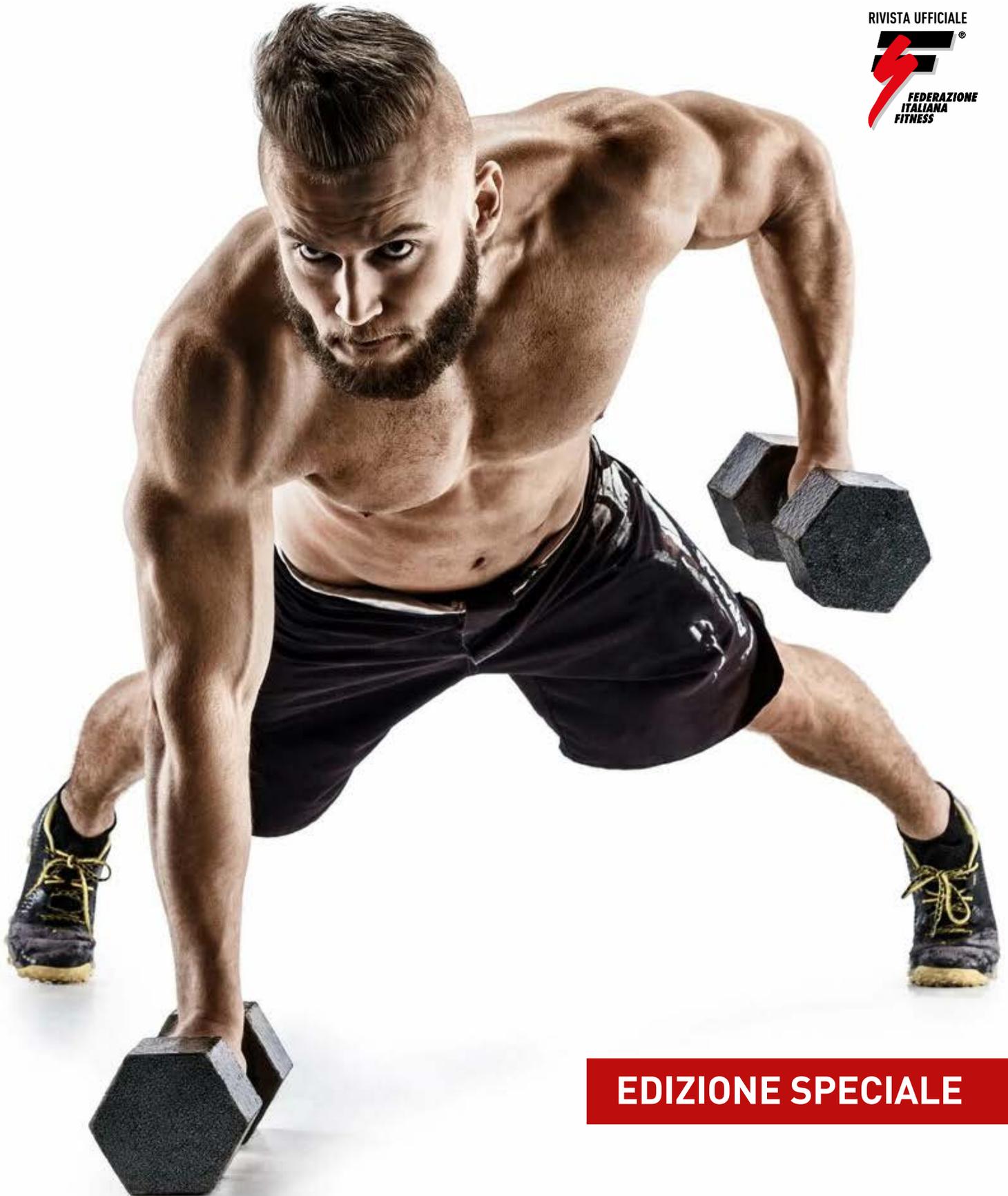


MAGAZINE DI FITNESS E CULTURA DELLA SALUTE

Performance

RIVISTA UFFICIALE



EDIZIONE SPECIALE

INTERNATIONAL PILATES

RAVENNA
3-4 OTTOBRE 2020

TEAM FIF PILATES



**Elisabetta
Cinelli**



**Stefania
Giuliani**



**Sara
Sergi**



**Rita
Valbonesi**



**David
Ortega Benitez**
SPAIN



**Massimo
Alampi**



**Michele
Manca**



**Gianpiero
Marongiu**



**Donato
De Bartolomeo**

SPECIAL GUEST

[CLICCA PER
SAPERNE
DI PIÙ](#)

[>>](#)



FITNESS ACADEMY

PERCORSI FORMATIVI PER I PROFESSIONISTI DEL FITNESS

CORSI E MASTER ONLINE

WORKSHOP IN DIRETTA LIVE

FORMAZIONE IN AULA

www.fif.it

I diplomi rilasciati dalla Federazione Italiana Fitness sono riconosciuti, in base a convenzione nazionale, da A.S.I., Associazioni Sportive e Sociali Italiane, ente di promozione sportiva legalmente riconosciuto dal C.O.N.I. e dai Ministeri dell'Interno e del Lavoro. Le certificazioni rilasciate hanno valore internazionale e sono riconosciute dall'E.F.A., European Fitness Association e dall'IDEA Health & Fitness Association.

I DIPLOMI RILASCIATI SONO RICONOSCIUTI DA



ADERENTE SNaQ



ENTE RICONOSCIUTO DA:
MINISTERO
DELL'INTERNO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



*Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali*
ISCRITTO AL REGISTRO NAZIONALE
ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le Pari Opportunità

SEGRETERIA DIDATTICA
Centro Studi La Torre s.r.l.

*Organismo di formazione accreditato ai sensi
della delibera di cui alla D.G.R. N. 461/2014*

Ente accreditato alla formazione
AZIENDA CERTIFICATA ISO 9001:2015





NOSTROMO ZERO

Consigliato da



ALIMENTAZIONE
SANA

ALLENAMENTO
POSITIVO

0% di GRASSI
24% di PROTEINE



Seguici su



www.tonnonostromo.it

editoriale

Performance

Magazine di fitness e cultura della salute

Rivista Ufficiale della F.I.F. Federazione Italiana Fitness

Anno XXXI - n. 1 Luglio 2020

FASE 3...RIPRESA E RINNOVAMENTO

“Non sempre cambiare equivale a migliorare, ma per migliorare bisogna cambiare.”

SIR WINSTON CHURCHILL

Dopo più di 30 anni Performance per la prima volta esce solo in formato digitale. Una regressione? Una innovazione? Forse più semplicemente un adattamento, al momento necessario, per adeguarci ed eserci dopo (...e durante) questo strano e difficile periodo. Crediamo che la FIF abbia sempre dimostrato di non avere paura né di innovazioni e neppur dei cambiamenti; siamo stati i primi a fare corsi di fitness quando molti non sapevano neppure cosa significasse questa parola; siamo stati fra i primi ed abbinare DVD degli esercizi e approntare un catalogo di servizi on line. Ed ora eccoci a questa svolta. Si sente dire che “nulla sarà più come prima”, ma dal nostro punto di vista si tratta invece di ampliare ciò che c’era già, affiancandolo a nuove forme di formazione e aggiorn-

namento. Tutto però viene fatto ricercando la professionalità e la qualità del prodotto, tutto viene fatto e svolto dalle stesse persone, con la medesima passione; ciascuno dando il contributo nel settore a lui più idoneo.

Al momento della ideazione e strutturazione di questo numero di PERFORMANCE molte palestre erano ancora chiuse ed era invece nostra intenzione raggiungere tutti. Ecco quindi la motivazione di questo numero solo "digitale" di Performance; si tratta solo di una scelta necessaria, ed è nostra intenzione continuare in futuro ad affiancarci anche la copia cartacea. Questo al fine di una informazione che rimane, che non dura l'arco di una news sul WEB; siamo poi convinti che serve per avere una di quelle forme di contatto e presenza che solo alcuni strumenti (come la carta stampata) possono dare.

Siamo convinti che il mondo del fitness abbia il nostro stesso DNA, proiettato verso il futuro ma con valori e capacità adattative che vanno ben oltre le aspettative anche degli operatori stessi. Durante questo periodo ci siamo sempre stati, abbiamo offerto formazione e informazione; abbiamo interloquito con tutte le istituzioni nazionali e regionali; abbiamo anche la presunzione di avere contribuito a fare capire che le palestre e le attività fisiche non erano e non

sono da demonizzare, ma anzi sono l'essenza stessa della rappresentazione del dinamismo che dovrebbe animare tutta la nostra nazione e la nostra economia.

Questo scritto è iniziato con una frase di CHURCHILL che di battaglie e di "resilienza" se ne intendeva, e vorremo chiuderla con un altro suo famoso motto: *"Esistono molte cose nella vita che catturano lo sguardo, ma solo poche catturano il tuo cuore: segui quelle!"*

Ecco, noi stiamo continuando a farlo esattamente come facevamo 30 anni fa, solo con i mezzi che l'attualità ci propone ed in alcuni casi ci impone.

Marco Neri
Vicepresidente FIF

sommario

CLICCA SUL TITOLO

[LA PUBALGIA DELLO SPORTIVO](#)
[Quadro clinico e proposte terapeutiche](#)

a cura del Prof. Massimiliano Nosedà

[SI FA PRESTO A DIRE...DONNA GINOIDE](#)

[Differenti sottocategorie del Biotipo](#)

[Ginoide Femminile](#)

a cura di Mattia Ravagli

[DALLA BACK SCHOOL DEGLI ANNI 70 E 80](#)
[AL FITNESS DEI GIORNI NOSTRI](#)

a cura di Paolo Roccuzzo

[IL RUOLO DEL GRANDE PSOAS](#)
[nella funzionalità del corpo umano](#)

a cura di Donato De Bartolomeo



IL CASO STUDIO: DOCENTI A CONFRONTO
Programma di allenamento per donna in sovrappeso con obiettivo dimagrimento e tono muscolare

METODOLOGIA DELLO STRETCHING

Una visione critica costruttiva

a cura di Viviana Fabozzi

È POSSIBILE INTEGRARE PROTOCOLLI DI
ALLENAMENTO FUNZIONALE
NELLA PREPARAZIONE ATLETICA MODERNA?

a cura di Sandro Roberto

FIT FUNCTIONAL KOMBAT

a cura di Melissa Roda



ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

La multifunzionalità dell'allenamento in sospensione
al servizio dei personal trainer

a cura di Sandro Roberto

DOLORE ED ESERCIZIO FISICO

Nuovi paradigmi di lettura

a cura del Dott. Mattia Betti

DAL PIÙ SEMPLICE AL PIÙ COMPLEX

La versatilità del metodo complex attraverso due
proposte di allenamento con progressione d'intensità

a cura di Francesco Ciracì

KEEP CALM AND RESTART FITNESS

Come ricominciare nel post Covid-19?

a cura di Marco Neri



ANDRÀ TUTTO BENE?

