

Camminare  
Tapis Roulant  
Power Walking

Mamme in Forma™

GRATUITO

Playbook



1  
Playbook

# Avvertenze

Mamme in Forma

Mamme in Forma Playbook N. 1 Camminata, Tapis Roulant, Power Walking di Rossella Pruneti è gratuito per te.

 Tu sei libera:  
di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare quest'opera

Mamme in Forma Playbook N. 1 Camminata, Tapis Roulant, Power Walking di Rossella Pruneti

Alle seguenti condizioni:

 Attribuzione — Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.

Che cosa significa "Dai credito a questo lavoro"?  
Indica sempre che l'autore è Rossella Pruneti, l'editore di Mamme in Forma è Giacomo Bruno, il sito di riferimento è [www.rossellapruneti.com](http://www.rossellapruneti.com).

 Non opere derivate — Non puoi alterare o trasformare quest'opera, ne' usarla per crearne un'altra.

Con le clausole seguenti:

Eccezioni — Ciascuna delle precedenti condizioni può essere cancellata se ottieni permesso scritto dall'autrice.

Altri diritti — In nessun modo alcuni dei seguenti diritti sono infuenzati dalla presente licenza:

- Le eccezioni, libere utilizzazioni e le altre utilizzazioni consentite dalla legge sul diritto d'autore;
- I diritti morali dell'autore;
- I diritti di terzi sul lavoro stesso o su come il lavoro è utilizzato, per esempio i diritti di pubblicità e di privacy.

Avvertenza — Ogni volta che usi o distribuisci quest'opera, devi farlo secondo i termini di questa licenza, che va comunicata con chiarezza.

Mamme in Forma Playbook N. 1 Camminata, Tapis Roulant, Power Walking by Rossella Pruneti is licensed under a Creative Commons Attribuzione-Non opere derivate 2.5 Italia License.

Permissions beyond the scope of this license may be available by sending an e-mail to: [info@rossellapruneti.com](mailto:info@rossellapruneti.com)



Camminare è ideale perché non è ad alto impatto (per le articolazioni, per il pancione e per le vostre energie) come la corsa o l'aerobica e non richiede scatti, improvvisi cambiamenti di direzione o grande impegno nell'equilibrio (comportando un alto rischio di incidenti per la donna in gravidanza).

Per quanto semplice sia camminare, **non dedicatevi a questo genere di allenamento se il dottore vi consiglia di evitarlo** per complicazioni nella gravidanza.

## Un consiglio dalla trincea

Se vi allenavate prima della gravidanza, evitate di fare confronti sulla performance adesso. Comprendete che siete in uno "stato" diverso.

In pratica, se consideriamo anche solo la camminata, adesso è come se avete da gestire due apparati cardiovascolari: il cuore lavora di più, il peso corporeo è salito, l'agilità nei movimenti è parzialmente compromessa. È normale sentirsi stanche prima di quando normalmente vi accadeva o facendo di meno.

**Non perdete mai di vista l'obiettivo di questo allenamento.**

# Introduzione

*Voglio iniziare questi playbook per Mamme In Forma™ con l'attività più semplice: camminare.*

*Un'attività che chiunque sa fare, che nessuna può provare imbarazzo a praticare come invece può accadere per una classe di aerobica o un esercizio coi pesi, che è facilmente adattabile e che non richiede per forza di pagare una quota associativa in palestra o di chiudersi tra quattro mura.*

*Infatti se la stagione lo consente, potete camminare all'aperto, in un parco, sulla spiaggia, in campagna, in città perfino spingendo il passeggino.*

*Camminare è un'ottima attività fisica, blanda ma sufficiente (se correttamente protratta) ad allenare cuore e polmoni oltre che a farvi dimagrire.*

*Senz'altro una soluzione a cui potete pensare anche se non siete incinta e in qualsiasi fase della vostra vita. Per esempio, mio padre si è tenuto in forma dopo i sessanta anni proprio con il trekking sulle colline del Chianti!*

.....

**Cosa vi chiedo io e cosa vi chiederà il vostro personal trainer o istruttore**

Le stesse cose che dovreste riuscire a chiedere a voi stesse e gestire in parte anche da sole. Tenete conto di ogni variabile a partire da come siete adesso , arrivando a stabilire obiettivamente cosa potete fare al momento e prospettando senza esagerazioni cosa potrete ottenere.

