"Allenarsi di per sé fa male". HRV-POWER una soluzione

<L'allenamento di per se’ fa male, non fa bene…> Con questa affermazione si è alzato il sipario sull’interessantissima e partecipata conferenza di fine maggio tenuta a Milano dal dottor Fabrizio Duranti sul nuovo metodo di allenamento HRV-POWER. Noi che, molto interessanti, eravamo tra i presenti abbiamo così deciso di approfondire e condividere con voi i temi trattati che per la novità di approccio alla disciplina sportiva, ci sono sembrati una vera anteprima nel panorama mondiale. La linea guida è quella di protocollare i carichi di allenamento non più solo in base all’obiettivo da raggiungere, ma soprattutto in base a quanto si è già recuperato. Un po’ come dire mettersi al riparo da possibili errori di allenamento, sapendo dare un colpo all’acceleratore (il carico di allenamento) solo quando si è sicuri che il freno funzioni bene (il recupero). Pensateci un po’ su: se oggi n decidessimo che nei prossimi tre giorni ci impegneremo a percorrere duecento chilometri al primo giorno, a correre una maratona al secondo giorno e pedalare ancora duecento chilometri al terzo giorno, tra quattro giorni il nostro stato di forma e salute sarà sicuramente peggiore (e di molto) rispetto allo stato di benessere e wellness di cui godiamo oggi. L'unico modo per far fruttare questo nostro “pazzo” allenamento sarà semmai quello di diluire tale sequenza di carico magari in nove giorni totali, intervallando ogni allenamento lungo con due giorni di recupero, così da RECUPERARE BENE e ottimizzare il triplo sforzo. L’allenamento quindi di per sé fa male, ed è quindi solo il concetto di SUPERCOMPENSAZIONE che saprà dare risalto e "salute" all'allenamento, e non già il solo carico di lavoro sostenuto.

Allora se questo assunto è vero (ed è assolutamente vero), il dr. Duranti con il suo HRV-POWER ha deciso di ribaltare il punto di partenza del concetto allenamento, non partendo più quindi dall'importanza e dalla portata del carico di lavoro mirato al raggiungimento di un obiettivo, ma piuttosto dal valore in termini di salute insieme a quello di prestazione (che sono assolutamente legati) del recupero, così da raggiungere sì il massimo della prestazione, ma assolutamente con maggior velocità e soprattutto salute.

E' da qui che nasce l'idea del dottor Duranti di mettere insieme la tecnolgia moderna legata a devices di ultima generazione (come i moderni Edge e Fenix Garmin) e applicazioni (vedi www.myithlete.com) dedicate allo sport, con la sua profonda conoscenza medica e scientifica, insieme alla pratica continua e corretta della disciplina sportiva da parte del dottore stesso. Se infatti è da tutti riconosciuto a livello internazionale il suo ruolo di grande studioso sui temi della salute legati alla giusta integrazione, attività sportiva e medicina anti-age, Fabrizio Duranti è anche uno sportivo praticante di ottimo livello, impegnato in molte discipline. E’ finisher di storiche maratone a piedi, come la maratona di New York, la maratona di Roma Giubileo Duemila, la maratona di Cortina (che è stata una delle maratone con il maggior dislivello altimetrico in Italia), ciclista conquistatore al primo tentativo del percorso della Maratona dles Dolomites, oltre che oggi triatleta, con all’attivo il Triatlon di Bardolino e quello di Grado. HRV cosa significa? Innanzitutto la Hearth Rate Variability è il cardine su cui si fonda il nuovo metodo. Misurare la frequenza cardiaca durante l’impegno non basta: altrettanto importante è monitorare il tempo in millisecondi che intercorre tra un battito cardiaco e l’altro. E’ questa infatti la “spia” che indica il reale stato di salute (recupero) dell’atleta. Basti dire che la HRV di un bambino in salute è altissima (cresce in serenità, lontano da stress, dorm profondamente, ha ormoni della crescita ad altissimi livelli), mentre invece quella di una persona anziana malata è molto bassa. Oggi esiste la possibilità di misurare la nostra HRV in 55 secondi, monitorandola comodamente sul nostro smartphone con l’applicazione Ithlete. Oggi è dunque alla portata di tutti misurare la propria HRV prima dell’allenamento, al mattino e questo ci consente (tramite tre intuitivi semafori: VERDE se si è “freschi” e pronti per allenarsi, ARANCIO se il recupero non è completo, ROSSO quando si è stanchi e NON ci si deve allenare) di procedere con l’allenamento solo quando si è veramente in grado di eseguirlo. I vantaggi? Si riduce di molto il margine di errore ma soprattutto il rischio di overtraining. Ma la sorpresa più vera è che così facendo probabilmente ci si dovrà allenare anche quando, erroneamente, si credeva di dover riposare: insomma col verde si parte, anche se soggettivamente ci si sente stanchi, salvo poi accorgersi strada facendo di stare veramente bene! Monitorare dunque l’andamento del recupero (nella immagine sopra a dx è rappresentato dalla tendenza della linea blu) ci aiuta a capire l’evoluzione reale della nostra condizione di forma, prevenendo eventuali situazioni di overtraining. Ithlete infatti è in grado di parametrare insieme al semplice HRV anche gli stati di stress, la qualità della dieta, l’intensità del dolore muscolare, “il morale” dell’atleta, il carico di lavoro: tutti questi parametri, calcolati giorno per giorno, determinano la blu della nostra salute. Come misurare il giusto carico di allenamento: il TE Training Effect Fino a qualche anno fa per preparare una competizione si cercava di eseguire carichi di lavoro sulla stessa distanza chilometrica della gara o nella stessa durata in ore e minuti: si andava insomma a spanne. Oggi tramite i MISURATORI di POTENZA (Powermeter) nel ciclismo e la misurazione del TE (Training Effect) adattabile anche a tutte le altre discipline tramite una sovrapposizione tra calcolo dell’Eccesso di Consumo di Ossigeno Post Esercizio (EPOC) e frequenze cardiache sotto sforzo, possiamo cominciare ad allenarci anche su intensità di impegno confrontabili a quelle della gara. Come fare? Semplicemente utilizzando cardiofrequenzimetri di ultima generazione che ci consentono oggi di misurare millimetricamente e minuto dopo minuto dell’allenamento qual è il "carico di lavoro" (TRAINING LOAD) a cui ci stiamo sottoponendo e, in percentuale, quanto ci manca per arrivare al 100% del totale di allenamento previsto per la giornata, ottenendo così il giusto TE Training Effect, o per chi ha il misuratore di potenza l'IF cioè l'Intensity Factor. Una misurazione anche questa, come quella della HRV, che con “pignoleria” ci protegge da possibili errori di sovraccarico di lavoro. Sì, parliamo di