Da un punto esclamativo siamo passati oggi ad un
grande punto interrogativo

a cura di Marco Neri

BRACCIA DA URLO OPPURE BRACCIA DI FERRO?

Due schede di allenamento diverse e due docenti a
confronto per un unico distretto muscolare

a cura di Fabio Pani e Mimmo Berni

ESTATE ALIMENTAZIONE E.....SGARRI

Lo stimolo metabolico Hi/Low come scelta alimentare
per rendere più appetibili i piatti della stagione estiva

a cura del dott. Marco Neri

GUIDA GLI ESERCIZI FONDAMENTALI DEL KALISTHENICS

Analizziamo la verticale e la Verticale di impostazione,
dall'elemento base all'elemento avanzato

a cura di Federico Fignagnani, Marco Mazzesi, Andrea Neyroz

PILATES FACTORY



Siamo un'azienda giovane e dinamica di professionisti accomunati dalla passione per il Pilates.

Dopo aver sperimentato sulla nostra pelle i vantaggi che questa disciplina porta alla mente e al corpo abbiamo pensato di restituire a questa meravigliosa tecnica una parte di ciò che ci ha dato realizzando macchinari di alta qualità a costi sostenibili.

LA NOSTRA FILOSOFIA

Produzione artigianale italiana.
Attenta scelta dei materiali
e massima cura dei particolari.

ESPERIENZA PERSONALE

Nei nostri prodotti c'è la
conoscenza del Pilates
e la coscienza che ne deriva.

CONSULENZA PRE E POST VENDITA

I nostri clienti sono il nostro orgoglio
e la nostra motivazione. È anche per
questo che li ascoltiamo, sempre.



Pilates Factory srls
Via Dobbiaco, 56/58 - 00124 Roma
Tel. +39 06 50911896 - Cel. +39 347 3601062
info@pilatesfactory.eu - www.pilatesfactory.eu



la

PUBALGIA

dello **SPORTIVO**

QUADRO CLINICO E PROPOSTE TERAPEUTICHE

**A cura del Prof.
Massimiliano Nosedà**

*Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione,
specialista in igiene e medicina preventiva, docente
universitario, consulente di palestre e società sportive.*

Il termine pubalgia indica in modo aspecifico un quadro doloroso riferito a livello dell'interno coscia, dell'inguine o della zona pubica che, come tale, necessita di uno specifico inquadramento medico finalizzato sia ad identificarne rapidamente la causa specifica sia ad impostare una valida e personalizzata strategia di trattamento. Molteplici sono, infatti, i processi patologici che possono manifestarsi con un dolore in tale regione anatomica. Tra questi i più frequenti sono le ernie inguinali, le linfoadenopatie, le malattie dell'articolazione coxofemorale, come artrosi o artrite reumatoide, o quelle del testicolo come la torsione dello stesso.

Tuttavia, un particolare e frequente tipo di pubalgia, tipica dello sportivo, è la **tendinopatia dell'adduttore o del retto femorale** che è anche detta **sindrome retto-adduttoria**. Tale processo infiammatorio o degenerativo è imputabile al sovraccarico conseguente a ripetuti microtraumi ed è tipico di alcune attività sportive che sollecitano particolarmente gli arti inferiori come il calcio, il ballo, il rugby, il tennis, il karate o la scherma. In tali discipline, infatti, le strutture tendinee di tali muscoli devono continuamente ammortizzare i salti, stabilizzare il bacino durante arresti improvvisi, adattarsi a rapidi cambi di direzione tipici del dribbling o resistere alla forza esplosiva caratteristica della calciata o dello scatto.

Il quadro clinico è, poi, favorito dalla carenza di alcuni aspetti tecnici tra i quali non è infrequente rilevare la mancanza di riscaldamento, una preparazione fisica assente o inadeguata, un gesto sportivo non eseguito correttamente, un'errata programmazione dei tempi di recupero oltre a calzature o superfici di gioco non ottimali. Più frequentemente osservabile nel genere maschile, tale tendinopatia è comunque riscontrabile sia nell'atleta amatoriale sia in quello d'élite.

Clinicamente l'atleta lamenta inizialmente un fastidio al risveglio mattutino o all'inizio della pratica sportiva che spesso si attenua spontaneamente fino a scomparire durante il gioco. Se non trattato, il quadro tende però a peggiorare con la comparsa di un dolore che persiste al termine dell'allenamento o che aumenta progressivamente durante l'attività sportiva fino a compromettere significativamente la performance e a costringere il soggetto al ritiro dall'allenamento o dalla gara.

In fase acuta, la deambulazione diventa difficoltosa e può presentare una zoppia momentanea anche molto evidente. Inoltre, il sonno notturno viene frequentemente disturbato e lo svolgimento delle attività quotidiane e lavorative può essere temporaneamente impedito. Il quadro algico può, infine, essere favorito o aggravato anche da problematiche posturali preesistenti come alterazioni delle curve fisiologiche

del rachide, dismetria del bacino o degli arti inferiori, alterazioni dell'appoggio plantare, esiti di pregressi interventi chirurgici addominali, di malattie ossee congenite, degenerative o traumatiche.

La **diagnosi** è relativamente semplice e spesso una buona anamnesi, in grado di indagare tutte le cause e i fattori di rischio precedentemente descritti, e un esame obiettivo accurato sono sufficienti a escludere le altre possibili cause di pubalgia. Essendo, infatti, il tendine dell'adduttore molto superficiale, si tratta di una struttura anatomica facilmente identificabile alla palpazione manuale che evoca dolore in caso di infiammazione, strappo o stiramento. Anche i test muscolari contro resistenza e in allungamento sono in grado di riacutizzare la sintomatologia lamentata dal paziente. Nei casi dubbi o anche per semplice conferma diagnostica l'esame più opportuno ed economico da effettuare è l'ecografia che permette di valutare direttamente le strutture tendinee e, quindi, consente di rilevare l'eventuale presenza di flogosi e versamento, un ematoma in caso di lacerazioni, zone di metaplasia condrale o calcifica, fibrosi o brecce nel tessuto muscolare.

L'indagine dovrebbe essere eseguita bilateralmente in condizioni sia statiche sia dinamiche. Andrebbe, poi, anche ripetuta nel tempo al fine di monitorare non solo l'evoluzione del quadro clinico ma anche la

risposta al trattamento riabilitativo. Altri esami possono, infine, essere prescritti sulla base di precisi sospetti clinici. Ad esempio, la radiografia del bacino in carico può essere utile non solo per meglio quantificare eventuali dismetrie degli arti inferiori ma anche per valutare la sinfisi pubica e le articolazioni coxo-femorali e, quindi, documentare la presenza di eventuali fenomeni artrosici o di calcificazioni.

La **proposta terapeutica** deve essere sempre personalizzata e varia in considerazione di molti fattori come ad esempio la durata del quadro clinico, la sua intensità, lo stato istologico dei tendini, le problematiche posturali pregresse del soggetto, eventuali patologie sistemiche o osteoarticolari in atto, l'eventuale limitazione nelle attività quotidiane, sportive e lavorative. Il primo approccio prevede classicamente il riposo, la crioterapia locale intermittente e l'uso di FANS topici o per bocca. Nei casi di non immediata risoluzione possono essere proposti cicli di terapie fisiche come ultrasuoni, TECAR, laser e onde d'urto. In ogni caso è sempre bene associare tali cure ad un personalizzato percorso di chinesioterapia attiva che a seconda dei casi potrà prevedere esercizi di allungamento degli adduttori, di rinforzo muscolare degli addominali laterali, di rieducazione posturale con metodiche tipo Mezières o Souchard, di rieducazione propriocettiva in appoggio sia mono che bipodali-

co e di riprogrammazione neuromotoria di schemi semplici e complessi. Parte di questi esercizi dovrebbe essere introdotta, poi, anche nella preparazione atletica quotidiana dell'atleta ed eseguita con finalità preventiva in totale autonomia.

Infine, nella fase di ripresa della pratica sportiva particolare attenzione deve essere posta non solo alla scelta delle calzature e delle superfici di gioco ma anche alla cura del gesto tecnico specifico al fine di eliminare compensi muscolari indesiderati riducendo così il rischio di recidiva. Solette sportive o rialzi nelle calzature devono essere, inoltre, considerati in tutti quegli atleti che presentano alterazioni dell'appoggio plantare o dismetrie degli arti inferiori maggiori di un centimetro. Infine, la terapia infiltrativa cortisonica locale può essere proposta in caso di risultato parziale del trattamento precedentemente descritto, per non più di 2 o 3 volte, al fine di evitare possibili danni iatrogeni sui tessuti molli.

L'approccio chirurgico è invece abbastanza raro e viene solitamente riservato a quegli atleti in cui il trattamento conservativo non ha dato risultati accettabili o persistenti dopo 6 mesi di terapie continuative e nonostante la correzione dei fattori tecnici carenti.



si fa presto a dire

DONNA GINOIDE...

**DIFFERENTI SOTTOCATEGORIE DEL
BIOTIPO GINOIDE FEMMINILE**

a cura di Mattia Ravagli

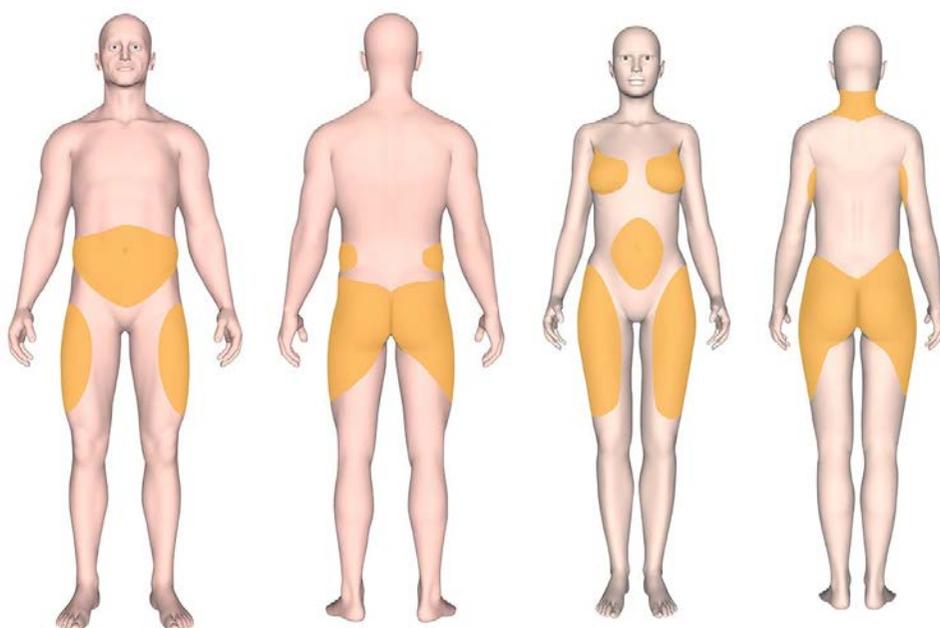
Come risaputo il biotipo più diffuso nella popolazione femminile è quello Ginoide, questo termine deriva dal greco (gino-oide) che significa "che ha somiglianza con qualche carattere somatico femminile". La distinzione tra Androide e Ginoide è stata introdotta nel 1950 da un medico francese che notò come ci fosse una differente produzione ormonale alla base dei diversi punti di accumulo adiposo tipici del soggetto maschile (prevalentemente Androide) rispetto a quello femminile (quello Ginoide).

