

RICOMINCIARE A CORRERE

Livello 01 - principiante

OBIETTIVO LONGEVITA'

[Longevitycoach.it](https://www.longevitycoach.it)

Benvenuto nel Programma di allenamento base per la longevità di [Longevitycoach.it](https://www.longevitycoach.it)!

Siamo un team di appassionati ricercatori delle tecniche per migliorare la longevità attraverso l'esercizio fisico.

Persone che si allenano come dei professionisti per la gara della vita.

I nostri programmi si basano sull'allenamento di quattro capacità fondamentali:

- **MOBILITA' e STABILITA'**
- **FORZA**
- **RESISTENZA AEROBICA**
- **VO2MAX**

Sono queste infatti le capacità che, correttamente allenate, ci permettono di migliorare la qualità della vita, ridurre i rischi legati alle malattie associate all'invecchiamento e quindi migliorare la longevità.

Costruiamo oggi quello che saremo domani.



FORZA

L'allenamento della forza contribuisce a stare in forma ed avere un fisico migliore.

E' fondamentale per contrastare la perdita di massa muscolare (e quindi di forza) con il passare del tempo, permettendo un sostanziale miglioramento della qualità della vita in età più avanzata.

MOBILITA' e STABILITA'

L'allenamento della mobilità e' il fattore chiave per la riduzione degli infortuni. La stabilità invece e' la fondamenta del piano. Permette di costruire i muscoli e sviluppare la resistenza. E' una capacità fondamentale nel percorso anti invecchiamento.

RESISTENZA AEROBICA

L'allenamento della resistenza aerobica e del VO2max contribuisce in modo sostanziale a rendere più efficienti le componenti aerobiche del nostro corpo ed a limitare il rischio di malattie all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio (infarto, ipertensione, etc.) o di origine metabolica (diabete, obesità, etc.)

Inoltre contribuiscono a limitare il declino delle attività cognitive.

VO2max

Questo piano è diretto a coloro che, dopo un lungo periodo di inattività, hanno deciso di ricominciare ad allenarsi. Il livello e' quindi «Principiante».

Si raccomanda di utilizzare il programma in modo progressivo, sfruttando la prima sessione di allenamento per «prendere le misure».

E' fondamentale, specialmente per le persone nuove a questo sport, ferme da molto tempo, sovrappeso, oppure sopra i 50 anni, non bruciare le tappe.

Le prime settimane dell'allenamento sono fondamentali per rafforzare i tessuti connettivi, i tendini, i legamenti, i muscoli e le ossa che non devono essere sollecitate in modo eccessivo al fine di evitare infortuni o complicazioni.



Qualche suggerimento

Prima di iniziare a correre, **comprate un paio di scarpe adatte**. In questo caso piu' che lo "stile" e' fondamentale la funzionalità. Fatevi supportare da un professionista in un negozio specializzato, che magari possa anche farvi provare le scarpe su un tapis roulant e sia in grado di darvi i giusti consigli in base al vostro tipo di appoggio, al peso, alla falcata, etc.

Come ogni piano di allenamento, la consistenza e' la chiave della riuscita. E' fondamentale **instaurare una routine**, magari alternando l'allenamento cardiaco con l'allenamento della forza e della mobilità (vedi il piano Longevity Coach per la Longevità). Cercate un momento della giornata in cui sapete di potervi dedicare 30 minuti e regalatevelo.

Se 30 minuti di camminata sono troppi per cominciare, dimezzate il tempo, ed iniziate a camminare per 15 minuti 3 volte alla settimana. Seguendo le vostre sensazioni allungate (lentamente!) la durata dell'allenamento fino ad arrivare a 30 minuti, e poi cominciate a seguire il piano.

Se avete il tempo, dedicate 5-10 minuti prima dell'allenamento ad un riscaldamento con movimenti che aiutino anche la **mobilità articolare**

[VIDEO](#)



