

# Indice

- 7 **Premessa** – A chi mi rivolgo
- 13 **Capitolo 1** – Come funzioniamo
- 29 **Capitolo 2** – L'allenamento è specifico
- 65 **Capitolo 3** – Accelerare il recupero
- 97 **Capitolo 4** – Cibo e risultati
- 127 **Capitolo 5** – Il programma di allenamento
  
- 183 **Capitolo 6** – Descrizione degli esercizi
- 298 **Bibliografia**

*È forse un caso che  
il nostro amato  
Dante Alighieri  
abbia immaginato  
il Purgatorio  
proprio come un  
gigantesco monte?*

PREMESSA

# A chi mi rivolgo\*

*\*No, tranquillo,  
non devi conoscere  
tutta la Divina  
Commedia per  
poter leggere  
questa guida.*

# Ho scritto questa guida per te.

Che incuriosito dalla montagna vorresti affrontare le prime passeggiate, ma sei bloccato dall'idea delle distanze, dalla proiezione della fatica, o magari da esperienze negative che ti hanno causato fastidi, dolori e una stanchezza esagerata.

Ho scritto questo libro per te che vivi già la montagna con frequenza, ma senti di soffrire ancora nei risultati, nonostante le costanti escursioni in quota.

Per te che sei tentato di provare dei percorsi più impegnativi, magari su più giorni, ma sei fermato dalla paura di non farcela.

Per te che, come me, nonostante l'allenamento sopra la media, sei ancora in difficoltà e dovrà imparare a investire le tue energie in maniera differente.

Per tutti voi, ho studiato un apposito programma di allenamento: gestibile, da svolgere interamente anche a casa, e soprattutto fattibile senza alcuna attrezzatura professionale.

Grazie ad una buona dose di letteratura scientifica e a svariati esperimenti eseguiti direttamente in prima persona, ho selezionato una serie di esercizi specifici che influenzano la camminata in montagna: una combinazione per ottimizzare il valore degli allenamenti riducendo al minimo il tempo investito.

# Neofita od esperto non ha importanza.

In questa guida potrai trovare un percorso di preparazione fisica distribuita su 5 mesi, con programmi diversificati che evolvono ogni mese. Gli allenamenti sono stati organizzati per venire incontro alle tue esigenze, infatti potrai scegliere tra sessioni della durata di 30 o di 60 minuti, e potrai abbinarli ad una frequenza bisettimanale o trisettimanale: sarai tu a selezionare la combinazione che si sposa meglio alla tua vita e ai tuoi impegni.

Troverai inoltre consigli alimentari verificati scientificamente, tratti dalle linee guida validate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e molte altre informazioni utili che ho appositamente riunito e semplificato.

Imparerai a capire come funziona il nostro corpo; apprenderai una strategia pratica per mantenere i livelli di energia stabili durante lo sforzo dell'escursione; ti eserciterai con metodologie versatili, che puoi utilizzare sin da subito anche durante le uscite, per favorire il recupero veloce dei muscoli e affrontare la via del ritorno in completa sicurezza gestendo correttamente la fatica.

Ecco perché ho scritto questa guida: volevo rivolgermi a tutti voi, dal neofita al più esperto, per offrire un libro accessibile dedicato alla continua riscoperta della montagna. Quindi potete stare tranquilli: sono sicuro che troverete alcune nozioni interessanti, sia se siete già stati sull'Everest sia se vi siete fermati alle scale di casa.

# Allenarsi significa sentirsi pronti.

Più siamo pronti e più siamo al sicuro.

Più si è preparati e più aumentano le probabilità di esito positivo. Certo, leggere un libro sulla montagna stando seduti comodamente a casa non potrà insegnarci proprio tutto, ma vedrete che piano piano, con la teoria e la pratica, diventerete più consapevoli e di conseguenza più allenati e più funzionali.

I sentieri di montagna sono piacevoli, ma dobbiamo sempre ricordarci di fare attenzione: esiste infatti una parte di pericolo, e sottovalutare l'ambiente montano è uno dei più grossi errori che si possono commettere se si vuole iniziare a viverlo con pienezza.