Generalmente il biotipo Ginoide si identifica con i seguenti parametri:

- *Distribuzione del tessuto adiposo prevalentemente nella metà inferiore del corpo*
- *Accentuazione della struttura ossea del bacino rispetto alle spalle*
- *Alta predisposizione alla PEFS (Panniculopatia - Ede-mato-Fibro-Sclerotica)*
- *Atteggiamento iperlordotico*
- *Conseguenze di ordine meccanico (valgismo accentuato)*
- *Predominanza del grasso al di sotto della linea ombelico-disco L4-L5 (in media il 54% del grasso totale della donna)*
- *Soggetti Ipolipolitici (tendono a bruciare poco grasso)*
- *Soggetti Iperinsulinemici (iper produzione di insulina)*

causa comportamenti alimentari errati a favore di zuccheri semplici e latticini con conseguenza di incremento della ritenzione dei liquidi)

- *Eccessiva attività del sistema parasimpatico con conseguente rallentamento metabolico*
- *Rapporto vita/fianchi < 0,78.*



Per personalizzare ulteriormente l'allenamento di una donna che si presenta con caratteristiche Ginoide si può creare una classificazione in una suddivisione di tre sottotipi:

GINOIDE VENOSO

(ipolipolitico circolatorio capillare)

GINOIDE ARTERIOSO

(ipolipolitico circolatorio arterioso)

GINOIDE ORMONALE (ipolipolitico ormonale)

Caratteristiche Biotipologiche della donna biotipo "Ginoide venoso"

- Caviglie sottili
- Cellulite arti inferiori e superiori
- Colore marmorizzato con placche violacee
- Problemi circolatori arteriosi/capillari
- Dolore alla palpazione
- Aumento del peso in inverno
- Arti superiori e inferiori sempre freddi
- Problemi ginecologici e frequentemente mestruazioni irregolari.

Caratteristiche Biotipologiche della donna biotipo "Ginoide arterioso"

- Caviglie grosse
- Colore pallido
- Presenza vene varicose
- Problemi circolatori venosi
- Sindrome Reynaud (vasospasmo della mano)
- Aumento del peso fin dalla pubertà
- Aumento del peso con l'assunzione di pillola anti-concezionale
- Gambe pesanti e gonfie soprattutto accentuate dal caldo
- Aspetto a buccia d'arancia

- Dolore alla palpazione
- Problemi ginecologici e frequentemente mestruazioni irregolari.

Caratteristiche Biotipologiche della donna biotipo "Ginoide ormonale"

- Cellulite stabilizzata culotte de cheval e interno del ginocchio
- Cosce fredde
- Aspetto a buccia d'arancia
- Patologie dell'apparato ginecologico come Fibromi ed Isterectomia
- Aumento di peso legato a disequilibri ormonali
- Aumento di peso dalla pubertà
- Aumento di peso eccessivo durante la gravidanza
- Dolore alla palpazione
- Problemi ginecologici molto importanti e frequentemente mestruazioni irregolari.

Come si può notare molte caratteristiche sono comuni in due ed a volte tutti e tre i sottotipi, ad esempio i problemi ginecologici legati proprio agli ormoni responsabili di questo tipo di accumulo: Gli Estrogeni.

Caratteristiche dei programmi di allenamento

Per la donna Ginoide in generale l'approccio allenante dovrà considerare diverse "regole"; sarà fonda-

mentale ricordare che il lavoro mirato alla tonificazione degli **Arti Inferiori** non deve assolutamente essere svolto nella parte iniziale del programma e non andrà **MAI ESEGUITO AD ESAURIMENTO**, lavorare alla massima intensità porterebbe alti picchi di acido lattico quindi un peggioramento del sistema linfatico venoso; l'allenamento a circuito sicuramente è il più adatto a sbloccare il ristagno di liquidi migliorando la circolazione.

La **parte superiore** invece la si allena con protocolli simili a quelli per l'ipertrofia (solitamente dalle 6 alle 15 ripetizioni) con l'obiettivo di aumentare il **Metabolismo Basale**, in certi casi anche per i settori superiori non si ricerca il massimo esaurimento muscolare per evitare un'elevata produzione di lattato che, una volta nel sistema circolatorio, andrebbe in parte anche nei distretti inferiori.

La differenza sostanziale tra biotipo "**venoso**" e quello "**arterioso**" risiede nel fatto che il primo necessita di "**riaprire**" i capillari mentre il secondo di "**crearne dei nuovi**".

Il sottotipo **Ginoide Ormonale** ha molte caratteristiche comuni con gli altri due sottotipi (principalmente l'aspetto circolatorio); questo biotipo presenta delle alterazioni endocrine (aumento degli estrogeni, iperinsulinemia, ipotiroidismo ecc..) ed una ereditarietà di queste alterazioni ormonali e altre patologie

con uno o entrambi i genitori (chiamate patologie genito-ormonali) e sarà principalmente compito dell'endocrinologo valutare tali alterazioni e suggerire delle linee guida.

Solitamente in questo caso vi è un **notevole accumulo adiposo** (causato dalle condizioni fisio-patologiche), ma si riscontra comunque un buon tono muscolare anche con il progredire dell'età.

Periodizzazione e programmazione degli allenamenti

Per tutti e tre i sottotipi Ginoide il macrociclo dovrà essere composto da mesocicli di tipo **Drenante, Dimagrante e Capillarizzante** senza dimenticare l'importanza di uno o più periodi dedicati alla **Tonificazione**, ovviamente cambiandone durata e distribuzione in base al singolo sottotipo ed alle peculiarità soggettive dell'utente.

Nel mesociclo **Drenante** si potrebbero utilizzare protocolli cardiofitness come la scheda AC (Aerobic Circuit) preferendo Camminata veloce, Bike Recline, Armoergometro ed esercizi e tecniche per il drenaggio linfatico, mantenendo una Frequenza Cardiaca costante e non molto elevata (60/70% FC Max), saranno invece da evitare lo Step e la Corsa.

Nel periodo **Dimagrante**, aumentando leggermente l'intensità di lavoro, si preferiscono invece protocolli di Interval Training tipo PAC (Power Aerobic Circuit) o

CFT (Cardio Fit Training) alternando quindi stazioni ad alta ed a bassa intensità facendo attenzione che la frequenza cardiaca non resti per troppo tempo su valori di tipo Anaerobico Lattacido.

Per quanto riguarda il protocollo **Capillarizzante** si potrebbe abbinare una camminata veloce su Walking meccanico senza calzatura per stimolare meglio la soletta Venosa di Lejars (in alternativa l'Ellittica), a seguire un circuito aerobico parte la superiore tipo l'Armoergometro più esercizi muscolari per il tronco e per gli arti superiori, ottime quindi le schede PHA (Periferical Heart Action) o le schede AAS (Anaerobic Aerobic System).

La Tonificazione sarà fondamentale per aumentare il metabolismo a riposo e riequilibrare la postura nel caso di alterazioni tipo Iperlordosi e/o Ipercifosi; nel caso vi sia anche una leggera Ipertrofia nella parte superiore del corpo questo porterebbe un migliore impatto visivo bilanciando la morfologia a Triangolo tipica nel soggetto Ginoide.

Qualsiasi sia il protocollo utilizzato sarà fondamentale **non sovraccaricare le gambe** con esercizi portati ad esaurimento utilizzando allenamenti a Circuito, si consiglia quindi di abbinare un Buffer del 30% (Coefficiente di Intensità del 70%) ai distretti inferiori mentre si applicherà un Buffer del 15% (CI 85%) per i distretti superiori; l'aspetto circolatorio è tanto importante quanto quello tonificante se si vogliono rag-

giungere dei veri risultati perché non vi è dimagrimento se non c'è una buona circolazione.

Il segreto quindi è nel eseguire un programma mirato allo **“sblocco del ristagno dei liquidi”** e ottenere un miglioramento della macro e microcircolazione abbinato all'aumento del tono muscolare dove, salvo per la parte centrale, gli esercizi non dovranno essere portati ad esaurimento.

Oltre all'allenamento sarà fondamentale curare lo **stretching** nelle zone di adiposità localizzata e cellulite, controllare l'alimentazione, l'idratazione ed il sonno per tenere bassi i livelli di cortisolo.

