



# 10 anni IN MENO

L'elisir di eterna giovinezza è dentro di te. Fai il test e scopri subito come riportare indietro il tuo orologio cellulare con questo training superefficace

Testo di **Valentina Giampieri**  
Foto di **Sinclair/ Jalag/ Van Kasteel**

ALLENATI  
I TUOI  
GENI



**S**e ci fosse una pillola miracolosa, senza effetti collaterali, del tipo *forever young*, certamente diventerebbe un bestseller. Del resto, chi non sogna di restare giovane più a lungo? La pastiglia ancora non c'è, ma un gruppo di ricercatori britannici del *King's College* di Londra ha scovato un'alternativa. Esaminando i geni di 2400 coppie di gemelli, ha trovato la fonte dell'eterna giovinezza. Dove? Nelle terminazioni dei cromosomi presenti nei nuclei delle cellule. Si tratta di strutture sottili e filamentose, i cosiddetti telomeri, che, come stoppini, si accorciano a ogni divisione cellulare. Più sono corti, più la cellula ha subito un processo di invecchiamento. «Un'attività fisica moderata - spiega il dottor Ascanio Polimeni, psiconeuroendocrinologo e condirettore di *ReGenera Research Group* - aiuta a ridurre lo stress ossidativo delle cellule, agendo positivamente anche sulla lunghezza dei telomeri». Ecco perché praticare un'attività fisica in modo costante ti aiuta a restare giovane. «È sufficiente, infatti, un'ora al giorno di camminata a passo veloce per rallentare l'invecchiamento cellulare». E tu ti stai prendendo cura dei tuoi telomeri? Fai subito il nostro fitness-test. Se il punteggio fosse scarso, niente panico, ti spieghiamo noi tutto quello che devi fare per portare indietro le lancette del tuo orologio biologico.

SE FAI SPORT

# Test

## Quanto sei allenata?

### RESISTENZA

**1** Quante volte a settimana, facendo jogging, walking, aerobica o andando in bicicletta, spingi al massimo cuore, circolazione e metabolismo?

- Non alleno mai la mia resistenza **0 punti**
- Alleno la mia resistenza in maniera irregolare o al massimo una volta a settimana **1 punto**
- 2 volte a settimana per 30 minuti **2 punti**
- 2 volte a settimana per 45 minuti **3 punti**
- 3 volte a settimana per 30 minuti **4 punti**
- 3 volte a settimana per 45 minuti **5 punti**

**2** Hai abbastanza fiato? Misurati il polso a riposo, sentendo i battiti cardiaci. Conta quante volte batte in 10 secondi e moltiplica il risultato per 6. Poi fai un check della tua resistenza anche sotto sforzo e mettila alla prova in questo modo: sali due scalini (va bene anche uno sgabello) per 3 minuti. Fai su e giù 35-40 volte, prima con la gamba destra, poi con la gamba sinistra. Appena hai finito, misurati di nuovo il polso e sottrai dal risultato i battiti del cuore a riposo. Che valore hai ottenuto?

- Al massimo 59 battiti **4 punti**
- Da 60 a 69 battiti **2 punti**
- Più di 70 battiti **0 punti**

### FORZA

**1** Ora veniamo ai tuoi addominali. In posizione supina, metti le mani sotto la schiena all'altezza delle vertebre lombari. Porta le gambe unite e ad angolo retto in alto; le piante dei piedi guardano il soffitto. Mantenendole nella stessa posizione, falle scendere lentamente verso il basso. Le mani devono rimanere bloccate sotto la schiena. Quando si allenta la pressione sulle mani?

- Già a metà strada. Arrivo al massimo a 45 gradi e poi la schiena "scappa" **0 punti**
- Riesco ad abbassare le gambe oltre i 45 gradi, ma poi mi inarco **1 punto**
- Riesco quasi ad arrivare a terra con le gambe senza inarcare la schiena **2 punti**

ALLENATI  
I TUOI  
GENI

Elasticità, coordinazione, forza e resistenza: fai il test per capire il tuo livello di allenamento e impostare correttamente il programma

**2** Distenditi pancia a terra con lo sguardo rivolto verso il basso, contrai i muscoli dei glutei e dell'addome. Tieni i piedi a martello, i gomiti piegati e le mani sotto il mento. Adesso alza contemporaneamente i piedi, il busto e i gomiti piegati. Per quanto tempo riesci a rimanere esattamente in questa posizione? Sei anche in grado di portare tutte e due le braccia in avanti?

- Al massimo per 10 secondi **0 punti**
- Raggiungo i 10 secondi, ma non con le braccia tese **1 punto**
- Almeno per 10 secondi con le braccia tese **2 punti**

**3** Seduta sul bordo di una sedia, incrocia le braccia al petto e solleva un piede da terra. Ora alzati distendendo l'altra gamba, fino a sollevarti totalmente dalla sedia. Poi rifai il movimento all'indietro, senza appoggiarti sulla sedia. Cambia gamba e ripeti la stessa cosa. Quante volte riesci ad alzarti con la tua gamba più debole?

