

# Come riprendere gli allenamenti dopo un periodo di inattività

Non solo in palestra ma anche seguire un programma di allenamento a casa o all'aria aperta è importante, ma a volte può capitare di avere dei periodi di lunga inattività. Il **detraining** cioè la riduzione della quantità quotidiana di attività fisica svolta comporta una perdita parziale o completa degli adattamenti indotti dall'esercizio fisico. Le evidenze mostrano che la massima capacità di svolgere attività aerobica si riduce già dopo 2-4 settimane di inattività, anche il muscolo ne risente con alterazioni sia funzionali che strutturali che si traducono in una riduzione di forza e potenza.



Riprendere l'attività sportiva è un'ottima scelta per mantenersi in buona salute ma dopo l'inattività non è semplice, stanchezza ed affaticamento ci accompagnano per giorni. La giusta strategia è quella di un ritorno graduale agli allenamenti per favorire un buon "risveglio muscolare".

## NUTRIZIONE



DIVERSI ASPETTI INCIDONO SULL'AFFATICAMENTO:  
**ALIMENTAZIONE E RIPOSO.**

Per il primo occorre una nutrizione bilanciata che non intacchi le riserve glicidiche e proteiche organiche che comunque andranno integrate. Il riposo è altrettanto importante per la rigenerazione muscolare. In generale i supporti alimentari possono favorire le prestazioni atletiche, riducendo anche la stanchezza, mediante una supplementazione energetica con: carboidrati, Vitamina B, caffeina e guaranà.

L'ASSUNZIONE DI **VITAMINA E** E **VITAMINA C** AIUTANO A CONTRASTARE L'ACIDOSI E LE RELATIVE CONSEGUENZE NEGATIVE, TRA CUI CRAMPI, RECUPERO DIFFICILE, IRRITABILITÀ, SONNOLENZA E DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE.



## HERBALIFE NUTRITION CONSIGLIA

PRODOTTI

### F1 GOURMET GUSTO CREMA DI FUNGHI

Un pasto delizioso, nutriente ad alto contenuto di proteine, non contiene coloranti artificiali né zuccheri aggiunti, ed è senza glutine. Inoltre è adatto per i vegetariani!

Senza latte e suoi derivati è insieme praticità gusto e nutrizione.



### FORMULA 2 VITAMIN & MINERAL COMPLEX UOMO E DONNA

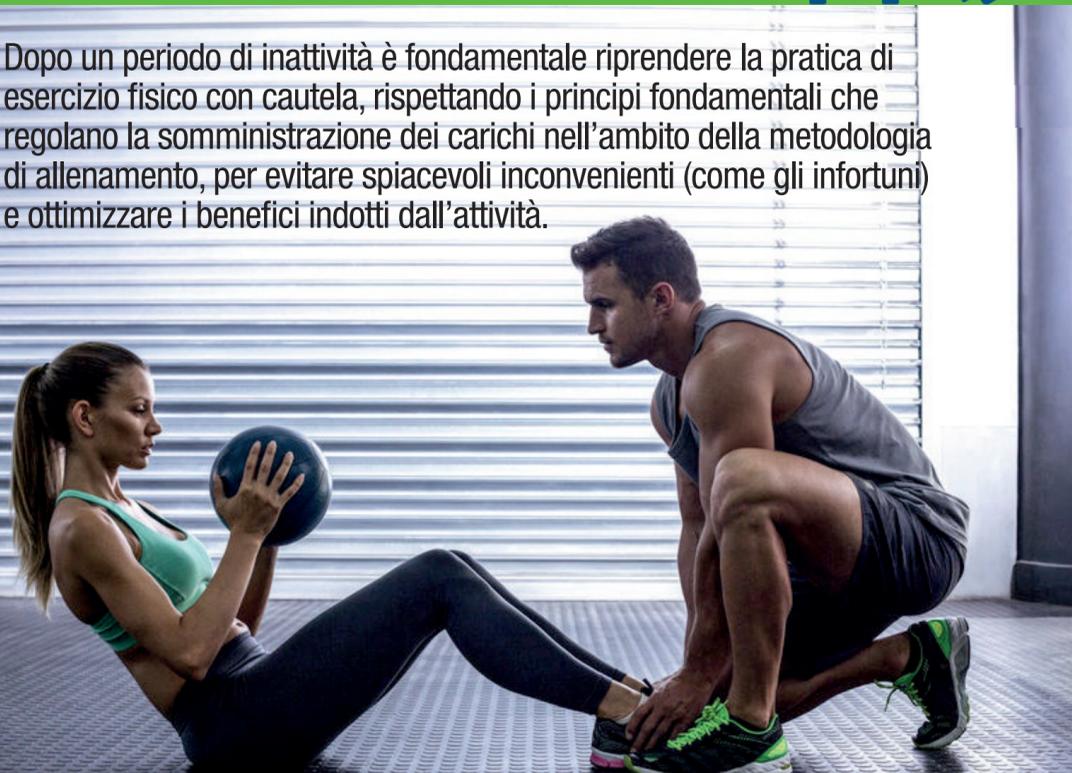
Supporto nutrizionale completo, con 24 nutrienti chiave, compresi micronutrienti che l'organismo non può produrre o non produce in quantità sufficienti. Studiato appositamente per le esigenze dell'uomo e della donna, fornisce all'organismo un apporto ottimale di vitamine e minerali.