## **Prima domanda**

La prima cosa che vi chiedo è: **siete già incinta?**

Se la gravidanza è in corso, la priorità non è certo il vostro dimagrimento ma la salute vostra e del bambino.

**NON TENTATE** mai di perdere peso durante la gravidanza. Il motivo del fitness in gravidanza **NON** è il dimagrimento a fini estetici e **NON** è una certa prestazione atletica.

L'obiettivo è sentirvi bene e conservare un livello di fitness sufficiente a farvi affrontare agevolmente la gestazione, il parto e il recupero dopo il parto.

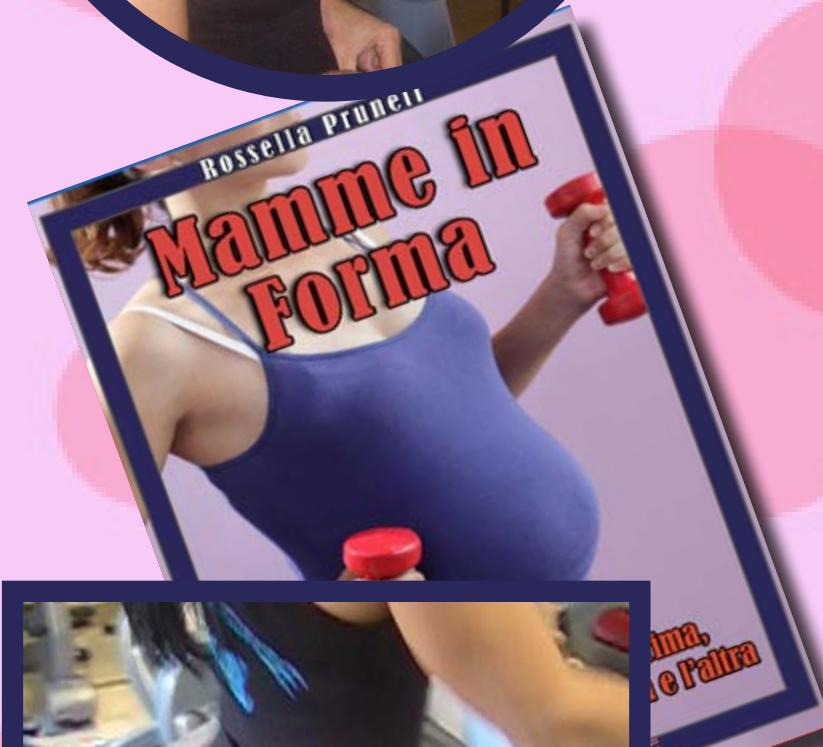
## **Seconda domanda**

La mia seconda domanda è: **avete mai usato prima un tapis roulant?**

Non è una domanda banale, perché intendo dire se lo avete usato in modo continuativo, cioè se vi stavate già allenando con un'attività cardiovascolare su tapis roulant prima di rimanere incinta.

C'è un importante principio in *Mamme in Forma™* ed è questo:

**Scegliete con attenzione l'attività fisica la cui pratica prostrarrete durante la gravidanza.  
Non iniziate in gravidanza una nuova attività e nemmeno incrementate l'intensità di una che già svolgete.**



# Mese per mese

## **Primo trimestre**

Potete sentirvi stanche e non avere voglia di allenarvi. Tuttavia sembra che camminare aiuti a ridurre i sintomi della nausea e, in ogni caso, è un'attività che potete svolgere piacevolmente senza grandi rischi. Potete sempre farlo, se la stagione lo consente, all'aria aperta evitando la palestra.

Rilassatevi con il paesaggio, entrate in sintonia con il vostro nuovo stato. Anche questo sarà un allenamento utile per i prossimi nove mesi!

## **Secondo trimestre**

Le energie sono tornate normali, ovviamente non dovete strafare ma potete, con il benestare del medico, lavorare con maggiore impegno sul tapis roulant.

## **Terzo trimestre**

Per molti motivi dovrete rallentare. Attenzione alla postura e all'equilibrio. Nell'ultimo trimestre di gravidanza alcuni esercizi possono risultarvi molto scomodi per il peso corporeo del bambino che grava sul pavimento pelvico e il continuo allungamento dei legamenti rotondi dell'utero (sottoposti a tale peso).

Se non lo avete già fatto, adesso smettete senz'altro con attività d'impatto tipo lo jogging. Sostituitele con camminate (all'aperto o su tapis roulant), cyclette, elliptical.