Programma di allenamento: protocollo “Split 3”

Il lavoro proposto in questo periodo è un protocollo split 3 composto da 3 circuiti da 4 esercizi ciascuno intervallati da 2/3 minuti di recupero attivo con del cardiofitness a medio/bassa intensità (65/70% FC Max) tra un blocco e l'altro, in alternativa si potrebbe recuperare 30"/60" a fine blocco.

| Scheda A | | C.I.* |
|--|-------------|--------------|
| Riscaldamento cardio a piacere 5/10 min al 70% FC Max | | |
| 1° Stacco sumo | 8/10 | 70% |
| 2° Calf alla pressa | 2/3 x 12/15 | 80% |
| 3° Panca piana con manubri | 10/12 | 85% |
| 4° Crunch | Max | 100% |
| Cardio a piacere 2/3 min al 65/70% FC Max | | |
| 1° Affondi posteriori | 7/8 | 70% |
| 2° Slanci posteriori | 2/3 x 10/12 | 70% |
| 3° Lat machine avanti | 8/10 | 85% |
| 4° Crunch inverso | Max | 100% |
| Cardio a piacere 2/3 min al 65/70% FC Max | | |
| 1° Panca piana bilanciata | 8/10 | 85% |
| 2° Rematore bilanciata | 2/3 x 8/10 | 85% |
| 3° Curl cavo basso | 10/12 | 85% |
| 4° Hyperextension | 12/15 | 100% |
| Cardio a piacere 5/10 min al 65/70% FC Max | | |

* C.I.: Coefficiente Intensità

| Scheda B | | C.I.* |
|--|-------------|--------------|
| Riscaldamento cardio a piacere 5/10 min al 70% FC Max | | |
| 1° Squat sumo | 8/10 | 70% |
| 2° Slanci laterali cavo basso | 2/3 x 10/12 | 70% |
| 3° DIP (anche guidate) | 10/12 | 85% |
| 4° Crunch su fitball | Max | 100% |
| Cardio a piacere 2/3 min al 65/70% FC Max | | |
| 1° Hip Thrust bilanciata | 8/10 | 70% |
| 2° Affondi frontali su gradino | 2/3 x 7/8 | 70% |
| 3° Lento manubri | 8/10 | 85% |
| 4° Plank | Max | 100% |
| Cardio a piacere 2/3 min al 65/70% FC Max | | |
| 1° Pulley largo al torace | 8/10 | 85% |
| 2° French press | 2/3 x 8/10 | 85% |
| 3° Alzate posteriori | 10/12 | 85% |
| 4° Chiusure a libro | Max | 100% |
| Cardio a piacere 5/10 min al 65/70% FC Max | | |

| Scheda C | | C.I.* |
|---|-------------|--------------|
| Riscaldamento cardio a piacere 5/10 min al 70% FC Max | | |
| 1° Stacco completo | 8/10 | 70% |
| 2° Hyperextension per glutei | 2/3 x 10/12 | 70% |
| 3° Push up | Max | 85% |
| 4° Chiusure a libro | Max | 100% |
| Cardio a piacere 2/3 min al 65/70% FC Max | | |
| 1° Squat | 8/10 | 70% |
| 2° Calf seduto | 2/3 x 12/15 | 80% |
| 3° Push down corda | 10/12 | 85% |
| 4° Hyperextension per lombari | 12/15 | 100% |
| Cardio a piacere 2/3 min al 65/70% FC Max | | |
| 1° Tirate al mento | 8/10 | 85% |
| 2° Lat machine inversa | 2/3 x 8/10 | 85% |
| 3° Arnold press | 10/12 | 85% |
| 4° Side plank | Max | 100% |
| Cardio a piacere 5/10 min al 65/70% FC Max | | |
| <i>NB: a fine allenamento sempre 5 minuti di riposo a gambe in alto per far defluire i liquidi.</i> | | |



dalla **BACK SCHOOL**
degli **anni 70 e 80**
al **FITNESS** dei
GIORNI NOSTRI

a cura di
Paolo Rocuzzo

LA CONOSCENZA DELLE METODOLOGIE PASSATE CI PERMETTONO DI CAPIRNE I POTENZIALI ERRORI MA CON LA CONSAPEVOLEZZA CHE DA QUEGLI ERRORI SONO NATI GENERAZIONI DI CAMPIONI

La Vecchia Scuola... così si usa chiamare, anche affettuosamente, quell'epoca mitica e ancor oggi ricordata nelle narrazioni di alcuni, del body building degli anni '70 e '80.

In parte per l'aura quasi mistica che tale "epopea" ha realmente assunto per chi l'ha vissuta in prima persona, in parte per il carattere altamente sperimentale che l'allenamento in sala pesi ha acquisito, stante la gran mole di informazioni travasata dagli Stati Uniti prima e dai Paesi dell'Est successivamente.

Molto di buono rimane, soprattutto grazie alle conoscenze che dai paesi dell'ex "cortina di ferro" abbiamo ricevuto da tecnici e sportivi fuoriusciti; altrettanto per l'esperienza americana che ha invaso la sala pesi tradizionale con il body building.

Quanto oggi si è mantenuto in essere nell'allenamento con i pesi, di tanta tradizione passata? Non possiamo negare il fascino degli allenamenti tradizionali: bilancieri, manubri, piastre in ghisa da caricare, il cinturone da pesista, le fasce sulle ginocchia...La conoscenza però, corre spedita verso chissà dove, e alcuni esercizi così come alcune tecniche di esecuzione devono essere abbandonati o quantomeno ridimensionati.

Tra i tanti:

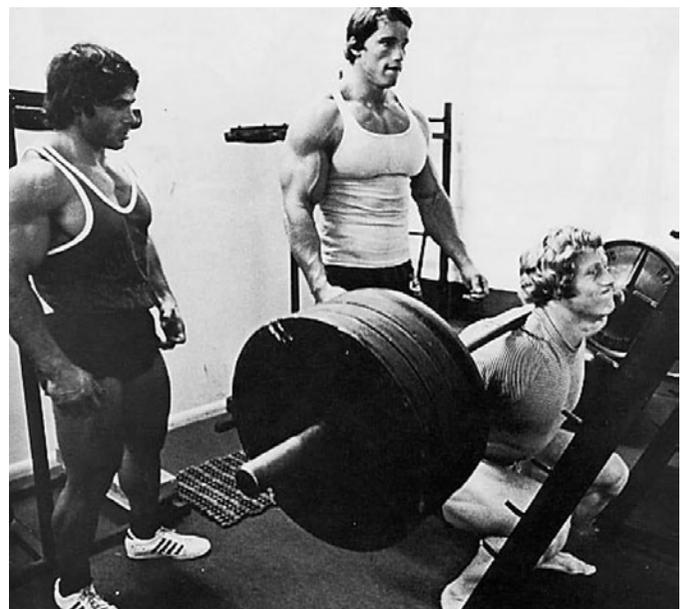
- ***Il pulley con il busto in completa anteflessione***
- ***Lo squat con il bilanciere senza scarpe con carico submassimale***
- ***Il leg extension con la gamba in iperestensione nel ginocchio***
- ***Il rematore con il bilanciere con il busto fisso a 90°***
- ***Le alzate laterali con gli arti superiori uniti in alto a 180°***
- ***Le camminate in accosciata con bilanciere sulle spalle***
- ***La distensione bilanciere su panca piana con rimbalzo sullo sterno***
- ***Il curl al Multipower***
- ***Il rematore al Multipower***
- ***Il lento bilanciere al Multipower***
- ***Le spinte alla pressa con iperestensioni della gamba nel ginocchio***

- *Le croci con manubri con arti superiori flessi*
- *Il crossover ai cavi con il busto a mezzo metro da terra*

Questi son solo alcuni degli esercizi che un tempo si vedevano realizzare in sala pesi con buona pace di tutti; le conoscenze biomeccaniche (aggiungerei ancor più posturali) erano sì definite, ma non così complete, e i praticanti imparavano dall'insegnante in sala, spesso volenteroso e praticante dell'Ortodossia del sollevamento pesi che arrivava dalla DDR e dalla Florida, in una commistione ai tempi quantomeno affascinante.

I giornali più in voga erano *Cultura Fisica e Fitness*, *Muscle and Fitness* del patron del Mr. Olympia Joe Weider (oramai defunto), *Musclemag International*, *Flex* (successivamente), e non di rado venivano immortalati in servizi fotografici da conservare come reliquie i grandi campioni prodursi in gesti atletici oggi molto spesso da rivedere.

Non si mette in dubbio o sotto esame la validità di un'epoca gloriosa, ma oggi la ricerca della prestazione non può più essere solo fine a se



stessa, ma deve tenere conto della longevità dell'atleta, il che passa anche dalla ricerca delle armonie osteo-artro-muscolari.

Nel film " *Pumping Iron* " un giovane e plurititolato Arnold Schwarzenegger viene ripreso su un pulley dove, a pieno carico, si flette completamente per poi contrarsi in vita ed esegue un buon numero di ripetizioni con movimenti esplosivi e di rimbalzo; successivamente nello stesso meraviglioso lungometraggio di George Butler esegue molte ripetizioni di squat, scalzo e sempre a pieno carico, in perfetta accosciata. Mettiamo anche in conto che c'era anche una esigenza "scenografica", quindi è probabile che Arnold e altri atleti si divertissero appositamente ad enfatizzare alcuni gesti.



Nello stesso documentario Arnold, come altri culturisti, prosegue eseguendo delle croci ad arti superiori flessi (avambraccio-braccio molto flessi) più definibili come delle distensioni...

Che dire di Tom Platz, the Golden Eagle, ripreso sul leg extension tante e tante volte iperestendere, rim-

balzando le gambe con forza stupefacente; oppure lo stesso eseguire il rematore con il bilanciere con tonnellaggi a tre cifre, a 90° e velocità di esecuzione rabbiosamente balistica.

Ai tempi, parlare di forze di taglio, di predisposizione all'erniazione discale, di lesioni connettivali, non si usava, ed è piuttosto comprensibile il fatto che il focus fosse sulle masse e sul concetto di forza massima (spesso quest'ultima fatta coincidere erroneamente con l'ipertrofia secondaria).

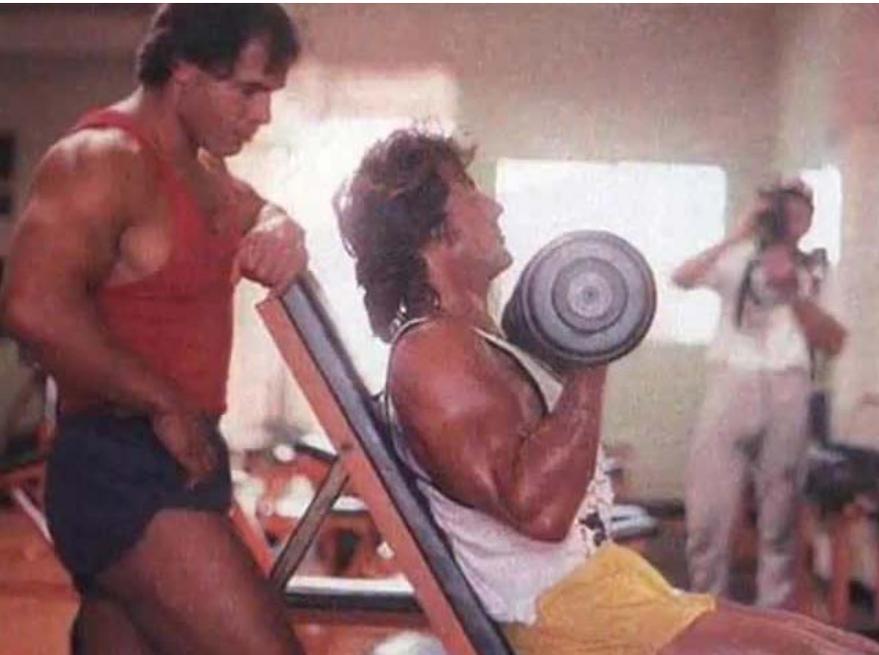
Non dimentichiamo infatti che negli anni 80 esistevano scuole di pensiero legate alle alte reps e volumi di lavoro (Nubret) così come l'esasperata ricerca del carico anche a scapito delle ripetizioni (Mentzer)

D'altronde, il cinema ha spesso proposto modelli di fisicità rimasti nell'immaginario collettivo: dagli uomini forti delle pellicole girate a Cinecittà (Ercole, Maciste...tutti atleti di bell'aspetto e che praticavano

il sollevamento pesi senza troppi fronzoli e senza macchinari guidati) all'arrivo di Stallone con i suoi Rocky e Rambo, l'immagine del corpo muscoloso ha seguito un lento



ma inesorabile cambiamento, mi verrebbe da dire: "figlio dei tempi".