Non si tratta semplicemente di arrivare in cima e di farci una foto. Si tratta di arrivare in cima con una sensazione di pieno controllo della fatica, giusta, dosata, sentendo quella fatica bella che riempie di soddisfazione la nostra uscita. Si tratta di arrivare in cima e, soprattutto, di scendere, in sicurezza, con capacità fisiche adeguate.

Si tratta di tornare a casa senza stare male; si tratta di non dover subire dolori per giorni o infiammazioni a lungo termine. Allenandoci prima e mettendo in pratica i consigli di questo libro.

Per essere pronti.

Iniziamo!

*Ma di preciso,  
che cosa significa  
essere pronti?  
Significa essere  
adatti, a ciò che  
deve ancora venire.  
Un bel dilemma...*

CAPITOLO

# Come funzioniamo?

1

“Quello che siamo  
oggi, è il risultato  
di tutto ciò che  
abbiamo vissuto da  
quando siamo nati.”

Ah, quindi ora ci dobbiamo sorbire palate di fisiologia e di biochimica con tanto di tabelle e formule?

No, tranquilli non sarò così pignolo, ma dobbiamo almeno condividere alcune nozioni di base per riuscire a costruire un ragionamento.

Ho deciso di iniziare da un'affermazione in apparenza banale. Può infatti sembrare scontato e inutile da evidenziare, ma quello che siamo oggi qui, mentre leggiamo, è esattamente il risultato di tutto ciò che abbiamo vissuto da quando siamo nati.

Ragionare su quest'affermazione tautologica può essere utile per comprendere meglio come funziona il nostro corpo. Questo concetto così logico e banale a leggersi, non è altrettanto logico e banale se applicato alla nostra quotidianità, ossia quando dobbiamo cercare di comprendere le cause di una particolare condizione fisica, sia essa positiva o negativa.

Comprendere la natura e le leggi che regolano il nostro organismo permette di avere maggior consapevolezza e controllo delle nostre vite, certamente tenendo in considerazione tutti i limiti; per esempio se salissimo su una barca a vela non potremo di certo controllare la presenza o meno del vento, né la sua intensità, né le maree o le tempeste: ma in una situazione del genere, che ne dite della differenza tra l'avere le competenze per regolare le vele e il non avere alcuna possibilità di farlo? Non vorresti almeno avere le competenze per decidere la direzione da intraprendere? O preferisci essere un marinaio senza timone in balia di eventi che trasportano il tuo corpo in destinazioni impreviste e sconosciute? Ad un primo livello tutti noi possediamo delle impostazioni di fabbrica che ci permettono di essere adatti alla vita, siamo fatti così. In generale, al nostro organismo piace mantenere uno stato di equilibrio e, non appena questa stabilità viene perturbata da un evento esterno, il nostro corpo attiverà una serie di risposte fisiologiche con l'intento di ristabilire lo stato di calma iniziale nel minor tempo possibile.

Ma c'è un dettaglio importante: l'organismo farà di tutto per essere pronto, in caso lo stesso evento si ripeta di nuovo. Seguitemi (di corsa) in un esempio non troppo fantasioso, utile a capirci.

Una splendida domenica fresca e soleggiata decidiamo di uscire per una rilassante passeggiata, d'altro canto, per cause di forza maggiore, abbiamo passato l'ultimo anno della nostra vita seduti tra l'ufficio, il divano e il pub. Proprio questa mattina ci rendiamo conto di avere un gran bisogno di sgranchire le ossa e così usciamo a prendere una boccata d'aria fresca, dirigendoci verso il parco per osservare la natura, gli animali, e gustare i profumi floreali; ci sono pure i cigni! Che fortuna vederli! Che animale stupendo, che fascino, che ali, che sguardo! Uno sguardo che sembra posarsi su di noi. Anzi, direi che ci sta decisamente fissando; anche un po' troppo aggiungerei, che strana situazione. Gli animali di questo parco saranno di certo abituati agli umani, altrimenti perché quel volatile si prenderebbe la confidenza di avvicinarsi così tanto? Mi sta puntando e non sembra nemmeno voler cambiare direzione a quanto pare. Va bene, forse ora è un po' troppo vicino! E di punto in bianco ci ritroviamo a dover scappare da un temibile cigno, che probabilmente era già nervoso per i fatti suoi.