## Anzitutto... come vestirsi?

A strati, in modo che se è caldo potete sempre rinfrescarvi togliendo qualcosa. Il surriscaldamento (soprattutto associato a disidratazione) può essere pericoloso in gravidanza (tanto all'inizio quanto alla fine della gestazione, con dinamiche ed esiti differenti). Quindi **pantaloni comodi, maglietta, se la stagione è fresca eventuale felpa**.

Calzate **scarpe da ginnastica robuste e non usurate** (hanno una durata anche loro!), buoni calzettoni sportivi (se avete esperienza di trekking, conoscete l'importanza dell'accoppiata calzino tecnico tipo Thorlo e scarponcino di qualità!). Il plantare deve essere buono e comodo per aiutarvi nella postura. Pare che uno degli incidenti più comuni durante la gravidanza sia la distorsione della caviglia.

Ricordate di indossare **un buon reggiseno** (magari uno apposito per lo sport) per evitare di danneggiare i tessuti del vostro busto con la tensione determinata dal movimento ripetuto sul tapis roulant o comunque dalla camminata su superfici esterne irregolari.

### ACCESSORI IRRINUNCIABILI:

- Asciugamano.
- Bottiglia d'acqua minerale.

In gravidanza è quanto mai importante adottare un'intensità moderata e bere molta acqua.

### ACCESSORI FACOLTATIVI:

- Ipod o libro/rivista.

### *Da ricordare:*

Inserire il dispositivo di sicurezza se siete sul tapis roulant. Nel caso inciampiate, interromperà immediatamente il nastro evitando che vi facciate ulteriormente male.

Controllare i lacci delle scarpe o altre parti degli indumenti – soprattutto potrebbero rimanere impigliate nel tapis roulant e farvi cadere.



# Quali sono i principi generali dell'allenamento su tapis roulant?

## SICUREZZA

Quando si è incinta il centro di gravità si sposta, quindi meglio tenersi al corrimano!

Mai mettervi a rischio. Uscite con un cellulare per chiamare soccorso in caso abbiate dei problemi, non avventuratevi in aree pericolose, fate attenzione a dove mettete i piedi (non solo le superfici che calpestate ma anche le calzature con cui camminate).

## POSTURA

Il mento deve essere parallelo al pavimento non abbassato sul petto come a guardare i piedi (o il pancione!). Sguardo dritto avanti, spalle indietro, schiena in posizione neutra. Se tenete il mento abbassato, danneggiate l'intero "assetto" della colonna vertebrale.

## INTENSITÀ

Anche in svariati studi scientifici su donne col pancione che camminano sul tapis roulant, l'intensità è "auto stabilita". La maniera migliore per

prescriverla (quello che vi insegnerei io e che vi direbbe il vostro personal trainer) è una combinazione del metodo dei range della frequenza cardiaca (*Target Heart Rate Zones*) e dello sforzo percepito (*Rating of Perceived Exertion* o RPE).

### Target Heart Rate Zones

Età	Range
< 20	140-155
20-29	135-150
>30	130-145

L'ambito di battiti del cuore (range della frequenza cardiaca) entro cui è consigliabile che stia una donna in gravidanza è sotto il 70% della massima frequenza cardiaca.

La massima frequenza cardiaca è stata posta teoricamente pari a 220 per tutti.

Sottraete da 220 la vostra età.

Calcolate il 70%.

Non superate camminando sul tapis roulant quella cifra trovata.

*Esempio:*

*Se avete 30 anni e il pancione, la frequenza cardiaca in allenamento non dovrebbe superare i 133 battiti al minuto.*

Potete tenere sotto controllo il valore con un vostro cardiofrequenzimetro oppure facendo riferimento a quelli incorporati nel tapis roulant (leggere sul "cruscotto" dopo avere impugnato una parte apposita del corrimano o inserita una clip al lobo dell'orecchio, per esempio).

In ultima analisi però, più di numeri e computer vale la vostra sensazione.

Ecco perché dovete tenere conto anche della scala RPE (valutazione dello sforzo percepito):



Per una donna col pancione va bene stare intorno a 10-12.

Ricordatevi sempre che c'è un modo ancora più semplice. Un facile test per capire se state camminando alla giusta intensità (per ottenere benefici di salute ed evitare danni) è quello detto "test del parlare", *talk test*. Se non ce la fate a sostenere una conversazione normale, pressappoco con la velocità che avreste leggendo questa pagina ad alta voce, allora è opportuno che riduciate l'intensità agendo sul comando della velocità del nastro e/o su quello della pendenza.

