

# Attività fisica a supporto del sistema nervoso

Puoi facilmente immaginare che le persone con un sistema nervoso molto attivo abbiano **l'adrenalina mediamente sempre molto alta**, ma quello che forse non sai è che la quantità di adrenalina (e simili) che può produrre il tuo corpo in una singola giornata è in **quantità limitata**, e noi andremo a sfruttare proprio questa caratteristica.

Qual'è una situazione “controllata” in cui scarichi grandi quantità di adrenalina?

Te lo dico io: **l'attività fisica intensa**.

Cosa succederebbe se la tua giornata partisse con una attività fisica intensa, che “pompa adrenalina”?

Succederebbe che **la quantità di adrenalina che puoi produrre durante il resto della giornata sarebbe minore!**

D'altronde, abbiamo avuto tutti quella **sensazione di forte relax dopo una attività fisica intensa**: in quella situazione, non ci si sente meno vulnerabili alle cose negative, e più forti in generale? Ecco, dobbiamo cercare di “cronicizzare” quella situazione.

Dire a questa categoria di persone di fare attività fisica al mattino è ancora più difficile di quanto non lo sia per la popolazione generale: al mattino abbiamo solitamente routine ben consolidate, ed in più se hai un sonno di bassa qualità, il pensiero di fare attività al mattino può essere allettante quanto trovarsi accidentalmente nella gabbia dei leoni.

Eppure devi fare questo sforzo: d'altronde, lo avevo detto all'inizio che lavorare sul sistema nervoso non è facile!

Il momento migliore che abbiamo di fare attività fisica al **mattino**, ma anche in **pausa pranzo** è accettabile: diciamo che più avverti ansia e più sarebbe opportuno stare vicini al risveglio.

## Quale attività fare?

Scientificamente, abbiamo un ampio supporto nei confronti di una attività fisica che si chiama **High Intensity Interval training**, che per nostra fortuna dura al massimo 12-15 minuti, quindi ce la caveremo in fretta.

**High Intensity Interval training**, detto in parole povere, significa: alterna un momento di attività ad **alta intensità** ad un momento di **attività leggera**, e fai in modo che il tutto sia piuttosto intenso.

Il grande vantaggio di questa attività è che si può fare in mille modi, e sicuramente ne puoi individuare uno anche a casa tua.

Ti riporto alcuni esempi di attività intensa-attività di recupero

- scatto di corsa / corsa lenta
- cyclette ad alta resistenza / leggera
- salto della corda veloce / skip sul posto
- scale in salita / scale in discesa

Insomma, ci si può sbizzarrire.

Ecco alcuni esempi che ho trovato in rete, dove si utilizza il corpo libero.

In inglese, ma ben fatto e facilmente comprensibile

<https://www.youtube.com/watch?v=9Wls5hni0E>

In italiano e ben fatto

[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_RGnxOBFx8](https://www.youtube.com/watch?v=B_RGnxOBFx8)

## **Come si organizza l'allenamento?**

Occorre prima di tutto dare un "voto", da 1 a 10, alla fatica che si sta facendo mentre si svolge l'attività: 1 è nulla, 10 è il più grande sforzo che tu abbia mai fatto.

Niente misurazione della velocità o simili, solo misurazione soggettiva della fatica in quel momento.

Bene, i nostri intervalli viaggeranno da fatica 6 a fatica 8,5.

Iniziamo con due settimane dove per tre volte a settimana eseguiremo questo schema, adatto a chi inizia:

30" a fatica 8, 60" a fatica 6. Ripetiamo il giro per 6-8 volte, a seconda del grado di allenamento

Per le due settimane successive, facciamo: 45" a fatica 8, 60" a fatica 6. Ripetiamo il giro 8 volte

Per altre due settimane: 60" a fatica 8, 60" a fatica 6,5, per 8 volte

Successivamente, sempre due settimane : 90" a fatica 8, 60" a fatica 6,5, per 8 volte

E poi le ultime due settimane 90" a fatica 8,5, 30" a fatica 6,5

Dopo due mesi avrai sicuramente raggiunto un migliore stato di forma e questo si sarà tradotto anche in un maggior benessere generale: puoi continuare ad usare l'HIIT come mantenimento, oppure come introduzione ad una attività fitness più leggera.