Gli allenamenti di Rocky Balboa toccano cuore e cervello, ma agli occhi del tecnico puro del corpo, molto ci sarebbe da dire sulle alzate laterali complete che nel dietro le quinte dei suoi film Franco Columbu

gli faceva eseguire (era suo insegnante personale e consulente per il corpo); altrettanto diremmo per il lento avanti-dietro con il bilanciere che Stallone in Rocky 2 esegue senza troppi complimenti e controllo, e per le trazioni alla sbarra con un arco complessivo della colonna assolutamente esagerato.

In un dietro le quinte del film Rocky, Columbu spiega a Stallone come eseguire la camminata in accosciata profonda con bilanciere ben più che carico sulle spalle e come eseguire la distensione su panca piana usando la cassa toracica come superficie su cui far rimbalzare balisticamente il bilanciere per eseguire la contrazione più facilmente. L'attore in questione è

in terapia chiropratica da più di trent'anni così come Franco Columbu (R.I.P.) è diventato lui stesso chiropratico dopo aver iniziato a studiare in seguito alla frattura esposta della sua tibia successiva a una caduta mentre correva con un frigo sulle spalle, invitato ad una trasmissione in cui doveva dimostrare di essere uno degli uomini più forti del mondo.

Anche qui sono da considerare le esigenze sceniche e quelle mirate a stupire (chi non ricorda le 3 uova bevute a crudo prima del footing mattutino?)

Negli anni del boom del Body Building varie aziende proponevano alle palestre il Multipower ed in molti apparteniamo alla generazione cresciuta su tale strumento: grande il carico sollevato, molto il volume di lavoro sviluppato. Ma con una fatica percepita molto lontana da quella effettiva, e una dispercezione pericolosa legata al tonnellaggio dovuta a una errata e carente stimolazione dei recettori corporei: ecco dunque assistere a veri e propri scempi come il rematore, il lento e il curl eseguiti su tale postazione, con l'avallo di coloro che tali sciocchezze "insegnavano". Il compiere correttamente un gesto passa attraverso la comprensione dei meccanismi interessati: perché allora eseguire i dips appesantendosi con dischi su dischi tenuti insieme da una catena ferma in vita, se poi il risultato era di compiere in discesa una traiettoria dall'escursione minima? Certo, scendere fin oltre i

90° avrebbe comportato una mancata risalita...ap-punto.

Personalmente mi impressionò vedere l'esecuzione della pressa 45° (a pieno carico) con iperestensione del ginocchio e tenuta isometrica di 2-3 secondi per ripetizione, questo in diversi filmati dedicati a Gary Stridom, Bertil Fox, Dorian Yates, Flex Wheeler, Ronnie Coleman, tutti impegnati in prodezze del genere. Altrettanto stupore provocò in me il vedere Mike Mentzer (in video) impegnato a spiegare a un suo allievo il crossover ai cavi con una gamba ben avanti rispetto ai cavi e il busto proiettato verso il terreno in maniera esagerata per usare una leva favorevole (con tutto il pacco pesi). Anche qui la ricerca del carico massimale andava a scapito dell'ortodossia esecutiva. Non penso neppure un attimo che un tecnico come Mentzer non conoscesse la biomeccanica e gli obiettivi di un esercizio per pettorali ai cavi, ma dall'altra parte voleva certamente "educare" al carico sub-massimale che ai cavi comporta questo tipo di strategia.

Naturalmente questi sono solo alcuni esempi di esercizi eseguiti anche e soprattutto da qualche personaggio famoso del b.b. o del cinema. A chi ha 20 o 30 anni oggi, buona parte di questi nomi non diranno nulla o quasi; a chi ha sempre e solo "spinto" questo mio articolo sembrerà una critica blasfema a un'epoca da non toccare. Io posso solo dire che, con la cono-



scienza maturata a oggi, non solo amo quel periodo a cavallo degli anni 80 (quando ho iniziato ad allenarmi) e ringrazio per aver respirato quell'aria tutto anabolismo e ghisa; certi momenti storici però non torneranno più e oggi "purtroppo" viviamo l'epoca dell'eccesso di informazione che un po' scolorisce l'emozione dei ricordi, in nome di un novello illuminismo della cultura del corpo.

Questo articolo dunque vuole solo essere una provocazione e un motivo di riflessione per chi oggi inizia ad allenarsi, ma anche uno spunto per i praticanti e gli insegnanti esperti. L'obiettivo è lo stimolo per migliorare sempre, adottando il buono della didattica della vecchia scuola (e ve ne è realmente molto) accogliendo allo stesso tempo le correzioni e i suggerimenti delle nuove conoscenze.

A volte non occorre essere "grossi" per essere un bravo insegnante, occorre però avere studiato alcune realtà meccaniche e anatomiche e, contemporaneamente, averle anche provate personalmente per sapere riportare all'allievo le giuste sensazioni. In questo la "vecchia scuola" era maestra perché nessuno si sarebbe sognato di insegnare senza anni di pratica. Oggi possiamo offrire l'entusiasmo e lo spirito giusto illuminato, soprattutto fino a quando il principiante non impara a conoscere le sue caratteristiche, da esecuzioni che proteggano sia in acuto che in cronico da potenziali traumi.



REACH YOUR HEALTHY BEST

CoenzimaQ-10

LA GOMMOSA MASTICABILE

125 mg



NEW

Assicurati una giornata
da 10 e lode!

È semplice con

LA GOMMOSA MASTICABILE **CoenzimaQ-10.**

Nature's Bounty® CoenzimaQ-10 125 mg è l'integratore alimentare in gradevoli gommose masticabili all'aroma di frutti tropicali con Coenzima Q10 e Vitamina C. La Vitamina C contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



Disponibile presso i rivenditori autorizzati,
quali Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

naturesbounty.it



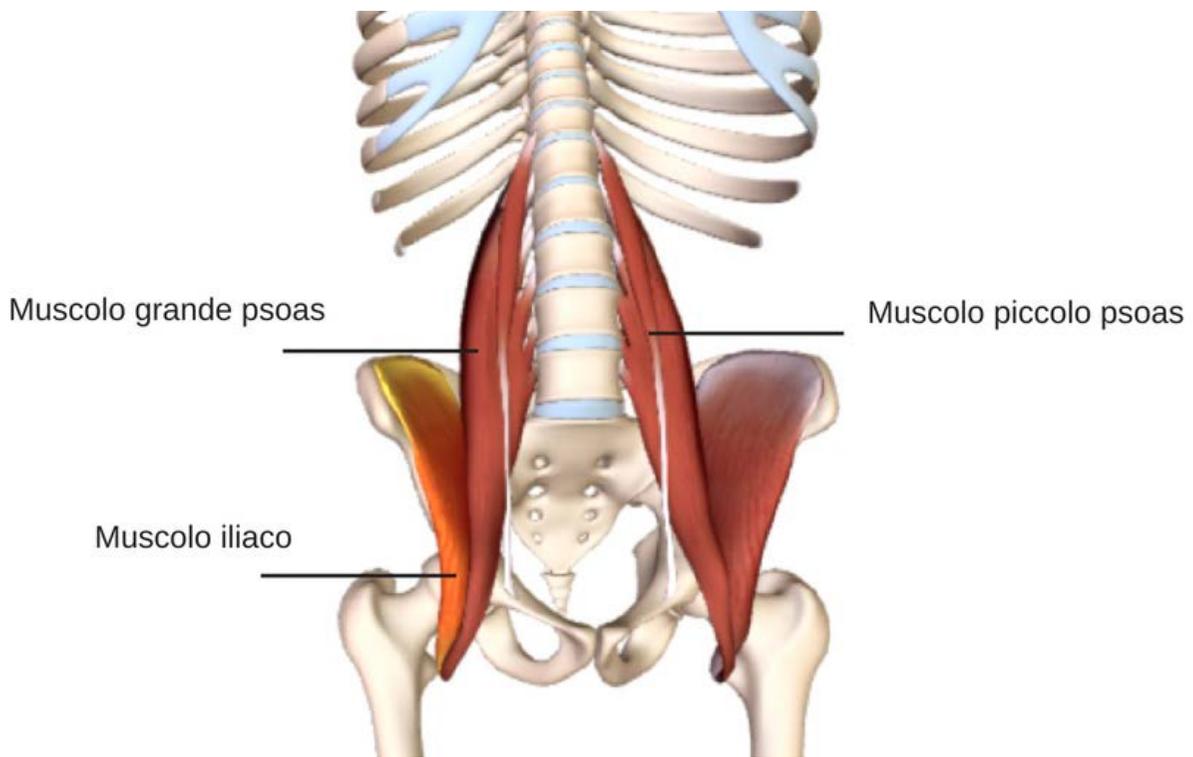
il ruolo del

GRANDE PISOAS

*NELLA
FUNZIONALITÀ
DEL CORPO UMANO*

**PUNTIAMO “L’OCCHIO DI BUE” SULLE ALTERAZIONI
STRUTTURALI, FISILOGICHE E MENTALI CAUSATE
DA UNA SUA ECCESSIVA RETRAZIONE**

*a cura di
Donato De Bartolomeo*



È sorprendente constatare quanto interesse ci sia nei confronti del gruppo muscolare ileo-psoas. In particolare è il muscolo Grande Psoas ad occupare il ruolo di protagonista, sia nella letteratura scientifica sia sui diversi social network in cui si tratta di postura. Effettivamente il suo ruolo è di fondamentale importanza se si parla di benessere psicofisico.

Il Grande Psoas a differenza del suo "vicino di casa" (ileo) si connette direttamente sulla colonna vertebrale (T12-L5) ed è per questo che rientra nel compartimento dei muscoli della schiena. Questo prezioso muscolo costeggia la colonna lombare, attraversa il pavimento pelvico sopra la testa del femore e l'articolazione dell'anca, fino a raggiungere il piccolo trocantere del femore. Non è direttamente connesso con i

muscoli del pavimento pelvico, ma lo influenza indirettamente perché condivide uno stesso tendine insieme al muscolo iliaco che, al contrario, influenza gli stessi muscoli del pavimento pelvico direttamente. Il grande psoas è posizionato lungo l'asse centrale della colonna e sostiene la colonna lombare. Il suo punto più profondo corrisponde con il plesso solare (T12) mentre il più superficiale corrisponde al suo punto di attraversamento dell'articolazione dell'anca. All'altezza dell'articolazione dell'anca l'arteria Aorta scorre in parallelo con i due psoas per poi proseguire il suo percorso verso le gambe e i piedi.

