

MATEMATICA SEVERA COME L'AMBIENTE

Il problema più grande nell'affrontare un allenamento è quello di dover fare i conti con la nostra volontà. Normalmente un individuo cerca di svolgere una qualunque attività con il minor spreco possibile di energie, penalizzandone l'impegno (in normali circostanze questa è una caratteristica evolutiva) ma per quello che riguarda l'allenamento non è così che deve andare... Dato che eseguire degli allenamenti rappresenta di per sé una carenza di interazione fisica con l'ambiente e per questo è richiesto l'esercizio del corpo. Così quando ci si allena si deve pretendere il massimo della prestazione, sostenendo grossi sforzi in modo da poter fronteggiare situazioni sempre più impegnative!

Nelle palestre vediamo molte persone aggirarsi per il locale senza alcuna motivazione che li spinga a migliorarsi... Questo accade perché sono in balia della loro volontà che cerca di convincerli a non faticare. Per ovviare a questo, possiamo utilizzare un sistema che decida per noi tutto il da farsi, senza alcuna possibilità di replica. L'ideale sarebbe utilizzare precise formule matematiche che calcolassero per noi i carichi da sollevare senza considerare la nostra opinione! Come dovrebbe accadere in natura dove l'individuo è obbligato a subire il proprio destino, piacevole o spiacevole che sia...

Sarebbe fantastico se con delle mirate formule matematiche potessimo, basandoci su un determinato valore di forza sviluppato dal nostro organismo, calcolare i carichi da applicare all'intero programma in palestra settimana dopo settimana. Sarebbe ancora più meraviglioso se collegandoci alla nostra forza in allenamento ed a alcuni dati fisici sulla nostra persona, da inserire in specifiche formule, riuscissimo a determinare l'esatto quantitativo dei tre principali macro nutrienti a noi necessari (proteine, carboidrati e grassi) nell'arco della giornata.

Un ambiente che ricrei le condizioni presenti in natura, sarebbe spietatamente esatto! Ci fornirebbe solo quello che ci serve, nulla di più e nulla di meno. Proprio come l'evoluzione vorrebbe che fosse per ogni soggetto da essa plasmato: chi si merita di mangiare tanto dovrà avere tanto...

In un metodo matematico i rapporti basati su calcoli eviterebbero molti sbagli che tutti gli atleti commettono (anche quelli avanzati). Tutto il corpo andrebbe avanti all'unisono, come un tutt'uno, come succede nelle ultime civiltà tribali che vivono ancora oggi in mezzo alle foreste pluviali dell'Amazzonia. L'uomo è un animale che deve avere la possibilità di muoversi in un ambiente libero, compiendo sforzi che ne mettano in gioco le capacità e che facciano valere il diritto di esistere individuale nei confronti della natura.

Al contrario l'uomo moderno occidentale deve ricreare artificialmente un ambiente evolutivo con l'allenamento, che sviluppi tutte le prerogative evolutive di completezza fisica e alimentare, per mezzo di un sistema regolato dalla matematica, dove possa essere messo in atto il concetto di proporzionalità corporea.

Oggi l'uomo che lavora e svolge una vita impegnata non può sottrarsi alle 'leggi' che regolano la natura, anche in quest'era moderna ci si deve meritare il diritto di possedere una vita lunga e longeva... Possiamo ottenerlo con un sistema che rispetti una sorta di matematica evolutiva. L'obiettivo è quello di indurre una certa forza fisica e apporto alimentare, provocando un equilibrio ormonale ideale per molti anni, regalando così all'individuo un'adeguata carica metabolica per tutto l'arco della vita...

E' interessante notare che anche in ambito motorio e alimentare, come in molti altri settori, le scoperte più efficaci e ad alta tecnologia sono quelle che riscoprono quello che esiste già in natura.

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it/MATEVO