#### DURATA

Dipende soprattutto da due cose: quanto tempo avete da dedicare alla camminata (quindi è una scelta individuale) e, in misura minore, dal vostro livello di fitness.

Le raccomandazioni alle mamme date, ad esempio, in un PARmed-X per la gravidanza dalla Canadian Society for Exercise Physiology (questionario utilizzato da un medico per stabilire l'idoneità all'attività fisica) sono un minimo di 15 minuti aumentati gradualmente nel secondo trimestre per toccare un massimo di circa 30 minuti.

#### FREQUENZA

3-4 volte a settimana.

## Qualche programma col tapis roulant

Il tapis roulant è ottimo per riscaldarsi e defaticarsi prima dell'allenamento oppure per sessioni specifiche solo di camminata. In questo caso, anche la camminata deve essere strutturata con **un riscaldamento** (5-10 minuti a velocità bassa), una **parte centrale "allenante"** e adattata al vostro stato, una **parte conclusiva defaticante** (5-10 minuti a velocità decrescente per tornare alla normalità in quanto a respirazione e frequenza cardiaca).

Qui accanto trovate un esempio.

Infine il tapis roulant va bene semplicemente per passeggiare sempre e comunque.



Schema per allenamento di jogging su tapis roulant (35 minuti)

Velocità 4.0, inclinazione 0: camminata veloce per riscaldamento, 5 minuti

Velocità 5.5, inclinazione 0: jogging leggero, 10 minuti

Velocità 6.0, inclinazione 2: jogging, 10 minuti

Velocità 6.5, inclinazione 2: jogging, 5 minuti

Velocità 4.0, inclinazione 0: camminata veloce per defaticamento, 5 minuti

## DOPO IL PARTO

Io so che se pensate a dimagrire, l'idea che avete è quella di schiodarvi dalla sedia o dal divano, mangiare niente e mettervi a correre. Ma anche Forrest Gump raccontava che se aveva fame, si fermava. La corsa può presentare uno stress eccessivo sul corpo e potrebbe catabolizzare la muscolatura mentre la muscolatura vi serve per apparire più magre con meno sforzo. Attenzione perché correndo o facendo tonnellate di cardio si perde la muscolatura da tutto il corpo e non solo dalle gambe. L'energia può essere ricavata bruciando muscolatura da qualsiasi punto: braccia, torace, ecc. Inoltre maggiore è l'intensità dell'aerobica, più sono i carboidrati utilizzati (e meno i grassi). Se state limitando i carboidrati nella dieta, controllate bene l'intensità dell'aerobica altrimenti la muscolatura si appiattisce e avrete difficoltà a mantenere la massa magra. Ecco perché no al footing senza criterio e senza alimentarsi correttamente. Meglio evitare l'impatto della corsa scegliendo un modo sicuro per ridurre il grasso corporeo (e definire la

muscolatura) senza rischiare un infortunio (o aggravare uno già esistente) e di "mangiarsi" i muscoli.

## POWER WALKING SU TREADMILL

Per le principianti e per chi vuole solo tenersi in forma senza finalità agonistiche, un programma di power walking cioè camminata vigorosa su tapis roulant (ma potrebbe essere anche all'aperto) dà miglioramenti nelle cinque componenti importanti del fitness: forza, resistenza, capacità aerobica, composizione corporea (la percentuale di grasso) e flessibilità. Non è noioso ed è sempre stimolante. Un'idea?

Se volete un "blitz dimagrante" serio, inserite dalle 4 alle 7 sessioni di power walking nella settimana. Entro 6-8 settimane noterete un aumento del tono (rimane il fatto che il power walking sul treadmill in pendenza tonifica glutei, cosce e polpacci) e una riduzione del grasso. Le calorie consumate e il dimagrimento sono simili alla corsa ma senza l'impatto e il logorio sulle articolazioni.

Camminare veloce sul treadmill è un ottimo eser-

cizio cardiovascolare, per molti motivi da preferire alla corsa stessa.