Da ciò si deduce che un ispessimento di questo muscolo influenzi la circolazione nelle due arterie. Ogni sua retrazione, vista la collocazione, è in grado di influenzare la colonna lombare verticalizzandola oppure aumentando la curva lombare; molto dipende dalla postura iniziale del soggetto.

Oltre alle modificazioni posturali un'altra importante alterazione dovuta ad un eccessivo accorciamento di questo muscolo riguarda il respiro, in virtù del fatto che il grande psoas si imbriglia con i pilastri diaframmatici.

Un'alterazione del respiro è in grado di modificare il nostro stato mentale ed è per questo che il Grande Psoas è anche definito "muscolo della felicità". La sua scorrevolezza ed elasticità si riflette dunque positiva-

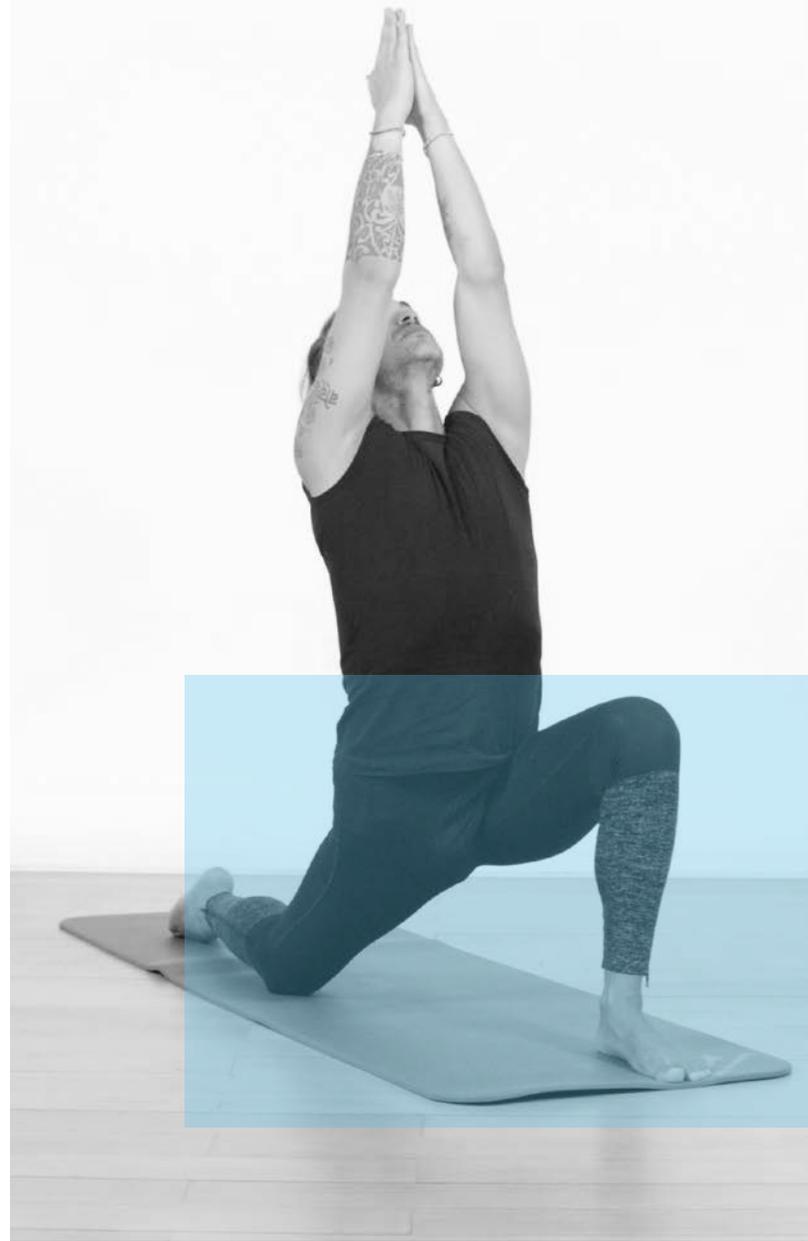
mente sul respiro che diventerà più ampio e armonico facendoci avvertire un senso di rilassamento generale.

Per molti anni nell'ambito dell'attività fisica si è detto che il Grande Psoas va allungato e reso più flessibile. Effettivamente la sua natura è la fibrosità. È anche vero che un eccesso di flessibilità di questo muscolo potrebbe portare ad una instabilità del rachide lombare.

Allora la domanda che sorge spontanea è: il Grande Psoas deve essere forte o flessibile?

La mia risposta durante i corsi di formazione è che il Grande Psoas deve essere reattivo, capace di allungarsi e sviluppare forza costruttiva durante la camminata e in tutti i movimenti della vita quotidiana.

Il metodo Pilates si sposa benissimo con questo concetto; infatti molti esercizi del repertorio pre pilates e Pilates hanno questa finalità: migliorare l'elasticità



dinamica e la forza statica. Tutti gli esercizi del metodo Pilates, ma anche molte posizioni dinamiche dello Yoga, migliorano la stabilità lombo-pelvica attraverso il movimento delle gambe migliorando queste due qualità che possiamo tradurre con un unico termine: reattività.

Tutti i movimenti della colonna coinvolgono il grande psoas, estensioni, flessioni e rotazioni. Tutti questi movimenti partono da questo muscolo che "fa da paciere" tra gli estensori della colonna e i flessori, ed è per questo che ogni squilibrio di una catena miofasciale si riflette su questo prezioso muscolo che rientra appunto nella catena miofasciale profonda, quella deputata alla stabilità e al sostegno.

Va ricordato che il Grande Psoas in collaborazione con i fasci profondi del multifido in sede lombare concorre al mantenimento della curva fisiologica lombare. Favorire l'idratazione e la scorrevolezza sarà uno dei principali obiettivi da raggiungere durante la pratica. Mantenere per lunghi periodi la posizione seduta con l'anca flessa favorisce la sua disidratazione aumentando con il tempo la sua fibrosità e la pressione sui dischi vertebrali. Anche l'eccessivo utilizzo a causa di allenamenti intensi può produrre gli stessi effetti indesiderati favorendo infiammazioni che coinvolgono l'intera anca e tutti i muscoli ad essa connessi tra cui il piriforme che risulta in continuità con il Grande Psoas. Quest'ultimo dunque si può ten-



dere e accorciare così come espandere ed allungare ed entra in azione sempre, in qualsiasi circostanza.

Anche quando si muovono gli arti superiori, assieme al muscolo multifido

in sede lombare, esso si attiva anticipatamente per stabilizzare il rachide lombare.

Da sempre è considerato un flessore dell'anca, ma in realtà esso è un pendolo che sostiene l'oscillazione delle gambe durante la deambulazione. Ad ogni passo massaggia la colonna e stimola la funzionalità dei visceri. Il complesso di muscoli formato dal Grande Psoas, l'iliaco e i muscoli pelvici trocanterici rendono il bacino dinamico e bilanciato durante il movimento delle gambe. Infatti è risaputo che la camminata si sviluppa nel bacino e successivamente viene trasmessa alle gambe tramite lo psoas.

Esiste una relazione tra Grande Psoas ed estensori della colonna. Questi ultimi sono spesso considerati deboli e la loro mancanza di forza dipende dal fatto che il Grande Psoas non è elastico e in piena lunghezza. La sua rigidità induce gli estensori ad un surplus compensatorio che non fa altro che caricarli di lavoro e infine indebolirli.

Un programma specifico per combattere il mal di schiena deve inglobare esercizi rivolti all'elasticità e reattività dello Psoas in modo da sfruttare in maniera più economica ed efficiente i muscoli erettori.

Un eccesso di esercizi che includono la flessione del busto (es. il crunch) possono logorare il già stressato muscolo Grande Psoas. Il rinforzo dei muscoli addominali è sicuramente tra le soluzioni più efficaci per combattere il mal di schiena a patto che il soggetto impari a connettere gli addominali in profondità cercando di escludere il più possibile l'azione del grande psoas durante la flessione del busto. Escludere non significa però che lo psoas non debba svolgere il suo ruolo durante la pratica degli esercizi. Il problema sorge quando è il Grande Psoas il protagonista assoluto durante la flessione del busto.

Il Grande Psoas deve poter lavorare in economia bilanciando l'azione dei muscoli flessori ed estensori del busto e la sua azione dovrebbe essere mirata soprattutto ad informare più che a sostenere l'esercizio evitando che nel tempo lui si comporti maggiormente come un tendine e non esclusivamente come un elastico.

Uno Psoas retratto è il risultato di un continuo uso scorretto con conseguente diversità di rotazione delle vertebre, delle gambe e dei piedi. La retrazione di uno dei due Grande Psoas, oltre ad incidere direttamente sulla colonna, si trasferirà sulla inclinazione

del bacino in avanti o laterale e può tradursi con problemi al nervo sciatico. Inoltre la sua retrazione spingerà la gabbia toracica in avanti incoraggiando una respirazione toracica anziché addominale con risultati negativi sulla respirazione, quindi sul sistema nervoso, oltre ad avere effetti a cascata sull'allineamento del rachide dorsale.

Un programma costruttivo deve prevedere un allenamento che incorpori allungamenti dinamici con relative stabilizzazioni in assenza di carico o a carico ridotto per costruire uno PSOAS energico e pieno di vita.

Come insegnante di Yoga e Pilates cerco, attraverso immagini e video, di informare i miei allievi sulla corretta collocazione di questo muscolo così che durante il movimento possano essere, vista la sua profondità, ancora più consapevoli e padroni della sua connessione.

Proprio per l'interesse che c'è nei confronti di questo muscolo in occasione della prossima sessione estiva terrò un workshop di 6 ore dal titolo: "tutto parte dallo PSOAS"!