“protezione” dal troppo e troppo spesso inutile allenamento, che invece di rendere l’atleta più sano, molto spesso lo rende nervoso, stressato, insoddisfatto: quindi non prestativo. Ma HRV-POWER è anche ALIMENTAZIONE a VARIABILE INDICE GLICEMICO e INTEGRAZIONE adeguate. La pasta fa ingrassare? Dipende. Ecco, HRV-POWER è un metodo che va proprio ad indagare su quali sono i fattori da i quali dipende il potere nutriente o al contrario solamente ingrassante dei carboidrati o comunque di tutti gli alimenti che ingerendoli sono in grado di innalzare la nostra glicemia ematica. Micronutrienti specifici, alimentazione su misura in base al grado di impegno a cui siamo sottoposti: HRV-POWER vi sorprenderà per l’accuratezza e la calibrazione degli alimenti e dei micronutrienti che giova integrare in base alla vostra HRV determinata dai semafori (ricordate? verde, arancio e giallo…) e al TE Training Effect I convegni HRV POWER Sarebbe troppo bello essere stati capaci di spiegarvi tutto in due righe con chiarezza assoluta e essere stati capaci soprattutto di esaudire ogni vostra curiosità: ma rendere “digeribile” (e quindi comprendere) il metodo HRV-POWER purtroppo non è così semplice in due brevi battute. E’ per questo che il dottor Duranti sta percorrendo l’Italia proprio in queste settimane per spiegare direttamente, in seminari ristretti, il suo nuovo metodo a tutti coloro che sono interessati ad applicarlo. Medici, preparatori atletici, atleti di primo piano mescolati in sala insieme a semplici appassionati dei temi di salute hanno già partecipato al convegno di Milano tenutosi a fine maggio e presto il dottor Duranti sarà anche nel Sud Italia e a Roma. Tutti coloro che sono interessati a partecipare possono direttamente contattare il dottore sulla mail eventi.studio.duranti@gmail.com. Sul sito del dottore www.studio-duranti.it potete trovare anche altre info sulle date dei convegni. Le parole chiave del metodo HRV-POWER sono interpretazione (dei segnali del nostro corpo) e conoscenza (dei metodi che servono a donargli salute). La nostra biologia diventa la nostra biografia e conoscere in anticipo quali carichi di fatica è in grado di gestire il nostro corpo è molto importante per evitare di ritrovarci poi stanchi e sfiniti al momento della gara e con le ghiandole surrenali spremute come un limone. Il concetto di HRV infatti, nato per monitorare le prestazioni degli atleti, oggi sempre più ha cominciato ad interessare anche manager e imprenditori, insomma tutti coloro che spingono al massimo le loro prestazioni. Come avrete capito nessuna delle mosse intuite dal dr. Duranti rappresenta una novità assoluta: già da tempo si conoscono concetti di Massimo Consumo di Ossigeno (VO2Max), Frequenza Cardiaca, Powermeter della pedalata del ciclista, HRV… Ma bensì la vera novità sta nella giusta collocazione di questi strumenti nella nostra giornata lavorativa e sportiva: partire dal recupero e non dal carico di lavoro sarà, ne siamo sicuri, la nuova frontiera dell’allenamento, della prestazione e della salute degli atleti dei prossimi anni. Paolo Alberati