L'uso di **manubri leggeri** può essere un'idea per massimizzare i benefici cardiovascolari della camminata. Ovviamente la tonificazione e la crescita muscolare si ottengono non qui, sul treadmill, ma in sala pesi. L'aggiunta dei pesetti e dei movimenti delle braccia permette di fare affluire il sangue (e di avere un pompaggio) anche nella parte superiore del corpo aumentando la sensazione di intensità. Notate che ho detto "aumentando la sensazione", perché le ricerche scientifiche sembrano smentire che in questo modo aumenti anche il consumo calorico.

Le **cavigliere** non sono una buona idea. Possono sottoporre a tensione eccessiva i legamenti ed i tendini delle gambe, magari facendo male a ginocchia o caviglie.

## INTERVAL TRAINING

Camminate al massimo dell'intensità (velocità, pendenza, ecc. l'una o l'altra delle variabili o tutte insieme) per un breve tempo, poi rallentate per un altro poco, quindi ritornate al massimo dell'intensità e così via.

Schema A per allenamento di power walking su tapis roulant (35 minuti)

Velocità 4.0, inclinazione 0: camminata veloce, 5 minuti (riscaldamento)

Velocità 5.5, inclinazione 2: camminata veloce, 10 minuti

Velocità 6.5, inclinazione 4: camminata veloce, 10 minuti

Velocità 5.5, inclinazione 2: camminata veloce, 5 minuti

Velocità 4.0, inclinazione 0: camminata veloce, 5 minuti

Per esempio, sul treadmill: 5 minuti di riscaldamento senza pendenza, poi camminata a 5-6 con pendenza a 15 per 1 minuto, quindi riducete la velocità a 3-4 senza pendenza per 2 minuti, ripetete da capo. Al termine di tutti i segmenti di intervallo, 5 minuti di defaticamento. In alternativa potete fare due minuti al 65% della frequenza cardiaca massima (usate un cardiofrequenzimetro a fascia) e un minuto all'85%, ecc.

Le combinazioni sono molteplici e potete scegliere quelle che preferite. Anche la durata degli "intervalli" può essere cambiata: iniziate con meno tempo (30 secondi), poi aumentate (anche fino a 3 minuti).

Altro trucco è aumentare l'intervallo al massimo dell'intensità e ridurre l'intervallo "di recupero" man mano che diventate più allenate.

## CROSS TRAINING

Un modo semplice per fare cardio con il cross training in palestra è alternare la camminata veloce o la corsa sul tapis roulant ad altre attività: lo stepper o un circuito con i pesi. Solitamente consiste in 30-90 secondi di power walking veloce alternato ad intervalli più lenti. Alle volte il segmento

## Schema B per allenamento di power walking su tapis roulant (40 minuti)

Velocità 4.0, inclinazione 0: camminata veloce, 5 minuti (riscaldamento)

Velocità 5.5, inclinazione 2: camminata veloce, 20 minuti + ogni 4 minuti, 1 minuto durante il quale aggiungete esercizi\* per le braccia con manubrietti da 1 kg

Velocità 4.5, inclinazione 2: camminata veloce, 5 minuti

Velocità 4.0, inclinazione 0: camminata veloce, 5 minuti

\*Esercizi:

- curl con i manubrietti (piegare il braccio sull'avambraccio) (bicipiti)
- alzate frontali con i manubrietti (porzione anteriore della spalla)
- alzate laterali (porzione laterale della spalla)
- ad/bduzione delle braccia piegate a 90° (pettorali)

di power walking è variato mixando brevi sprint, step-up su una panca o un gradino molto alto, affondi camminando, esercizi di tonificazione per i tricipiti.

## CON IL BEBÉ

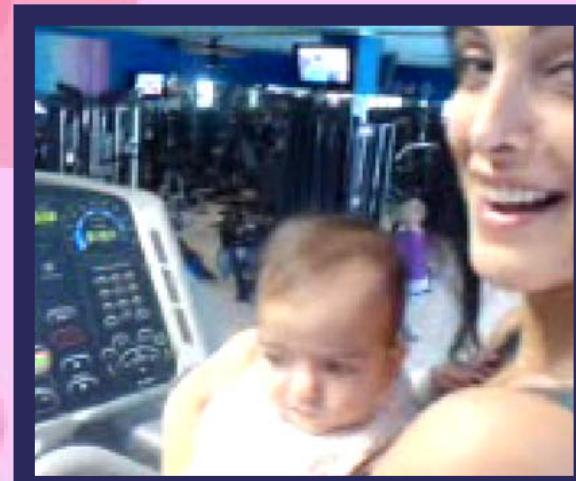
Potete camminare a lungo con il vostro bebè nel marsupio, nella carozzina o nel passeggino.. Se usate il tapis roulant, dovete stare super attente. Anzitutto se frequentate una palestra chiedete il permesso al direttore del centro. Non è mai una bella idea introdurre un bebè in una palestra e lo dovreste evitare. Io l'ho fatto ma non lo consiglio. In caso otteniate il permesso, tenete saldamente il bebé e soprattutto sostenete la testa con una mano dietro la nuca. Meglio ancora se lo tenete nell'apposito marsupio.