***Un piccolo assaggio dei suoi contenuti pratici lo potete ritrovare negli esercizi proposti nel video integrato a questo articolo.
Buona visione a tutti!***





TECNICHE DI STRETCHING PER LO PSOAS

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO





IL CASO STUDIO

*Periodizzazione di un programma di allenamento per Donna
in sovrappeso con obiettivo dimagrimento e tono muscolare*

DOCENTI A CONFRONTO

**ANALIZZIAMO
DUE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO DIVERSI
FRUTTO DI DUE FILOSOFIE ALLENANTI DIFFERENTI
PER UNO STESSO OBIETTIVO**

Donna 45 anni

BMI 28% grasso 32%

Sedentaria

Adiposità localizzata ginoide con cellulite e problemi di varici

Scarso tono muscolare soprattutto parte superiore

Atteggiamento anteposto con postura "chiusa"

Dolorabilità bassa schiena (lieve bulging L4/L5) e ginocchia (osteoartrosi 1° grado)

No patologie metaboliche/cardiache

Disponibilità fino a 4 impegni a settimana

Tempo a disposizione 60 minuti

**LE SCELTE TECNICHE DI
MIRKO ORRÙ**

**PROGRAMMA SUDDIVISO IN 4 ALLENAMENTI
PER UN PERIODO DI 6 SETTIMANE**

Adiposità di tipo ginoide.

Le donne hanno in circolo più estrogeni e meno testosterone. Ne consegue una minor attitudine all'anabolismo muscolare e una maggior distribuzione dell'adipe sulle zone di fianchi, glutei e cosce. Si osserva poi una proporzione ossea a favore del bacino rispetto alle spalle.

È più spiccata la tendenza alla ritenzione idrica negli arti inferiori anche se è ragionevole credere che questa dipenda da una compromissione del circolo sanguigno (di base responsabile di cellulite e varici).

Parlando di sistema venoso è bene sapere che è un serbatoio di sangue dalle capacità dinamicamente variabili contribuendo, così alla regolazione della pressione idrostatica nei capillari e, tramite le vene cutanee, alla temperatura corporea. Al fine di far sì che il sangue possa progredire dal basso verso l'alto, contro la pressione idrostatica, il sistema deve essere integrato da strutture di supporto che aiutino il movimento del sangue durante la deambulazione. I componenti della cosiddetta "pompa venosa" sono rappresentati da:

- spremitura della soletta plantare di lejars,
- dalle fascie sottocutanee della caviglia,
- dalla contrazione dei muscoli gemellari e di quelli della coscia.

Quando i muscoli della gamba si contraggono, il sangue riceve una spinta bidirezionale che diventa unidirezionale se le valvole sono competenti.

Quindi è chiaro ed evidente che un miglior tono muscolare sarà di vitale importanza sia per il dimagrimento, sia sotto l'aspetto circolatorio e sia per quanto riguarda l'aspetto estetico.

Ho scelto di utilizzare la metodica PHA (Peripheral

heart Action) modificato introducendo sempre recuperi attivi per migliorare maggiormente il ritorno "venoso" e "linfatico" e la metodica CFT?? Cardio Fit Training. La prima metodica presuppone che vengano allenati in sequenza regioni corporee che si trovino alla maggior distanza possibile fra loro per facilitare il ritorno "venoso" e "linfatico" verso la parte alta impedendo ristagni di liquidi negli arti inferiori.

Introducendo sempre un recupero "attivo" su bike recline, invece che una camminata veloce per non sovraccaricare ulteriormente le ginocchia.

Il cft concilia in un'unica seduta il lavoro aerobico-cardiovascolare con l'allenamento anaerobico con l'utilizzo dei sovraccarichi.

PROGRESSIONE DEL CARICO IN 6 SETTIMANE

È bene tenere presente il principio di adattamento sia sotto l'aspetto cardiovascolare/respiratorio, sia muscolare in termini di resistenza e forza: quindi sarà necessario tenere presente la progressione del carico. In sostanza mano a mano che il tempo passerà, sarà bene aumentare lo stimolo in maniera sempre più intensa.



Note: sarà necessario il mantenimento delle curve fisiologiche della colonna durante gli esercizi proposti. Evitare movimenti di antero e retroversione durante gli squat, leg press, stacchi da terra, gluteo machine.

ALLENAMENTO A:

| ALLENAMENTO A: | | | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------|
| Riscaldamento | Bike / Run (riscaldamento) 5' (Liv 2/3) Bike vel 5.5./6.0 Run | | | | |
| Esercizio | 1a/2a settimana | 3a settimana | 4a/5a settimana | 6a settimana | |
| Cardio | Bike 5 Min | Bike 5 Min | Bike 5 Min | Bike 5 Min | |
| Riscaldamento | 70% FcMax | 70% FcMax | 70% FcMax | 70% FcMax | |
| Addominali in Circuito | 2 x max + | 3 x max + | 2 x max + | 3 x max + | |
| Crunch a terra | 10" + 10" + 10" | 10" + 10" + 10" | 15" + 15" + 15" | 15" + 15" + 15" | |
| Plank | Rec: 0 | Rec: 0 | Rec: 0 | Rec: 0 | |
| lateral plank sx | | | | | |
| lateral plank dx | | | | | |
| CIRCUITO IN SUPER SERIE | • Glutei: squat sumo con manubrio | 3 x 12 + 12 + 12 | 3 x 10 + 10 + 10 | 4 x 8 + 10 + 10 | 4 x 6 + 8 + 8 |
| | • Low Row | + 60" sec | + 60" sec | + 60" sec | + 75" sec |
| | • Chest Press (max allungamento min accorciamento) | Bike Recline | Bike Recline | Bike Recline | Bike Recline |
| | • Cardio | | | | |
| Cardio | Bike Recline 2 Min 70% FcMax | Bike Recline 3 Min 70% FcMax | Bike Recline 3 Min 70% FcMax | Bike Recline 3 Min 70% FcMax | |
| Circuito in Super Serie | 3 x 12 + 12 + 12 | 3 x 10 + 10 + 10 | 4 x 8 + 10 + 10 | 4 x 6 + 8 + 8 | |
| Gluteus Machine | + 60" sec | + 60" sec | + 60" sec | + 75" sec | |
| Lat Machine | Bike Recline | Bike Recline | Bike Recline | Bike Recline | |
| Curl Manubri | | | | | |
| Cardio | | | | | |
| Ponte glutei | 3 x | 3 x | 4 x | 4 x | |
| French press | 12 + 12 + 12 | 10 + 10 + 12 | 8 + 8 + 12 | 6 + 8 + 12 | |
| Spinte ai cavi | + 60" sec | + 60" sec | + 60" sec | + 75" sec | |
| Cardio | Bike Recline | Bike Recline | Bike Recline | Bike Recline | |
| Defaticamento | Bike Recline / Run (defaticamento) 5' + stretching + riposo gambe alte in appoggio | | | | |

Note: mantenimento delle curve fisiologiche della colonna. Evitare movimenti di antero e retroversione durante gli squat, leg press, stacchi da terra, gluteo machine

ALLENAMENTO B

| ALLENAMENTO B | | | | |
|--|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Riscaldamento | Bike / Run (riscaldamento) 5' (Liv 2/3) Bike vel 5.5./6.0 Run | | | |
| Esercizio | 1a/2a settimana | 3a settimana | 4a/5a settimana | 6a settimana |
| Cardio Riscaldamento | Bike 5 Min 70% FcMax | Bike 5 Min 70% FcMax | Bike 5 Min 70% FcMax | Bike 5 Min 70% FcMax |
| Addominali in Circuito | 2 x max + 10" + 10" + 10" | 3 x max + 10" + 10" + 10" | 2 x max + 15" + 15" + 15" | 3 x max + 15" + 15" + 15" |
| Crunch a terra | Rec: 0 | Rec: 0 | Rec: 0 | Rec: 0 |
| Plank | | | | |
| lateral plank sx | | | | |
| lateral plank dx | | | | |
| Circuito in Super Serie | 3 x | 3 x | 3 x | 3 x |
| Squat sumo | 12 + 12 + 12 | 10 + 12 + 10 | 8 + 12 + 10 | 5 + 8 + 12 |
| Ponte Glutei | + 60" sec Bike Recline | + 60" sec Bike Recline | + 60" sec Bike Recline | + 75" sec Bike Recline |
| Spinte manubri inclinati max allungamento minimo accorciamento | | | | |
| Cardio | | | | |
| Cardio | Bike Recline 5 Min 70% FcMax | Bike Recline 6 Min 70% FcMax | Bike Recline 7 Min 70% FcMax | Bike Recline 8 Min 70% FcMax |
| Circuito in Super Serie | 3 x | 3 x | 3 x | 3 x |
| Stacco da terra sumo con manubri | 12 + 12 + 12 | 10 + 10 + 10 | 8 + 10 + 10 | 5 + 8 + 8 |
| Lat Machine inversa | + 60" sec Bike Recline | + 60" sec Bike Recline | + 60" sec Bike Recline | + 75" sec Bike Recline |
| Curl Manubri | | | | |
| Cardio | | | | |
| Slanci con cavigliera per glutei | 3 x | 3 x | 3 x | 3 x |
| Spinte strette per tricipiti | 12 + 12 + 12 | 12 + 10 + 12 | 12 + 8 + 12 | 12 + 8 + 12 |
| French press cavo alto | + 60" sec Bike Recline | + 60" sec Bike Recline | + 60" sec Bike Recline | + 75" sec Bike Recline |
| Cardio | | | | |
| Defaticamento | Bike Recline / Run (defaticamento) 5' + stretching + riposo gambe alte in appoggio | | | |

LE SCELTE TECNICHE DI CARLO DOLZAN

PROGRAMMA SUDDIVISO IN 3 ALLENAMENTI CON UN APPROCCIO DI TIPO FUNZIONALE

Iniziare ogni allenamento con una decina di minuti di mobilità e stretching; in particolare mobilità per il rachide (sia globale che settoriale), il cingolo scapolo omerale, le anche, le ginocchia e le caviglie. Visto il sovrappeso del soggetto è preferibile, quando possibile, fare eseguire alla cliente questi esercizi seduta su una gym ball, o supina o ancora in quadrupedia. Gli allenamenti vanno alternati su 4 giorni: la prima settimana 1-2-3-1, la seconda settimana 2,3,1,2 ..ecc. Per lo stretching concentrarsi sugli intrarotatori dell'omero, sulla zona lombare e sulla muscolatura che lavora su anche, ginocchia e caviglie.

