

I. SESSO SPORT E SALUTE: UNA PROPOSTA DI ALLENAMENTO

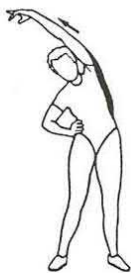
"Larga è la foglia, stretta è la via, dite la vostra che io dico la mia"

E veniamo... al dunque! Abbiamo tratteggiato nel capitolo precedente una prima analisi del gesto atletico sessuale, ipotizzando come modello funzionale della prestazione il nostro "amplesso ideale". Abbiamo ora la necessità di individuare un adeguato e specifico programma di allenamento per la nostra attività amatoriale e amatoriale, e per far questo, coerenti con la nostra impostazione medico-sportiva, attingeremo dai concetti fondamentali della metodologia dell'allenamento sportivo. I rapporti sessuali esigono un atto fisico compiuto da esseri fisici per mezzo di organi fisici, è dunque necessario allenare il fisico. Nessuno pretende di riuscire bene in uno sport senza un buon allenamento, sia esso golf, tennis o atletica leggera, eppure la maggior parte delle persone ritiene di essere maestra nei rapporti sessuali, che sono atti complessi che necessitano di una notevole coordinazione neuromuscolare, di forza, di resistenza e di elasticità. I principi fondamentali su cui deve basarsi qualsiasi programma di allenamento sono: 1) individuare il sistema energetico principalmente impegnato nell'esecuzione di una data attività sportiva (nel nostro caso prevalentemente il sistema aerobico) 2) aumentare la forza dei distretti muscolari interessati mediante il sistema del sovraccarico ripetendo quanto più possibile gli schemi motori dello specifico gesto sportivo 3) garantire la flessibilità ottimale delle articolazioni anche in chiave preventiva nei confronti degli infortuni (non so se mi spiego...) In altre parole il programma di allenamento deve essere concepito in modo da corrispondere alle caratteristiche della specialità svolta dall'atleta: è questo il concetto della "specificità". Emerge chiaramente che per l'ottimizzazione della performance sessuale siano necessari alcuni accorgimenti per migliorare: A) la flessibilità delle articolazioni e l'escursione articolare (tecnica dello stretching), B) la forza muscolare di alcuni distretti interessati (tecnica degli esercizi a corpo libero e del body building con pesi leggeri), C) la funzionalità cardio-respiratoria e la resistenza (tecnica dell'allenamento di endurance). Nella trattazione di questo programma cercheremo di fornire linee guida e le indicazioni principali, riservandoci nei successivi capitoli di render conto delle basi scientifiche della nostra impostazione.

A) LO STRETCHING

Dello stretching ci preme sottolineare che è una pratica accessibile a tutti e che consigliamo di effettuare quotidianamente. Naturalmente ci sono esercizi per principianti con particolari problemi di rigidità, esercizi standard per persone con un grado di flessibilità medio ed esercizi avanzati per chi possiede una spiccata flessibilità. Esistono poi esercizi per lo stretching cosiddetto "profondo". E' consigliabile iniziare con una serie di esercizi facili per poi passare a quelli più complessi, man mano che ci si sente pronti ad affrontarli (festina lente: affrettati lentamente). E' bene comunque ricordare che ogni qual volta che si esegue un esercizio, si sta compiendo un progresso e si sta ricevendo un beneficio, non importa quanto rigido o elastico sia il livello di partenza; si consiglia inoltre di eseguire gli esercizi di stretching come riscaldamento (del motore) prima di ogni sforzo e di ogni incontro. Infatti, sia i tendini ma soprattutto i muscoli quando sono "freddi" oppongono una maggiore resistenza e sono meno elastici, di contro muscoli caldi si contraggono meglio e sono più coordinati, grazie ad un incremento della circolazione distrettuale e ad un aumento dell'attività enzimatica (E' patrimonio comune come in nessun altro campo come in quello sessuale sia importante un opportuno "riscaldamento" proprio e del partner, e non solo in senso figurato). Per una giusta tecnica di allungamento bisogna raggiungere una tensione rilassata e prolungata concentrando l'attenzione sui muscoli che vengono allungati. In un giusto livello di allungamento il dolore non deve essere mai insopportabile e la posizione deve essere mantenuta nell'immobilità per 30 secondi. Per le prime due settimane si possono ripetere le figure due volte per 15 secondi ciascuna. Proseguendo nel programma si può aumentare il tempo di allungamento di 5 secondi la settimana sino ad arrivare ad un massimo di 30 secondi, da questo momento in poi, qualora se ne senta la necessità, si può aumentare il numero degli allungamenti per ogni esercizio. Da ricordare che la respirazione deve essere lenta, ritmica e sotto controllo, senza mai trattenere il respiro (vedi esercizi di stretching)