## ATTIVITÀ FISICA



Dopo un periodo di inattività è fondamentale riprendere la pratica di esercizio fisico con cautela, rispettando i principi fondamentali che regolano la somministrazione dei carichi nell'ambito della metodologia di allenamento, per evitare spiacevoli inconvenienti (come gli infortuni) e ottimizzare i benefici indotti dall'attività.



### I PRINCIPI DA RISPETTARE PER COSTRUIRE UN PROGRAMMA DI RIPRESA DELL'ALLENAMENTO OTTIMALE SONO:

**Gradualità:** dopo un periodo di detraining è fondamentale riprendere con gradualità l'esercizio fisico, modulando al meglio i tempi di recupero. Nelle prime settimane è bene alternare un giorno di allenamento ad uno di riposo, aumentando gradualmente i volumi dedicati all'attività fisica;

**Intensità:** va valutata in base alle condizioni fisiche individuali, all'età e al periodo di inattività. È bene iniziare con intensità bassa/moderata prima di affrontare fasi ad alta intensità.

**Quantità:** se il periodo di inattività è stato molto lungo (ad es. superiore ad 1 anno) è bene riprendere con sessioni brevi di allenamento da 20 - 30 minuti, incrementando di 5 - 10 minuti con il proseguire delle settimane, viceversa in caso di periodi di inattività più brevi (ad es. qualche mese) è possibile partire da sessioni più lunghe (40' - 50').

**Frequenza e alternanza:** nelle prime fasi è consigliabile, come già specificato, alternare giorni di riposo e allenamento, successivamente si suggerisce di inserire esercizio fisico ogni giorno prediligendo anche alternanza della tipologia di stimolo proposto (ad esempio allenamento di forza e allenamento aerobico).

A CURA DI: **Maurizio FRATICELLI** Nutrizionista e **Serena CHIAVAROLI** Ph.D in "Discipline delle attività motorie e sportive"

#### BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

- I.G. Ricagni " Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita" - Alimentazione ed Integrazione nello Sportivo - 67° Congresso Nazionale Fimmg - METIS - 1,6 ottobre 2012 Villasimius
- R. Tavana - Il Ruolo degli Integratori nell'Attività Fisica e Sportiva: Quali, Come e Perché Utilizzarli - Pacini Editore Medicina
- Mujika I, Padilla S. Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. Med Sci Sports Exerc 2001;33:413-21.
- Porcelli S, Bianchi GA, Agnello L, Manferdelli G, Mastropietro A, Pigozzi F, et al. Exercise prescription for health: Italian perspective. Italian guidelines for exercise prescription in healthy adults (18-65 years). Med Sport 2020;73:140-64.