



## PROTOCOLLO Wisløff et al

DESCRIZIONE: Il protocollo è nato da uno studio del 2007 per ottenere miglioramenti su soggetti con insufficienza cardiaca. Può essere adattato a soggetti sedentari che cominciano ad approcciare al fitness, oppure obesi, soggetti in sovrappeso ecc... (ovviamente dopo aver effettuato la visita medico-sportiva). Il protocollo si struttura, inclinando il treadmill (camminata), con serie da **4 ripetute / ripetizioni di 3 minuti al 90-95% HRmax (>inclinazione)** alternate a **recuperi attivi di camminata lenta (<inclinazione) intorno al 50-70% Fcmax di 4 minuti**; il lavoro complessivo dovrebbe avere una **durata** di circa **38 minuti**, con 3 allenamenti settimanali per 12 settimane. L'utilizzo dei meccanismi energetici è caratterizzato da: 60% Aerobico-35% Anaerobico lattacido-5% Anaerobico allattacido; è trasferibile anche nella corsa (area fitness/preparazione atletica) ma i meccanismi utilizzati tenderanno maggiormente verso l'anaerobico lattacido e comunque andrebbe inserito all'interno di un mesociclo che preveda altri protocolli differenti in funzione degli obiettivi.

:

### ESEMPIO PRATICO DI IMPOSTAZIONE DEL PROTOCOLLO:

**CALCOLO FC MAX:**  $Fc \max = 208 - 0.7 \times \text{età}$  (Es: 50 anni) : **166 bpm**

**CALCOLO SOGLIA ANAEROBICA:**  $Fc \max \times 0,935$ : 155 bpm

**CALCOLO SOGLIA AEROBICA (60%-70% Fcmax):** 93bpm - 108 bpm

**CALCOLO 50-60% FC max (recupero attivo):** 77,5 bpm - 93bpm

**CALCOLO 90-95 % FC max (ripetute):** 139,5 bpm - 147 bpm

### PROTOCOLLO:

- **Frequenza:** 3 allenamenti settimanali/per 12 settimane
- **Riscaldamento:** 10/15' di camminata tra 85 bpm - 95 bpm
- **Parte centrale:** 4 Ripetute (camminata in pendenza) di 3 minuti tra 139,5 bpm - 147 bpm con 2' di recupero attivo: camminata (>pendenza) tra 77,5 bpm - 93bpm
- **Defaticamento:** 10' di di camminata tra 77,5 bpm - 93bpm
- **COSA HA DIMOSTRATO Wisløff ?...** Benefici riguardanti:
  - ✓ il rimodellamento del ventricolo sinistro
  - ✓ la funzione endoteliale (vasi sanguigni)
  - ✓ >qualità della vita