ESERCIZI DI STRETCHING



1- latissimus dorsi



2- erector spinae



3- pectoralis, groups biceps



4- triceps



5- deltoids



6- ilio psoas



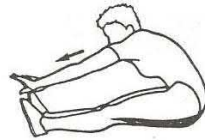
7- quadriceps



8- adductors



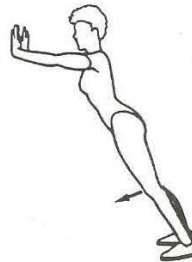
9- erector spinae



10- hamstring



11- abductors



4- gastrocnemius, soleo

B) ESERCIZI A CORPO LIBERO E CON I SOVRACCARICHI

B1) Per quello che riguarda invece gli esercizi a corpo libero ricordiamo che per una soddisfacente realizzazione dell'atto sessuale non esistono probabilmente movimenti più importanti di quelli del bacino. Da questi, infatti, dipende il movimento di "va e vieni" tipico dell'atto sessuale che è quasi esclusivamente limitato a tale circostanza poiché non esistono situazioni della vita di tutti i giorni che richiedano tale movimento. Per di più anche durante l'atto sessuale molto spesso è solo l'uomo a compiere tale movimento, mentre la donna rimane passiva; gli esercizi che indichiamo più avanti sono destinati a rinforzare la cintura pelvica e a dare loro una maggiore resistenza, a dare elasticità ai legamenti, tendini e muscoli, ad accrescere la rapidità e l'estensione dei movimenti sessuali. Sono anche esercizi che hanno lo scopo di sviluppare il controllo neuromuscolare che permetterà ai due partner di ottenere la massima sincronizzazione dell'amplesso e quindi il massimo risultato. Estremamente importante è il rafforzamento ed il valido controllo motorio della muscolatura dei glutei. Un famoso maestro di ballo insinuava una moneta tra le natiche dei ballerini e pretendeva che compissero alcuni passi di danza conservando in loco la moneta, ottenendo così una contrazione durevole dei glutei. Non è necessario arrivare a tanto ma certamente un potenziamento di tale distretto s'impone. Analoghe considerazioni vanno fatte per il movimento di intra ed extrarotazione delle cosce e di adduzione/abduzione delle stesse, nonché sulla muscolatura addominale e lombare.

PRINCIPALI ESERCIZI A CORPO LIBERO PER LA MUSCOLATURA INTERESSATA ALL'AMPLESSO IDEALE

Front lunges per i quadricipidi femorali

Adductor stretch per gli adduttori

Rear leg pull per i glutei

Sit up e sit up inverso

Crunch e crunch inverso

Squat per i quadricipiti femorali e i glutei

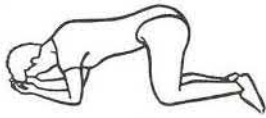
Torsione laterale del tronco per gli addominali

Spinta della pelvi con inarcamento dorsale a gambe flesse o semiflesse

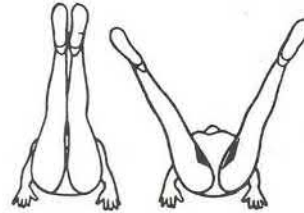
Hula Hop e twist



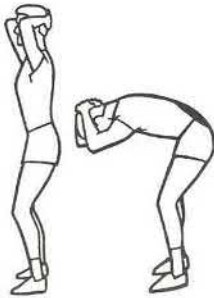
da: "Guida all'utilizzo di Unica" modificata



rear leg pull



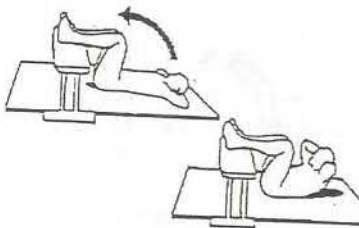
adductor stretch



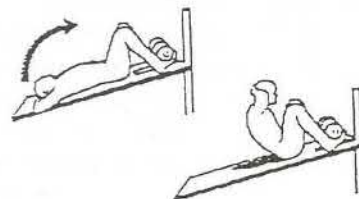
good morning exercise



curl up



carico naturale (es. crunch)