- Al massimo 4 volte **0 punti**
- Da 5 a 10 volte **1 punto**
- Almeno 12 volte **2 punti**

**4** Piegamenti sulle braccia in versione "light". In posizione prona, appoggia le mani per terra all'altezza delle spalle. Contrai i muscoli dell'addome. Quindi distendi le braccia, mantenendo le ginocchia a terra e le caviglie incrociate. Poi fletti le braccia cercando di avvicinare il mento al pavimento. In 30 secondi, quante volte riesci a eseguire l'esercizio?

- Al massimo 10 volte **0 punti**
- Da 10 a 20 volte **1 punto**
- Almeno 21 volte **2 punti**

- No, solo con le ginocchia flesse **0 punti**
- Sì, le dita delle mani e dei piedi si toccano appena **1 punto**
- Sì, volendo riesco a scendere con le mani anche più in basso **2 punti**

**2** Prova a toccarti le mani dietro la schiena. Il braccio destro si piega con il gomito in alto e la mano all'altezza delle scapole, il braccio sinistro resta piegato all'altezza della vita e la mano è dietro il bacino. Riesci a toccare le dita dell'altra mano?

- Anche se cambio lato non ci riesco **0 punti**
- Le mie dita si toccano appena, almeno su un lato **1 punto**
- Sì, riesco addirittura a sovrapporre, indipendentemente dal lato **2 punti**

## COORDINAZIONE

**1** Lancia un pallone in alto e riprendilo. Cosa riesci a fare mentre il pallone è in aria?

- Posso battere le mani **0 punti**
- Riesco a fare un giro su me stessa **1 punto**
- Riesco a fare un giro su me stessa e a battere le mani **2 punti**

**2** A piedi nudi e in posizione eretta, solleva una gamba da terra e incrocia le braccia al petto. Poi cambia lato. In quale posizione riesci a mantenere l'equilibrio per 5 secondi senza traballare?

- Riesco a stare solo su una gamba **0 punti**
- Riesco anche a piegare la testa indietro **1 punto**
- Piegando la testa indietro, riesco addirittura a chiudere gli occhi **2 punti**

## Ecco i risultati

Ora fai il conteggio dei tuoi punti. Così puoi scoprire subito se sei abbastanza allenata per trarre beneficio dal nostro programma di ringiovanimento o se prima devi ancora migliorare alcuni punti. Poi controlla in quale parte del test (resistenza, forza, flessibilità, coordinazione) ti manca ancora qualcosa, e saprai subito da che parte è meglio cominciare.

### Da 0 a 8 punti

Il tuo livello di allenamento ha ampi margini di miglioramento. Ancora non stai utilizzando al meglio gli effetti benefici dell'attività fisica. Ma c'è una notizia positiva: non è mai troppo tardi. Se inizi o ricominci ora con un allenamento più adatto a te, puoi fare in breve tempo passi da gigante. Più avanti trovi un valido aiuto per migliorare la tua resistenza, acquistare più forza, più flessibilità e una buona coordinazione.

### Da 9 a 17 punti

Bene. Sei sulla strada giusta. Il tuo livello di allenamento non è niente male, ma puoi migliorare e ringiovanire ancora un po'. Dai un'occhiata alle singole prove del test per scoprire dove devi recuperare.

### Da 18 a 25 punti

Ottimo. Sei allenatissima in (quasi) tutte le categorie del test e l'effetto anti-age dello sport per te non è certo un mistero. Se proprio vuoi strafare, rileggi il test e scopri dove puoi ancora fare meglio.

Somma i punti totalizzati e leggi i risultati



## ELASTICITÀ

**1** Verifica quanto sei snodata. In piedi, gambe unite e distese: fletti il busto mantenendo le ginocchia tese. Riesci a toccare con le mani le dita dei piedi e a restare così per 3 secondi?

# Resistenza

Un buon allenamento aerobico aiuta cuore, circolazione, cervello, pelle e metabolismo

## → CONTA I PASSI

Se non sei allenata, aggiungi 3000 passi alle attività abituali. Questo mini-workout ti permette di aumentare la resistenza del 10%, ti fa perdere un chilo e mezzo, e abbassa pressione sanguigna e colesterolo. Ricordati... però un contapassi.

## → AUMENTA L'ALLENAMENTO GRADUALMENTE

Il primo obiettivo di una principiante? 30 minuti di movimento non-stop: alternando 1 minuto di camminata veloce a 3 minuti di corsa. Poi porta la corsa a 30 minuti. Inizialmente possono bastare anche 2 o 3 allenamenti a settimana. Usa un cardiofrequenzimetro e cerca di non superare i 130 battiti al minuto.

