione miocardica, riducendo il rischio di eventi cardiovascolari.

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 3



Attività: allenamento della forza prima seguito da esercizio a bassa intensità con particolare attenzione alla flessibilità e alla mobilità

Durata: 60 minuti

Specifiche:

- 10 minuti di stretching dinamico (include esercizi di mobilità dell'anca e della spalla)
- 30 minuti di allenamento della forza. Concentrati sui movimenti composti che prendono di mira aree che non sono doloranti dal primo giorno
- 15 minuti di posizioni yoga per principianti incentrate sull'equilibrio e sulla flessibilità (allungamento gatto-mucca, posa da calzolaio, posa albero, posa cobra)
- 5 minuti di stretching statico

Scopo: flessibilità e mobilità aiutano a preservare i modelli di movimento funzionali e a ridurre il rischio di cadute e lesioni con l'età.

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 4



Attività: allenamento cardiovascolare a intervalli

Durata: 25-30 minuti, incluso riscaldamento e stretching

Specifiche:

- 5-10 minuti di lavoro di stabilità e riscaldamento dinamico
- Eseguire 8-10 giri di:
 - 60 secondi di sforzo ad alta intensità (oltre il 90% di HR massimo), esempi: jumping jack, ginocchia alte, burpee, sprint, ecc.
 - 60 secondi di recupero attivo (camminare o jogging leggero)

Scopo: è stato dimostrato che l'HIIT migliora il VO2 max, la densità mitocondriale e la salute metabolica, tutti legati a una maggiore longevità.

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 5



Attività: allenamento di resistenza per tutto il corpo

Durata: 45-60 minuti

Specifiche:

Riscaldamento generale (5 minuti) (ad esempio, andare in bicicletta, camminare, ecc.)

Riscaldamento dinamico (5 minuti) (cerchi con le braccia, oscillazioni delle gambe, ginocchia alte, affondi laterali)

Allenamento della forza

- Affondi (con manubri o peso corporeo) 3x10-12
- Pressa (standard se possibile o sulle ginocchia/parete) 3x10-12
- Panca per petto con manubri 3x10-12
- Panca per addominali laterali 20-30 secondi per lato
- Movimento funzionale: step-up 3x10 ogni gamba
- Lavoro di stabilità (5-10 minuti) (ad esempio, equilibrio a gamba singola, cane uccello, tocco della punta a gamba singola)

Scopo: colpire diversi gruppi muscolari e continuare a migliorare la forza e la funzione muscolare.

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 6



Attività: allenamento cardiovascolare a intervalli

Durata: 30-40 minuti, compreso riscaldamento e stretching

Specifiche:

- 5-10 minuti di lavoro di stabilità e riscaldamento dinamico
- Esegui 4 giri sul tapis roulant o sulla bici di:
 - 4 minuti a 85-95% HR massimo
 - 3 minuti a 60-70% HR massimo

Scopo: questo metodo in particolare, produce un drastico aumento del VO2 max (22%).

SCHEDE DI ALLENAMENTO - GIORNO 7



Attività: movimento leggero e rilassamento

Durata: 35-50 minuti

Specifiche:

- 20-30 minuti di yoga delicato o stretching (includere ulteriore lavoro di mobilità)
- 15-20 minuti di meditazione di consapevolezza

Scopo: il recupero è essenziale per la riparazione muscolare, il rilassamento mentale per evitare il sovrallenamento. Un riposo adeguato supporta la longevità e la salute.

NOTE IMPORTANTI



- Il sovraccarico progressivo è fondamentale in tutti i tipi di esercizio. Mira ad aumentare gradualmente la difficoltà nel tempo, specialmente per l'allenamento della forza.
- Ruota diversi tipi di allenamenti HIIT per prevenire la noia e indirizzare diversi gruppi muscolari.
- Prendi in considerazione l'aggiunta di una terza sessione di allenamento della forza se il tempo lo consente, eventualmente sostituendo uno dei giorni cardio o incorporandolo in una giornata a bassa intensità.
- Ascolta il tuo corpo e regola l'intensità o la durata secondo necessità.