sit up

B2) Per quanto riguarda gli esercizi di body building il programma che andremo a tratteggiare contiene spiegazioni sugli esercizi con i pesi liberi e con le macchine per lo sviluppo della forza nei distretti muscolari che interessano la nostra trattazione. Saranno incluse spiegazioni su come poter eseguire ciascun esercizio, i principi della meccanica applicati ad un esercizio ci permettono di determinare come esso dovrebbe essere fatto per avere la massima sicurezza ed efficacia. Utilizzando i concetti biomeccanici è possibile conoscere esattamente quali muscoli sono coinvolti nell'esercizio con la certezza di svolgerlo con la maggiore sicurezza ed efficacia anche in presenza di eventuali problemi fisici. Effettuando gli esercizi contenuti nel programma e seguendo attentamente le linee guida per l'esecuzione si potrà aumentare lo sviluppo muscolare nei distretti desiderati e si potrà ottenere un notevole aumento della performance atletica e sessuale. Per effettuare un allenamento con i sovraccarichi è possibile utilizzare attrezzi costituiti da macchine ovvero da pesi liberi (manubri e bilancieri). Tali attrezzi si reperiscono nelle palestre di body building, pratica sportiva che è letteralmente esplosa nell'ultimo decennio come testimonia un fiorire continuo di palestre un po' dovunque. Il body building è uno sport estremamente tecnico non caratterizzato da un gesto atletico fondamentale, poiché vi è un'intera gamma di gesti atletici per ogni gruppo muscolare. Inoltre gli attrezzi possono essere utilizzati in modi diversi con diverse combinazioni di serie, ripetizioni e carichi: praticamente esiste una varietà infinita di combinazioni e proprio per questo tale disciplina può essere adattata e personalizzata alle caratteristiche ed agli obiettivi di ogni praticante. Al di là quindi della necessità di affidarsi ad una struttura attrezzata idoneamente ed a validi istruttori, appare opportuno delineare alcuni concetti generali. L'utilizzo delle macchine in particolare quelle isocinetiche (cioè quelle che permettono lo sviluppo della tensione muscolare massima per tutto l'ambito del movimento articolare) presenta il vantaggio della possibilità di isolare particolari gruppi muscolari durante l'esercizio, sono inoltre facili da usare e, se ben costruite, evitano traumi muscolari e tendinei, gli svantaggi sono costituiti dal fatto che nell'esecuzione del movimento non permettono un buon utilizzo dei muscoli sinergici, non sempre consentono un ottimale angolo di lavoro e la loro specificità costringe ad averne molte per abbracciare tutti i gruppi muscolari. L'utilizzazione dei manubri e dei bilancieri presenta il vantaggio di permettere un buono sviluppo dei muscoli sinergici, occupano uno spazio limitato e permettono un'infinita gamma di esercizi, tuttavia alcuni esercizi necessitano di un partner, determinano inoltre un forte carico articolare e richiedono una particolare attenzione esecutiva non adatta ad un principiante. La distribuzione del carico, sia nell'utilizzo delle macchine

sia dei pesi liberi, avviene generalmente in gruppi di ripetizioni (serie), ripetute con recuperi di varia durata in base agli obiettivi da raggiungere.

RIPETIZIONI	CARICO	INTENSITA'
1	100%	Massimale
2-3	95%	Submassimale
4	90%	
5	85%	Elevato
6	80%	
7	75%	
8	70%	
9	65%	Medio
10	60%	
12	50%	
16	40%	
18-24	35%	Debole
25	30%	Molto debole

Le variabili da prendere in esame nella programmazione di un allenamento sono: a) carico inteso come % del massimo, b) numero delle ripetizioni, c) numero delle serie (vedi tabella) d) tempo di recupero tra le serie e pausa tra gli esercizi, e) frequenza delle sedute settimanali. L'allenamento per l'aumento della forza si avvale di numerose metodiche che usufruiscono dei sovraccarichi variandone i parametri di applicazione e creando innumerevoli applicazioni a seconda della necessità.

Principali metodi di allenamento con i pesi
Il metodo degli sforzi massimali: carico 90-100% del massimale, ripetizioni 1-3, recuperi completi 5-7 minuti
Il metodo degli sforzi ripetuti: carico non massimale 70-80% fino ad esaurimento
Il metodo degli sforzi dinamici: 6-15 ripetizioni, serie 10-30 con recupero 3-5 minuti
Il metodo piramidale: carico non costante incrementato ad ogni serie
Il metodo bulgaro: carichi elevati alternati a carichi leggeri
Il 10x10 di Cometti: carichi al 70%: 10 ripetizioni 10 volte con recupero di 3 minuti
il circuit training 6-15 esercizi per tutti i distretti da ripetersi in successione tre volte