## → SPINNING "LIGHT"

Consuma calorie con 40 minuti di *mental cycling*: uno spinning più blando che fa sudare il giusto. La pedalata è tranquilla e la musica calma. Come ci ha confermato il dott. Ghizzo, medico sportivo e referente del Coni, «un allenamento prolungato, ma costante, è il tipo di attività più indicato per bruciare i grassi».

## → INTENSIFICA LO SFORZO

Vuoi migliorare? Aumenta la frequenza degli allenamenti, la durata e la velocità (3 volte a settimana per 45 minuti). Per stimolare nella maniera migliore il tuo fisico, il segreto è cambiare spesso: corri in salita o segui un corso di aerobica più intenso.

## → BRUCIA AL MASSIMO

Se ti senti già abbastanza allenata, puoi anche accelerare la corsa. Cardiofrequenzimetro alla mano, prova a raggiungere anche 150 battiti al minuto. 45 minuti di corsa lenta (8 km/ora) ti fanno bruciare circa 400 calorie, la corsa veloce (12 km/ora) invece ben 600. Occhio però a non esagerare.

## → IL "TRUCCO" GIAPPONESE

Secondo una recente ricerca giapponese, l'interval training, che coinvolge muscoli diversi in modo alternato, aiuta a bruciare più chili di altri allenamenti. Il consiglio? «Alterna l'attività aerobica con 10/15 minuti di ginnastica di tonificazione: sentirai meno la fatica e i muscoli diventeranno più forti e delineati».

## L'esercizio ok

**Saltare con la corda è un training utile per rafforzare la muscolatura delle gambe e dei glutei. Riscaldamento: fai dei saltelli per 5 minuti. Tieni le braccia lungo il corpo. Muovi la corda ruotando i polsi e spingendo con gli avambracci. Saltelli: alternali, su una o entrambe le gambe. Poi fai andare la corda nel senso opposto o incrociala davanti a te per 10 minuti. Concediti pause di 1 minuto, se ne senti il bisogno.**



## L'esercizio ok per rinforzarti

**Assumi la posizione che vedi nella foto, slanciando il braccio sinistro verso il cielo, mentre col destro spingi dal basso. Principiante: tieni per 5 respiri, poi rilassa e sciogli i polsi. Cambia lato e ripeti 2 volte. Allenata: metti la gamba destra dritta sulla sinistra e tieni da 5 a 10 respiri. Ripeti da 2 a 3 volte per lato**

# FORZA

Muscoli tonici scolpiscono il corpo, proteggono le ossa e bruciano i grassi. Con un buon training puoi rallentare l'invecchiamento, d'ora in poi!

## → SCEGLI YOGA E PILATES

«Se quello che vuoi ottenere non è una muscolatura esagerata, ma vuoi mantenere tonicità e perdere peso, non puntare sulle macchine - spiega il dott. Ghizzo - È più efficace fare un corso di yoga, pilates o aerobica, che allena il corpo dalla testa ai piedi». Importante è anche scegliere degli esercizi completi, che rinforzano più gruppi muscolari nello stesso tempo.

## → SLOW MOTION

Se ti eserciti al rallentatore, puoi fare molta più attenzione all'esecuzione dei movimenti e migliorare la coordinazione motoria. Ogni ripetizione dell'esercizio può durare anche alcuni secondi. Tieni conto che le ultime saranno le più faticose. Espira profondamente durante la fase di lavoro e inspira ogni volta che ritorni nella posizione di partenza. Più sono corretti i movimenti, maggiore sarà l'efficacia del tuo allenamento.

## → LA BUGIA PIÙ GRANDE

Non è sempre vero che con esercizi mirati si può bruciare velocemente il grasso delle zone più problematiche. I primi grassi che se ne vanno sono quelli di viso, braccia e gambe. Pancia, fianchi e glutei, si sa, sono le zone più ostiche. Qual è il vantaggio di un allenamento di forza? Permette di tonificare i muscoli, rassodare i tessuti e, sul lungo periodo, rende il tuo fisico più snello. Mostrare un fisico tonico è più gratificante che pesare un paio di chili in meno sulla bilancia.

## → METTI IL TURBO ALL'ALLENAMENTO

Sei sempre di corsa? Questa scusa non vale più. Puoi allenarti in maniera efficace, e in poco tempo, anche a casa. Invece di ripetere gli esercizi 30-50 volte, puoi farne di meno e rafforzare comunque la muscolatura. Ti basterà intensificare il training aiutandoti con dei pesi e degli elastici resistenti. Sentirai i muscoli del tuo corpo immediatamente più allenati. «Abbinare una corretta alimentazione e 30/40 minuti al giorno di allenamento casalingo - spiega il dott. Ghizzo - non solo influisce positiva-

mente sulla prevenzione dei tumori, ma riduce in maniera significativa anche la glicemia e il colesterolo».

