



L'osteopata

L'ESPERTO RISPONDE

A cura di Davide Gemelli (davidegemelli.it)

Il mio sport principale è la piscina, una volta alla settimana faccio una corsetta all'aria aperta. Potete darmi una scheda adatta con serie e ripetizioni?

EMILIANO 1978

Senza sapere quasi nulla dei tuoi obiettivi, del tuo stato di forma, del tuo tipo di allenamento e delle tue performance, parto dagli obiettivi fondamentali nella preparazione atletica ossia il potenziamento della capacità aerobica e lo sviluppo delle capacità di forza.

1° allenamento: nuoto

400 m di riscaldamento (stile a piacere a ritmo blando)
16 x 25 m esercizi per migliorare la nuotata e la tua idrodinamica.
40 x 25 m aerobico, recupero 10" ogni
4 vasche ossia ogni 100 m (stile libero senza spingerti al limite).
200 m di defaticamento (stile a piacere a ritmo blando)
Totale 2000 m

2° allenamento: corsa

15 minuti di riscaldamento (corsa a ritmo blando)
2 x 3 da 50 mt in salita (al massimo) con recupero dal 2 ai 3 minuti in base al tuo stato di forma.
20 minuti di defaticamento (corsa a ritmo blando)

3° allenamento: nuoto

400 m di riscaldamento (stile a piacere a ritmo blando)
10 x 25 m esercizi per migliorare la nuotata e la tua idrodinamica.
40 x 25 m nuoto con palette e pool boy a bassa frequenza, recupero 10" ogni 2 vasche.
10 x 25 m nuoto a stile libero cercando di mantenere una frequenza alta.
200 m di defaticamento (stile a piacere a ritmo blando).
Totale 2100 m

Perché se sei ubriaco ti svegli più spesso?

La sbronza può stenderti ma può anche rovinare il tuo sonno. Perché?



Perché sviluppando in anticipo un sonno a onde lente all'inizio ti fa dormire profondamente ma poi ti porta a svegliarti durante la notte. Inoltre quando l'alcol ha finito il suo effetto (e succede in fretta) il cervello continua ad aspettarsi il sedativo che non ha più. La soluzione? Dai al tuo corpo il tempo di metabolizzare la sbronza prima di andare a letto, circa un'ora per ogni drink.

Perché mi piace così tanto?

Fare le liste è irresistibile. Come mai?

Sono tempi duri e la vita moderna ci offre più informazioni di quelle che il nostro cervello riesce a immagazzinare: fare liste ed elenchi è un modo per adattarsi e resistere, dice Sudeep Bathia, psicologo. Scrivere una per una le cose da fare ci aiuta a concentrarci poi su un compito alla volta senza rischiare di dimenticare il resto, al sicuro sulla lista. Terminato quel compito passeremo a quello successivo in elenco. Inoltre quando sbarri quella voce dall'elenco il cervello genera una risposta positiva e gratificante.



31%

Le persone con problemi di sonno che sono anche insoddisfatte della loro relazione (contro solo il 14% di chi invece dorme bene di notte)

Fonte: National Sleep Foundation

2%

L'aumento di velocità prevista se bevi 2 tazze di caffè 45 minuti prima di andare a correre. Ovvero, se di solito fai 5 chilometri in 25 minuti, ridurrai il tuo tempo di 45 secondi

Fonte: International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism

78%

L'aumento del rischio di essere coinvolto in un incidente stradale se quando guidi sei sempre arrabbiato

Fonte: Centre for Addiction and Mental Health, Toronto