Magari una pesca andata storta, o una compagna che l'ha rifiutato, o chissà, magari voleva solo fare il gradasso davanti a tutti i suoi amici; comunque, diciamo che non abbiamo tempo di fare una psicoanalisi a Fred il Terribile, perciò appena iniziano i primi tentativi di assalto, corriamo! Non siamo allenati, e quel bastardo corre veramente molto forte. Corriamo con tutte le nostre forze fino a che riusciamo goffamente a ribaltarci oltre uno steccato e Fred decide che non ne vale la pena. Il nostro cuore avrà raggiunto un numero di battiti vicini all'infarto.

## Questo è uno stimolo stressante.

Una volta fuori pericolo, il nostro corpo farà di tutto per tornare allo stato di quiete originaria: abbasserà i battiti cardiaci con la produzione di molecole ed ormoni, mentre la temperatura corporea, che era aumentata a causa del grosso lavoro muscolare, verrà immediatamente riportata ai valori corretti espellendo acqua dai pori della pelle.

Per nostra grande fortuna siamo pure stati previdenti, e prima di entrare al parco avevamo mangiato un bel gelato, così le riserve di zuccheri potranno essere ripristinate in tempi molto più brevi.

A questo punto, ristabilito lo stato di quiete, possono iniziare i lavori di "rimaneggiamento" per riparare gli eventuali danni subiti.

Riflettiamo: la prossima volta, di fronte ad un pericolo simile, non sarebbe più conveniente essere in grado di correre più veloci? Ed è proprio per questo motivo che il nostro corpo, dopo un evento stressante, non solo aggiusta le parti compromesse dallo sforzo, ma addirittura le potenzia, portandole ad un livello più performante del precedente.

**Come potrò evitare di farmi sbranare da un cigno la prossima volta? Si chiederà il nostro corpo.  
Come potrò correre più veloce e più a lungo?  
Come potrò evitare di sentirmi così male dopo uno scatto?**

Serviranno di certo più fibre muscolari nelle gambe per sviluppare più potenza. Servirà essere in grado di utilizzare più ossigeno, polmoni più capienti e cellule più efficienti; e mi servirà un cuore più forte!

*Memo: stare lontani dai cigni.*

Comunque per ora siamo tornati sani e salvi sul divano e abbiamo imparato una bella lezione: *andare al parco è bello, ma anche dormire non è male.*

Ora, riprendete fiato e iniziamo un ragionamento un filino più avanzato. Per renderci conto di aver ottenuto un incremento di prestazione non basterà una singola fuga da Fred, ma state pur certi che anche dopo quel singolo e goffo scatto, sono avvenute delle microscopiche modifiche che hanno aumentato di un pochino la nostra prestazione atletica sulla corsa di breve durata ad alta velocità.

Nonostante la nostra insoddisfazione sportiva, la cosa più entusiasmante di tutta questa faccenda (oltre ovviamente ad essere sopravvissuti) è che tutti questi processi sono automatici. È una notizia!

Non è necessario infatti fare qualcosa in particolare: sarà sufficiente rilassarsi e tutto scorrerà verso un inesorabile ed inevitabile miglioramento.

Lo stesso ragionamento è valido per ogni altra attività, come la resistenza sott'acqua, la capacità di assorbire ossigeno ad alta quota e il sollevamento di oggetti pesanti. Per esempio, se negli ultimi tre mesi sono stato costretto a sollevare un oggetto pesante sopra la testa, i muscoli e i tendini deputati al sollevamento dell'oggetto saranno più forti e resistenti di tre mesi fa. Semplice e quasi intuitivo.

Quelle che prima ho chiamato impropriamente "impostazioni di fabbrica" possono essere definite in maniera più consona come *principi della fisiologia*, ovvero i meccanismi che regolano le risposte fisiologiche del nostro organismo e si applicano ad una serie infinita di scenari.

Fino a qui abbiamo esplorato uno scenario di fantasia che ci ha consentito di fare alcune riflessioni, preliminari, anche soggettive. Ora però abbiamo bisogno di iniziare a parlare di questioni serie che riguardano da vicino il nostro percorso di cambiamento. Parliamo di regole fondamentali, ovvero dei principi che regolano il nostro miglioramento fisico: scendiamo un po' più nel dettaglio e vediamoli uno per uno.