#### → PROVA IL CIRCUITO

In molte palestre oggi è disponibile una nuova variante di allenamento a circuito, che si effettua con l'aiuto di macchine apposite. Una volta fatti i singoli esercizi, si passa molto velocemente da una all'altra, alternandole ogni 30-45 secondi. Questo tipo di allenamento è perfetto anche per chi non ha mai tanto tempo a disposizione: oltre a far lavorare tutto il corpo, infatti, necessita non più di 20 o 30 minuti.

#### → ELETTROSTIMOLAZIONE

«È più indicata per una preparazione atletica agonistica - spiega il nostro esperto - ed è ancora più efficace se usata proprio mentre si fa un esercizio. Non farla mai da sola, ma chiedi aiuto a un personal trainer». In cosa consiste esattamente? Attraverso degli elettrodi, si danno delle piccolissime scariche ai muscoli delle braccia e delle gambe. Questo fa sì che tutto il corpo, durante l'esercizio, si contragga lievemente per alcuni secondi e l'azione sul muscolo sia maggiore. «Per una stimolazione più soft funzionano benissimo anche le pedane vibranti».



#### L'esercizio ok per avere muscoli sempre giovani

**Seduta, stacca le gambe da terra e inclina indietro il busto con gli addominali contratti e la schiena dritta. Se sei poco allenata: mantieni la posizione per 5 respiri, poi rilassati. Ripeti 3-5 volte. Se sei molto allenata: stacca le mani e allunga le braccia lungo i polpacci. Mantieni la posizione per 5-10 respiri e ripeti 2 volte. Allenata: tieni per più di 10 respiri e poi rilassati. Ripeti 2 volte.**



#### Per dare maggiore flessibilità alla schiena

**1** Rimani in posizione eretta, lasciando le gambe leggermente aperte. Espira profondamente e tieni in tensione tutta la muscolatura addominale. Allungati verso il basso curvando la schiena fino a raggiungere con le mani le caviglie. Poi ispira e ritorna lentamente in posizione eretta. Quando fai questo esercizio, prova a pensare che sia proprio il peso della tua testa a spingere la schiena verso il basso.

#### Per mettere alla prova il tuo equilibrio

**2** In piedi, fissa un punto davanti a te. Sposta il peso su una gamba e piega l'altra appoggiando la pianta del piede sull'interno coscia. Apri il ginocchio verso l'esterno. Principiante: metti le mani sui fianchi. Allenata: alzale con i palmi rivolti verso l'interno. Le spalle restano basse. Chiudi gli occhi e tieni la posizione per 5/10 respiri. Cambia lato e ripeti. Pensa di radicarti al suolo come un albero.

## ELASTICITÀ & coordinazione

*Puoi aiutare il tuo corpo a diventare più flessibile e scattante. Ma anche la mente a essere più lucida e creativa. Bastano pochi esercizi mirati*

#### → STRETCHING

Lavorare sull'allungamento muscolare ti aiuta a prevenire contratture e crampi dolorosi. Ma devi farlo tutti i giorni "tiran-do" lentamente i muscoli per 15-20 secondi. Esegui gli esercizi senza forzare (fermati alla prima sensazione di dolore). Presto sentirai la differenza.

#### → COORDINAZIONE

Un ottimo modo per mettere alla prova il tuo corpo, è abituarlo a gesti nuovi. Esegui un passo di ballo o una coreografia insolita e ripetili fino a quando non li esegui alla perfezione. Provaci anche con piccoli attrezzi.

#### → MENTAL WORKING

Un nuovo trend abbina l'allenamento del corpo a quello della testa. Nel *mental working*, devi imparare dei vocaboli nuovi mentre esegui alcuni esercizi di coordinazione. Per stimolare le capacità fisiche e mentali.

#### → EQUILIBRIO

In piedi su una gamba, distendendo con l'altra gamba distesa avanti degli 8. Se sei ben allenata, fallo chiudendo gli occhi. In coppia, sincronizza il movimento di rotazione della tua gamba con quella del partner, posto di fronte a te.

#### → GYM CON LA PALLA

Per allenare l'equilibrio puoi utilizzare una grande fitball (45 cm di diametro). Appoggia la schiena sopra la palla, piedi a terra, le gambe a 90 gradi. Rimani qualche secondo in questa posizione, portando le braccia in alto per 10 volte

#### → PASSEGGIA A ZIG ZAG

Puoi trasformare la tua passeggiata in un allenamento multitasking per i tuoi muscoli. Sali su una scala al contrario, esegui dei saltelli nelle diverse direzioni, rimani in equilibrio sul bordo di un marciapiede.