Per un miglioramento generale della condizione fisica e per perseguire utilmente i nostri obiettivi si possono seguire i seguenti concetti: a) selezionare 1 esercizio per gruppo muscolare, b) utilizzare macchine isocinetiche, c) preferire macchine poliarticolari, d) cominciare la seduta con l'allenamento dei grossi gruppi muscolari, e) inserire in ogni seduta esercizi per la muscolatura addominale, f) mantenere le ripetizioni tra 6 e 12 le serie da 1 a 3 (allenando quindi la forza veloce e la forza resistente) h) rispettare il recupero i 1,5-2 minuti ogni serie, i) prevedere 3 allenamenti settimanali. Un fattore estremamente importante nell'esecuzione dell'esercizio è la velocità del gesto: vedremo, infatti, visto nella parte della fisiologia che l'attività fisica stimola delle risposte ormonali sia a livello del testosterone che dell'ormone della crescita (GH) che delle endorfine. Orbene sembra che la velocità di esecuzione, a parità di carico, quando sia elevata induca un aumento del testosterone circolante, quando sia modesta un aumento del GH. Tali modificazioni si rifletteranno poi sui miglioramenti delle qualità muscolari che saranno incrementate maggiormente nel senso della potenza nel primo caso e della resistenza nel secondo. Sono comunque questi dei concetti estremamente specifici che abbisognano di ulteriori approfondimenti.

CARICO IN % DEL MASSIMO	NUMERO DI RIPETIZIONI	INCREMENTO FUNZIONE	SVILUPPO MASSA MUSCOLARE	ADATTAMENTO NERVOSO
90-100%	1-3	Forza max.	Scarsa	Positivo
80-85%	4-6	Forza max.	Discreta	Positivo
70-75%	7-10	Forza max. resistente	Elevata	-
50-60%	14-20	Forza max. resistente	Elevata	-
30-40% mov. veloci	Ridotto	Forza veloce	Scarsa	Positivo
30-40%	Oltre 20	Forza resistente	Scarsa	-

Va ancora detto che le tabelle di allenamento devono essere periodicamente aggiornate per far sì che si verifichino gli adattamenti progressivi. Il principio del sovraccarico implica che il carico dell'esercizio venga, infatti, gradualmente accresciuto in maniera tale che aumenti la capacità fisica del soggetto. Questo principio nell'allenamento con pesi viene applicato stabilendo il carico massimo per un dato numero di ripetizioni (vedi tabelle). La selezione degli esercizi, in un programma di allenamento, deve tener conto di alcuni fattori che condizionano e determinano la scelta: i distretti corporei interessati, i muscoli agonisti e sinergici, l'azione dei muscoli appartenenti a quel distretto, il tipo di movimento (mono o poliarticolare), la dimensione del muscolo o del gruppo dei muscoli, le leve, la forza di gravità. Rammentiamo che i muscoli da allenare sono quelli sottoelencati e si riferiscono naturalmente al nostro amplesso ideale

secondo la lettura biomeccanica che ne abbiamo fatto (è chiaro che nelle innumerevoli posizioni esistenti possono variare alcuni gruppi muscolari interessati ma i concetti generali non si discostano molto da quanto abbiamo definito). Ci soffermeremo quindi sugli esercizi 1) per i muscoli agonisti (glutei, bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso, quadrato dei lombi), 2) per i muscoli sinergici (addominali, adduttori, dorsali nell'uomo) 3) antagonisti (quadricipite femorale ed abduttori) 4) per i muscoli fissatori (bicipite brachiale, tricipite brachiale, deltoide, dorsali nella donna). Diamo di seguito un elenco degli esercizi che potranno maggiormente essere utili al nostro scopo, esercizi che andranno poi organizzati in programmi quanto più possibile personalizzati (vedi tabelle).