In questa foto e nel video disponibile qui vi faccio vedere come camminavo sul tapis roulant con la mia bambina... il dondolio spesso la faceva addormentare.



## Cosa avete imparato da applicare subito

- Camminare è un'attività che si può fare durante la gravidanza e anche dopo con il bebè.
- La gravidanza non è il momento per attività ad alto impatto, per stabilire nuovi record e per cercare di dimagrire.
- Questo playbook è gratuito perché vuole darti un'idea di quanto trovi nell'e-book *Mamme in Forma™* scritto da me, Rossella Pruneti, ed edito da Bruno Editore. Puoi acquistarlo [qui](#).



# L'autrice

Rossella Pruneti entrò in una palestra di cultura fisica nel 1987, appena diciassettenne, e da lì, racconta, sposò il bodybuilding con un matrimonio che non accenna a dare segni di stanchezza. Ha gareggiato come atleta bodybuilder e come bodyfitness nella IFBB (la principale federazione di fitness) dal 1992 al 2005. Istruttrice di aerobica e di bodybuilding FIF e IFBB, personal trainer ISSA, Master Trainer Coni-CSEN ha gestito una sua palestra dal 1993 al 1995, mentre conseguiva la laurea in Logica Matematica a dimostrazione che il collegamento tra testa e muscoli esiste, ed è anzi alla base di questa sua passione.

Ha lavorato anche come traduttrice professionista e redattrice specializzata in fitness e bodybuilding per le testate *Olympian's* e *Body's Magazine* e per due riviste da lei interamente concepite: *BIG* e *Better Bodies*. In queste settimane ne ha creata una particolare e nuovissima "online" e "offline": *Power*. Oltre una dozzina sono i libri di alimentazione, integrazione e allenamento di cui ha curato la traduzione.

Nel 2001 ha scritto un libro con Pietro Taricone: *Taricone 100%* volto a presentare l'approccio, insolitamente profondo, al fitness dell'illustre casertano. Giudice nazionale e internazionale di bodybuilding IFBB oltre che promoter di eventi collegati al fitness, dal 2006 insegna "Tecnica di Bodybuilding" ai corsi per istruttori Coni-CSEN. Ha fondato ed è presidente di un'associazione culturale e sportiva dedicata al lottatore e bodybuilder Ray Stern (il primo a creare palestre miste negli USA) con lo scopo di aiutare le persone a migliorarsi per mezzo del fitness e del bodybuilding.

Nel 2003 ha ottenuto il premio Grimek per aver diffuso con la propria attività giornalistica la cultura fisica e il bodybuilding, mentre nell'ottobre 2009 ha ricevuto l'importante *IFBB Silver Medal* quale riconoscimento mondiale per la sua opera nella divulgazione del bodybuilding e di uno stile di vita sano.

È sposata col campione mondiale Dennis Giusto e mamma "anziana ma in forma" di una bambina di poco più di due anni.



[www.rossellapruneti.com](http://www.rossellapruneti.com)

*Mamme in Forma™*

# Links





Autore: Rossella Pruneti [www.rossellapruneti.com](http://www.rossellapruneti.com)

Editore: Bruno Editore

Formato: Ebook PDF in 390 pagine

Anno di Uscita: 2009

ISBN: n.d.

Categorie: Benessere, Psicologia



Impara a gestire **il tuo corpo**  
per **vivere serenamente i cambiamenti della gravidanza**,  
**scopri come rimanere in forma**  
**e acquistare nuova femminilità**,  
mostra una forma invidiabile  
seguendo i preziosi consigli dell'autrice

Leggi il programma completo qui



**Ordinalo subito!**  
**Facile e sicuro da questo link:**

[http://www.autostima.net/shopping/prodotto.php?id\\_prodotto=373&pp=65000](http://www.autostima.net/shopping/prodotto.php?id_prodotto=373&pp=65000)