

# 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](http://www.dottoressaemanueladonati.it)



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



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