PRINCIPALI ESERCIZI PER I GRUPPI MUSCOLARI INTERESSATI NELL'AMPLESSO IDEALE

leg extension per i quadricipiti femorali

adductor machine e adductor leg pull per

gli adduttori *leg curl prona ed in piedi* per i

bicipiti femorali *side leg raise* per gli

abduttori

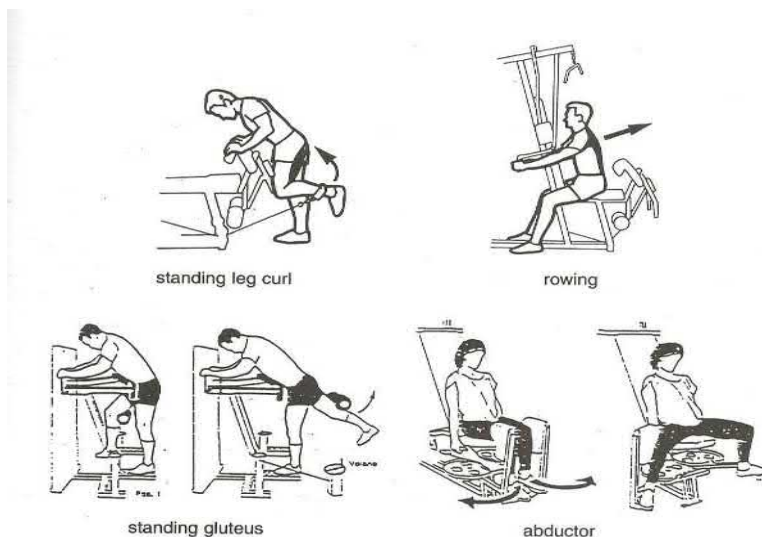
rear kick e standing gluteus per i glutei

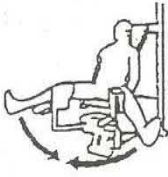
pectoral machine e distensione con manubri per i

pettorali *curl con manubri o con bilanciere* per i

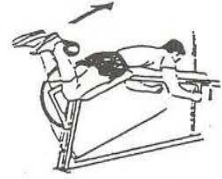
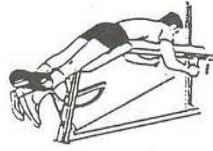
bicipiti *french press ed estensioni al cavo* per i

tricipiti





adductor machine



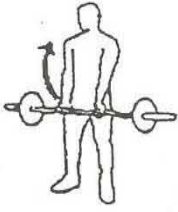
leg curl prono



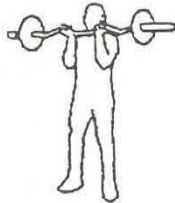
pectoral machine



distensione con manubri



curl con bilancere



curl con manubri



estensione al cavo



french press con bilancere





leg extension



rear leg kick



adductor leg pull



side leg raise

B3) esercizi specifici per i muscoli perineali e degli organi genitali: sono esercizi che mirano ad aumentare il tono dei muscoli perineali implicati dell'atto sessuale, nonché il controllo volontario sui medesimi. Ricordiamo l'esercizio del "tovagliolo" per l'uomo che ha come obiettivo quello di tonificare i muscoli del piano pelvico per ottenere erezioni più potenti. Si posa un tovagliolo o un pezzo di tela leggera sul pene eretto e si effettuano innalzamenti e abbassamenti dello stesso mediante la contrazione e il rilasciamento dei muscoli pelvici. Si inizia con due o tre volte sino ad arrivare a dieci aumentando la frequenza. Per la donna citiamo l'esercizio dell'"ascensore" che si esegue da sdraiati e nel quale si contraggono i muscoli della vagina partendo dalla parte bassa e risalendo in alto come un immaginario ascensore. La contrazione per ogni "stazione" va mantenuta per tre secondi, si inizia con due serie di contrazioni da ripetere tre volte al giorno aumentando gradualmente fino a cinque serie tre volte al giorno... provare per credere. Un altro esercizio che potrà essere praticato sia dall'uomo che dalla donna è quello per il muscolo pubococcigeo, che può essere svolto durante la minzione. Inizialmente si rilassano i muscoli come per urinare, poi si contraggono con decisione per arrestare il flusso. Quindi si rilassa per far riprendere il flusso ed ancora si contrae per arrestarlo. Le contrazioni devono

durare per 2-3 secondi. L'esercizio è ottimo per migliorare l'elasticità dei muscoli genitali e, con-temporaneamente, per esercitare su di essi un controllo volontario. Altra possibilità è quella della contrazione isometrica della vagina e del pene. Da sdraiati per la donna e da seduti per l'uomo si effettuano contrazioni massimali della vagina e del pene per circa 10 secondi seguite da rilassamento. In parti-colare per la donna va segnalato che i muscoli vaginali, come tutti gli altri, si adeguano naturalmente alla legge dell'uso e del non uso. La mancanza di attività muscolare si manifesta con perdita di volume e di tono, per contro un incremento di queste qualità con appositi esercizi che migliorino il controllo volontario e la partecipazione attiva nel movimento intensificheranno le sensazioni soggettive ed il risultato finale in termini di soddisfazione.