ESERCIZI IN BASE AL LIVELLO FISICO



➤ PRINCIPIANTE

- Resistenza cardiovascolare (stato stazionario): camminare, andare in bicicletta, nuoto
- Allenamento della forza: 2-4 giorni a settimana enfatizzando i movimenti composti.
- Esercizi: squat (bodyweight, dumbbell, goblet), push-up, single-arm dumbbell row, affondi, leg press, pull-up assistiti, twist russi
- Allenamento a intervalli ad alta intensità: esercizi: jumping jack, marciare sul posto, squat a corpo libero, piegamenti con ginocchia in appoggio, plank
- Rapporto: 1 a 1 o 1 a 2 (ad esempio, 30 secondi di lavoro, 30-60 secondi di riposo)
- Equilibrio e flessibilità/mobilità: posizione in tandem, posizione a gamba singola (tenere la sedia), marcia sul posto, sollevamenti del tallone
- Esercizi F/M: rotazioni del collo, circonduzione delle spalle, torsioni laterali in piedi, allungamento del tendine del ginocchio seduto, circonduzione della caviglia

ESERCIZI IN BASE AL LIVELLO FISICO



➤ INTERMEDIO:

- Resistenza cardiovascolare (stato stazionario): jogging, vogatore, ellittica
- Allenamento della forza: 3-5 giorni a settimana con più volume per sessione, mirando a gruppi muscolari specifici.
- Esercizi (incluso il principiante): panca con bilanciere, pressa per spalle con manubri, squat con bilanciere, stacco rumeno, pull-up, lat pulldown, cavi, sollevamenti delle gambe in sospensione, stacchi, get up turchi, Hang Clean
- Allenamento a intervalli ad alta intensità: alpinisti, burpee (no push-up), ginocchia alte, jump squat, plank jack, affondi
- Rapporto: 2 a 1
- Equilibrio e flessibilità/mobilità: posizione a gamba singola non assistita, posa dell'albero, camminata dal tallone alla punta, portata della gamba singola
- Esercizi F/M: portata quadricipite in piedi, affondi con rotazione del busto, allungamento gatto-muccia, cane verso il basso

ESERCIZI IN BASE AL LIVELLO FISICO



➤ AVANZATO:

- Resistenza cardiovascolare (stato stazionario): corsa all'aperto, salita di scale, scala di jacob
- Allenamento della forza: 5-6 giorni alla settimana con volume elevato con specifiche divisioni muscolari.
- Esercizi (inclusi intermedi e principianti): esercizi di tricipiti a cavo, pull-up ponderati, curl bicipite EZ barCavi per bicipite e spalle, affondi in arretramento, estensione delle gambe, sollevamenti del polpaccio, squat split bulgari, strappo, squat a gamba singola, squat laterale.
- Allenamento a intervalli ad alta intensità: esercizi: burpees con push-up, box jump, jumping affondi, squat-press, push press
- Rapporto: 2 a 1 o stile tabata (20 secondi di lavoro, 10 secondi di riposo)
- Equilibrio e flessibilità/mobilità: stacco rumeno a gamba singola, plank su sfera di stabilità
- Esercizi F/M: posa di piccione, posa di corvo, verticale, presa di squat profondo e portata del braccio

CONCLUSIONI



Care amiche e cari amici,

Questo non è un punto di arrivo, ma l'inizio di una rivoluzione personale. Ogni movimento, ogni respiro, ogni scelta che fate oggi è un investimento sul vostro domani. La scienza ci ha consegnato gli strumenti, ma la vera magia avviene quando la conoscenza diventa azione.

Non siete qui per rallentare, ma per accelerare. Non per invecchiare, ma per rinascere ogni giorno. Avete nelle vostre mani non solo una guida, ma una mappa per esplorare i confini inesplorati del vostro potenziale fisico e mentale.

L'età è solo un numero. La vitalità è una scelta.

Ricordate: non esistono limiti, esistono solo ostacoli che aspettano di essere superati. Ogni vostra cellula custodisce una storia di resilienza, di adattamento, di straordinaria capacità di rinnovamento.

Il futuro appartiene a chi crede nella bellezza dei propri sogni.

Buon viaggio verso l'eternità.

Con tutto il mio sostegno,

Emanuela Donati

EMANUELA DONATI
PERFORMANCE COACH



Nata a Roma nel 1981. Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Nutrizione Sportiva, Posturologia, Psicologia Sportiva, Terapia e Trattamento post Trauma ed Intervento.

Ex atleta dell'Esercito nel Nuoto, ha conquistato titoli Nazionali ed Internazionali. Ha allenato più di 1000 persone tra amanti dello Sport, ed Atleti Professionisti, accompagnandoli ad Olimpiadi e manifestazioni internazionali in tutto il Mondo sia come Tecnico, che come Preparatrice Fisica e Mentale.



www.dottoressaemanueladonati.it



[dott.ssa_emanueladonati](https://www.instagram.com/dott.ssa_emanueladonati)



[Dott.ssa Emanuela Donati](https://www.facebook.com/Dott.ssaEmanuelaDonati)