C) L'ENDURANCE

Per ciò che riguarda l'allenamento di "endurance", vale a dire l'allenamento di "durata", esso coinvolge naturalmente il metabolismo aerobico (vedi capitolo III) e si pone come obiettivo quello di creare determinati adattamenti cardiovascolari e respiratori che permettano un miglior rendimento nella performance. L'applicazione del principio del sovraccarico a programmi di allenamento aerobico (di resistenza) eventualmente integrati da allenamento anaerobico (di velocità) richiede una valutazione dell'intensità dell'allenamento stesso, per essere sicuri che si stiano effettivamente creando dei validi adattamenti secondo il già citato principio della progressione del carico. L'intensità dell'allenamento può essere valutata nel modo più conveniente sulla base di uno dei seguenti parametri: la risposta della frequenza cardiaca all'esercizio, la soglia anaerobica ed in misura minore la frequenza e la durata delle sedute di allenamento. Il metodo più semplice è quello basato sulla frequenza cardiaca: è stato accertato che l'entità della risposta della frequenza cardiaca ad un carico di lavoro può essere adottata come un indice del sovraccarico imposto all'intero organismo ed in modo specifico al sistema cardio-respiratorio. La possibilità di monitorare la frequenza cardiaca è un modo indiretto di valutare l'utilizzazione di ossigeno da parte dell'organismo. Entro un'ampia gamma di valori il consumo di ossigeno e la frequenza cardiaca risultano essere correlati in maniera lineare. A livelli di lavoro molto bassi o molto elevati questa relazione lineare viene a cessare. Onde poter valutare l'intensità dell'allenamento di resistenza dovranno essere noti i valori della frequenza cardiaca a riposo e della frequenza cardiaca massimale. La misurazione della frequenza cardiaca a riposo è relativamente semplice e può essere rilevata alla mattina presto appena alzati dopo essere rimasti seduti per qual-che minuto. A causa della difficoltà di valutare la frequenza cardiaca massimale si preferisce utilizzare un semplice calcolo dato dalla formula $220 - \text{età}$ in anni la quale ci fornisce la cosiddetta frequenza massimale "teorica". Durante l'attività si può poi utilizzare il "cardiofrequenzimetro" strumento costituito da una fascia che si applica al torace che rileva il battito e da un quadrante simile ad un orologio da polso che visualizza il valore della frequenza, permettendo di

controllare che il lavoro eseguito rimanga nel "range" della "frequenza allenante". Accanto al metodo della frequenza cardiaca vi è un altro metodo per determinare l'intensità degli esercizi in un programma di allenamento di resistenza avvalendosi del concetto di soglia anaerobica che viene definita come quella intensità di carico di lavoro o quel livello di consumo di ossigeno in corrispondenza del quale interviene un'accelerazione dei processi del metabolismo anaerobico. Data la complessità della valutazione della soglia anaerobica e della curva lattato-potenza, preferiamo il più semplice e pratico sistema della frequenza cardiaca. Numerose sono le possibilità di effettuare uno sforzo di tipo aerobico, sia all'aperto con il jogging, la bicicletta su strada, il nuoto al mare, sia al chiuso con la cyclette, il treadmill o tapis roulant, la ginnastica aerobica in palestra e ancora con il nuoto in piscina. La nostra preferenza va alla cyclette sia per motivi organizzativi (possibilità di tenerla in casa di inverno e di alternarla alla bicicletta in estate), sia per motivi fisiologici (è uno sforzo che si adatta a tutte le età). Utilizzando la cyclette con frequenzimetro e riferendosi al valore della "massima frequenza teorica", potremo schematicamente considerare che al di sotto del 65% di tale valore lo stimolo allenante non sia efficace, che tra il 65% e il 75% si determini un allenamento specifico per bruciare i grassi, che tra il 75% e l'85% si determini un allenamento prevalentemente aerobico notevolmente condizionante per l'apparato cardiovascolare, che oltre l'85% si entri nella fascia di anaerobiosi con produzione di acido lattico. La scelta del carico quindi andrà fatta in relazione alla percentuale della frequenza cardiaca teorica massima.

Una volta delineati i nostri capisaldi dell'allenamento andiamo ad indicare degli schemi base. Il nostro allenamento prevede diversi tipi di impegno a seconda che si tratti un individuo sedentario, di un soggetto che pratici abitualmente attività fisica moderata oppure di un soggetto già allenato. Le indicazioni per le varie fasce di età sono indicate nella tabella che segue.

Obiettivi fisico-salutari primari e programmi specifici di attività fisica per differenti gruppi di età (Da: Haskell Health Reports modificata)

Obiettivi fisico-salutari primari	Programma di attività fisic
Adulti giovani (15-24 anni) Sviluppo ed accrescimento ottimali Buona adattabilità psicologica Riduzione della malattia coronarica Sviluppo degli interessi e delle capacità Motorie che possono favorire, da adulto, uno stile di vita attivo	In prevalenza esercizi dinamici di forza e flessibilità a carico dei muscoli più grandi T Intensità da moderata a vigorosa (superiore al 50% del VO2 max) I Più di 30 minuti per sessione (più di 4 kcal per kg di peso corporeo) D Almeno a giorni alterni F Favorire l'attività fisica extrascolastica A
Adulti (25-65 anni) Prevenzione e trattamento della malattia coronarica Prevenzione e trattamento del diabete Tipo II Mantenimento della composizione corporea ottimale Mantenimento del benessere psicologico Mantenimento della integrità muscolo-scheletrica	In prevalenza esercizi dinamici a carico dei muscoli più grandi; alcuni esercizi di resistenza al carico e di flessibilità T Intensità moderata (superiore al 50% del VO2 max) I Più di 30 minuti per sessione (più di 4 kcal per Kg di peso corporeo) D Almeno a giorni alterni F Favorire l'attività fisica di modica intensità ogni giorno (per esempio camminare) A
Anziani (oltre i 65 anni) Mantenimento della funzionalità generale Mantenimento della integrità muscolo-scheletrica Miglioramento dello stato psicologico Prevenzione e trattamento della malattia coronarica e del diabete di tipo II	In prevalenza esercizi di mobilità generale e flessibilità; alcuni esercizi di resistenza al carico T Intensità moderata (sovraccarico con lenta progressione) I Tenendo conto delle capacità individuali, fino a 60 minuti al giorno in più sessioni D Ogni giorno F Favorire l'attività motoria di modica intensità ogni giorno (per esempio camminare) A
T = Tipo di esercizio; I = Intensità; D = Durata o qualità; F = Frequenza delle sedute di esercizio; A = Attuazione	

Va detto che nell'organizzazione dell'allenamento andrà studiato un programma di condizionamento generale su cui inserire successivamente programmi specifici. Per il soggetto che definiremo di primo livello al fine di non creare eccessiva difficoltà nell'esecuzione del programma, le prime sedute comprenderanno "stretching" con esercizi di base (vedi) 2 volte per 15 secondi; "bodybuilding" con esercizi di base (schiena glutei addominali) 2-3 sedute alla settimana 10-12 ripetizioni per esercizio in circuito, "endurance" di 20 minuti alla cyclette 2-3 sedute alla settimana, intervallate alle precedenti, con una percentuale di carico che non superi il 65-70% della massima frequenza teorica, successivamente per quello che definiremo il secondo livello si eseguirà lo "stretching" con esercizi di base 3 volte per 30 secondi aggiungendo esercizi specifici (vedi), il "bodybuilding" in circuito come sopra aggiungendo i gruppi muscolari delle braccia e delle gambe e la seduta di "endurance" lavorando sulla frequenza corrispondente al 75-80% della massima per 30 minuti.

**TABELLA RIASSUNTIVA DELLA ATTIVITA' FISICA
RACCOMANDATA FINALIZZATA ALL'AUMENTO
DELLA PERFORMANCE SESSUALE**

	STRETCHING	BODY BUILDING	ENDURANCE
I LIVELLO	esercizi base 2 volte 15 sec.	esercizi base 2-3 volte/sett. in circuito	20' cyclette 2-3 volte/sett. 65-70% FcMax
II LIVELLO	esercizi base 3 volte 30 sec' +esercizi spec.	esercizi base + arti inf./sup. come sopra	30' cyclette 2-3 volte/sett. 75-80% FcMax
III LIVELLO	come sopra + stret. profondo	esercizi piramidali	come sopra + ripetute

Naturalmente dopo un certo periodo il soggetto avrà aumentato sia la capacità che la potenza aerobica e potrà passare ad ulteriore terzo livello. E' quindi possibile introdurre esercizi di "stretching" profondo, selezionare alcuni esercizi di "body-building" da effettuare con metodo piramidale, introdurre nell'allenamento di "endurance" sedute in cui l'energia fornita derivi in parte

dal meccanismo anaerobico lattacido. E' questo il sistema delle "ripetute" in cui si effettuano prove dai 1000 ai 3000 metri con percentuali di carico dal al 90% della frequenza teorica massimale. Per i nostri scopi, ripetere 1000 metri fino ad un massimo di 4-8 volte con recupero tra una prova e l'altra che oscilli dai 3 ai 5 minuti è sufficiente per raggiungere l'obiettivo. La progressione prevede di iniziare con poche ripetizioni e recuperi lunghi, e man mano che il soggetto si abitua si possono aumentare il numero delle prove ripetute, o diminuire i recuperi o entrambe le cose a seconda dei risultati e delle sensazioni soggettive. A questo punto potrebbero sorgere alcune obiezioni; in primo luogo ci si potrebbe chiedere se la durata del nostro programma debba essere indefinita e se la progressione del sovraccarico debba continuare per tutta la vita: poiché i miglioramenti ottenibili con l'allenamento sono esponenziali, vale a dire che inizialmente sono notevoli per poi ridursi via via man mano che ci si avvicina alla propria riserva funzionale, raggiunto un certo livello, che potremo indicare orientativamente ottenibile in sei mesi, l'obiettivo diventerà quello di un adeguato mantenimento e di un effetto "duraturo" onde non pregiudicare i risultati raggiunti. L'esperienza suggerisce che il declino dei miglioramenti dell'efficienza fisica viene a manifestarsi in un lasso di tempo compreso tra le 4 e le 8 settimane. Un modo per mantenere l'efficacia dei miglioramenti ottenuti potrebbe essere quello di allenarsi per tutta la durata dell'anno e anno dopo anno, ma questa situazione sembra essere la meno praticabile dal punto di vista dell'economia del proprio tempo. Tuttavia riducendo le sedute settimanali da 3 ad 1 sia per quello che riguarda il programma aerobico che per quello con i pesi è possibile mantenere i livelli raggiunti per parecchie settimane purché il carico della singola seduta sia simile a quello adottato nelle ultime sedute del programma originario. Gli adattamenti raggiunti decrescono in maniera diversa, la più penalizzata appare essere la resistenza a lungo termine. In secondo luogo si potrebbe obiettare che tale programma richiede molto tempo a disposizione almeno per i primi sei mesi e può non essere sempre compatibile con le ordinarie occupazioni. In tal caso anche un programma ridotto (vedi tabella) può dare i suoi risultati, come pure un programma di condizionamento generale minimo può giovare, per esempio, ad un anziano che sia sempre stato sedentario. Non è dunque da aspettarsi da questo programma la propria trasformazione in una "sex machine" da Guinness dei primati, come non è possibile creare dal nulla un campione. Pur tuttavia, qualunque sia l'età e la condizione di un soggetto, rispetto ad un "X" che rappresenta il suo potenziale sessuale (dato dalla somma del suo talento naturale, difficilmente quantificabile, e dalla sua riserva funzionale allenabile dipendente da fattori anagrafici e strutturali) esistono sempre margini di miglioramento, seppur piccoli e limitati, che vanno a nostro avviso esplorati.

E' chiaro che poi esisteranno dei limiti invalicabili nella prestazione, nell' aumento della performance, nell' allenamento stesso, ma ciò non toglie la validità dell' assunto. Bisogna, infatti, avere metodo e non esagerare, come invece ha fatto la signora che, per tenersi in forma, ha cominciato a sessanta anni a fare cinque chilometri a piedi ogni giorno e adesso che ha più di novanta anni nessuno sa dove sia finita. E' ben chiaro come quelle soprariportate siano indicazioni di massima che andranno integrate in riferimento alle caratteristiche dei singoli e personalizzate quanto più possibile. Ribadiamo che il concetto di base, comunque, è che questo programma integrato, oltre a dare un benessere soggettivo, a contribuire a riportare il peso nell' ambito di quello ideale, a tonificare la muscolatura ed a elasticizzare i tendini, costituisce la migliore preparazione all' evento atletico che ha catalizzato tutta la nostra trattazione, il sesso come sport, rendendoci senz'altro più dinamici rispetto a quello che dopo aver fatto l'amore si era accorto che il suo orologio, che era uno di quelli che si caricano da sé, si era fermato. Ulteriori aggiustamenti del programma sopra delineato saranno possibili allorquando il modello funzionale della prestazione, il nostro "amplesso ideale", potrà arricchirsi di dati mediante valutazioni effettive dei parametri in gioco analogamente a quanto si è fatto per tutti gli altri sport. Non sembri eccessivo lo spazio che dedicheremo all' analisi di tutte le variabili coinvolte nel nostro amplexo ideale: qualcuno ha detto che è necessario muoversi a 360 gradi per non rimanere alla fine piegati a 90.