ALLENAMENTO 1

| N° | Esercizio | Serie / FCMax | Ripetizioni | Recupero |
|--|--|---------------|--------------|----------|
| A1 | Camminata laterale con elastico corto alle ginocchia (accertarsi che il movimento avvenga "grazie alle ginocchia" e non "per mezzo" dei piedi) | 1 | 8/12 x lato | 30" |
| A2 | Pallof Press dinamico in piedi con elastico (eseguire un "press orizzontale" dallo sterno mentre si mantiene la posizione corporea) | 1 | 8/15 x lato | 30" |
| A3 | In piedi su una gamba passare una palla leggera da un fianco all'altro passando sopra la testa | 1 | 8/12 x gamba | 30" |
| <i>Ripetere A1-A3 una seconda volta quindi procedere</i> | | | | |
| B1 | Cyclette o Cyclette reclinata | 65-70% | 3' | - |
| B2 | Crunch con torsioni (versione "semplice") | 1 | Max | 0-30" |
| B3 | Ponte per glutei | 1 | 15/20 lato | 0-30" |
| B4 | French press 2 manubri | 1 | 12/15 | 0-30" |
| B5 | Da quadrupedia estensione dell'anca a gamba tesa | 1 | 15/20 lato | 0-30" |
| B6 | Cyclette o Cyclette reclinata | 65-70% | 3' | - |
| B7 | Press 2 manubri o kettlebell (idealmente in piedi, altrimenti seduta) | 1 | 15/20 | 15-30" |
| B8 | Stacchi con Kb o manubrio "verticale" (la perpendicolare dalle ginocchia non dovrà mai andare oltre la punta del piede) | 1 | 10/15 | 15-30" |
| B9 | "Pulley" con una elastiband in piedi | 1 | 15/20 | 15-30" |
| <i>Ripetere B1-B9 una seconda volta</i> | | | | |
| C | Defaticamento con stretching globale attivo o analogo | | | |

| ALLENAMENTO 2 | | | | |
|--|--|----------------------|-------------------------|-----------------|
| N° | Esercizio | Serie / FCMax | Ripetizioni | Recupero |
| A1 | Quarto di squat con elastico alle ginocchia (accertarsi che le ginocchia "spingano" sempre verso l'esterno, SEMPRE!) | | 8/12 | 30" |
| A2 | Half kneeling chop con elastico (valutare se meglio da half kneeling o da semi affondo) | | 8/15 x lato | 30" |
| A3 | In piedi su una gamba eseguire un pulley ad un braccio con elastico. Lavora il braccio opposto alla gamba d'appoggio | | 8/12 x lato | 30" |
| <i>Ripetere A1-A3 una seconda volta quindi procedere</i> | | | | |
| B | Crunch | 3 | Max | 20-30" |
| C1 | Da quadrupedia estensione alternata degli arti controlaterali (esempio, braccio destro e gamba sinistra) | 1 | 6/10 x lato | 15-30" |
| C2 | Da quadrupedia spinte per glutei | 1 | 8/15 x lato | 15-30" |
| C3 | Rematore manubrio | 1 | 10/12 x lato | 15-30" |
| C4 | Spinte manubri su panca inclinata enfatizzando l'allungamento | 1 | 12/15 | 15-30" |
| C5 | Face pull | 1 | 12/15 | 15-30" |
| <i>Ripetere C1-C5 una seconda volta quindi procedere</i> | | | | |
| D | Cyclette o cyclette reclinata | 65-75% | per il tempo che rimane | - |
| E | Defaticamento con stretching globale attivo o analogo | | | |

ALLENAMENTO 3

| N° | Esercizio | Serie / FCMax | Ripetizioni | Recupero |
|--|---|---------------|-------------|----------|
| A1 | Ponte glutei con elastico corto alle ginocchia (ginocchia sempre più larghe dei piedi) | 1 | 12/20 | 30" |
| A2 | Dalla posizione di crunch, a braccia tese schiacciare una Gym Ball contro le ginocchia (una sorta di crunch isometrico) e schiacciare contemporaneamente la bassa schiena contro il pavimento | 1 | 8/15 | 30" |
| A3 | Supina extrarotazioni ad omeri addotti con un elastico | 1 | 12/15 | 30" |
| <i>Ripetere A1-A3 una seconda volta quindi procedere</i> | | | | |
| B1 | Cyclette o Cyclette reclinata | 65-70% | 3' | |
| B2 | Crunch o crunch con elastico (contemporaneamente all'esecuzione di un crunch, con le braccia tese porto l'estremità di un elastico, ancorato in alto dietro al soggetto, alle ginocchia) | 1 | 12/20 | 0-30" |
| B3 | Supina, talloni appoggiati su uno step o su una Gym Ball, ginocchia semi tese, estensioni delle anche | | 12/20 | 0-30" |
| B4 | Push down | | 15/20 | 0-30" |
| B5 | Bicipiti manubri in piedi | 1 | 15/20 | 0-30" |
| B6 | Press 1 kettlebell a 2 braccia (ricercare la verticalità delle braccia nel punto alto del movimento) | 1 | 15/20 | 15-30" |
| B7 | "Lat machine" con elastico (passare una band sopra la sbarra per le trazioni, usare le estremità della band come 2 maniglie ed eseguire il movimento di lat machine) | 1 | 15/20 | 15"-30" |
| <i>Ripetere B1-B7 una seconda volta</i> | | | | |
| C1 | Cyclette all'intensità (livello di "resistenza") che permette di mantenere il 65% dell FC (non basarsi sulla FC) | | 1'30" | - |
| C2 | Stacchi con KB | 1 | 15/20 | - |
| <i>Ripetere C1-C2 4/6 volte</i> | | | | |
| D | Defaticamento con stretching globale attivo o analogo | | | |

CONSIDERAZIONI

Da consigliare caldamente ad un soggetto di questo tipo:

- una corretta educazione alimentare e l'eventuale utilizzo di integratori "antinfiammatori" come Omega 3 e/o Curcumina.
- il praticare, nei giorni in cui non frequenta la palestra, dell'attività cardio per 25-60' ad intensità lipolitica o, inizialmente, almeno capillarizzante; allo stato attuale delle cose, visto il sovrappeso e l'osteoartrite, le 2 attività "sicure" potrebbero essere nuoto e cyclette.

L'obiettivo principale della signora dovrebbe essere (a mio avviso deve essere) perdere peso, e questo per una serie di motivi:

Il 32% di grasso fa ricadere il soggetto nella categoria degli obesi con tutto ciò che tale condizione può comportare nell'immediato e sul medio lungo periodo.

L'attuale sovrappeso è ben più grave dei problemi di adiposità localizzata di tipo ginoide, più grave dei problemi di cellulite e varici ed in ogni caso queste problematiche difficilmente si risolveranno se la cliente non perderà una buona quantità di grasso.

Sempre per l'attuale condizione fisica, la cliente è

fortemente limitata negli esercizi e nelle attività motorie che può svolgere; potremmo dire che dispone di pochi "mezzi" per affrontare il suo problema e questo oltre ad essere una potenziale fonte di noia è anche limitante nell'ottenimento dei risultati.

Per ottenere risultati significativi il nostro soggetto "caso studio" dovrà usare un approccio "globale" che comprenda sia tanto moto (non solo in palestra ma anche durante il resto della settimana) sia un corretto e personalizzato approccio alimentare; la nostra cliente dovrà impegnarsi ma non in modo normale, dovrà essere un grande impegno...tutto ha un prezzo e quello del benessere e della forma fisica è l'impegno in allenamento e "a tavola".

Man mano che la nostra cliente perderà peso e acquisirà migliori schemi motori, più resistenza e più forza si potranno iniziare ad aumentare i carichi sia a livello cardio che a livello di tono e probabilmente si potranno introdurre nuovi esercizi (comunque da verificarsi di volta in volta) come squat, step up, swing, push press e altri ancora.

Inutile dirvi come la possibilità di eseguire alcuni o tutti gli esercizi appena elencati permetterebbe di utilizzare un enorme varietà di movimenti e allenamenti "funzionali", che se fossero sempre associati ad una corretta alimentazione, farebbero decollare i

miglioramenti della nostra "cara signora" che a 45 anni ha ancora tutte le carte in regola per rimettersi in piena forma, sentirsi molto meglio e fare un figurone in piscina, in spiaggia o ad una serata elegante.



metodologia
dello

STRETCHING

UNA VISIONE CRITICA COSTRUTTIVA

**ANALISI SCIENTIFICA DELLE APPLICAZIONI PRATICHE
E DEI VANTAGGI DELLO STRETCHING
IN AMBITO SPORTIVO**

a cura di
Viviana Fabozzi

Lo stretching è da sempre oggetto di possibili polemiche e divergenze interpretative, ma in ogni caso resta una delle metodologie di allenamento maggiormente adottate in ambito sportivo e quindi anche nel Fitness. Da sempre ci si domanda quali siano le ragioni che inducono ad un utilizzo costante dello stretching e quali siano i vantaggi pratici ricavabili dallo stesso. Per dare una visione critica supportata da studi scientifici analizzeremo i quattro campi di maggior possibile intervento dello stretching, partendo dal riscaldamento e la prevenzione degli infortuni muscolari, per terminare con l'influenza sulla prestazione e la possibilità di diminuire il dolore muscolare tardivo (DOMS: Delayed Onset Muscle Soreness).

1. LO STRETCHING E LA FASE DI RISCALDAMENTO

È riconosciuto che la temperatura ideale alla quale il muscolo ottimizza le proprie caratteristiche visco-elastiche, è all'incirca di 39° C; a questa temperatura diminuisce infatti la viscosità dei tessuti, migliora l'elasticità dei tendini, si aumenta la velocità di conduzione nervosa e si modifica positivamente l'attività enzimatica, inoltre l'innalzamento della temperatura muscolare costituisce un'efficace misura preventiva nei confronti degli infortuni riducendo i rischi di stira-

mento o strappo muscolare.

Lo stretching è largamente utilizzato nell'ambito del riscaldamento, essenzialmente nella sua forma dinamica, tuttavia secondo alcuni Autori, la sua possibile efficacia nel provocare un innalzamento della temperatura del muscolo, sarebbe molto discutibile (Bisciotti G.N. Il corpo in movimento. Edizioni Correre. Milano, 2003), tanto che alcuni studi dimostrerebbero addirittura un suo effetto negativo in questo senso (Alter M.J. Science of flexibility. Ed Human Kinetics. Champaign Ill., 1996). In effetti, in ultima analisi, è importante valutare che il tipo d'azione muscolare che ritroviamo nel corso dello stretching è praticamente sovrapponibile a ciò che avviene in una contrazione eccentrica (Freiwald J., Engelhardt M., Jager M, Gnewuch A., Reuter I., Wiemann K., Starischka S. Stretching do current explanatory models suffice? Sportverletz Sportschaden). Dato che nel corso di una fase eccentrica, la vascolarizzazione muscolare viene interrotta ed il lavoro svolto diviene in tal modo di tipo anaerobico, determinando un aumento dell'acidosi, oltre ad una marcata anossia cellulare, è facilmente comprensibile come lo stretching non possa essere utilizzato come mezzo esclusivo sul quale basare il riscaldamento pre-gara e/o pre-allenamento, in quanto sembrerebbe sicuramente insufficiente e scorretto.

Tuttavia, integrare razionalmente lo stretching in

uno schema di riscaldamento basato soprattutto su altri tipi d'esercitazione, maggiormente efficaci nel far aumentare la temperatura interna del muscolo, come un'ideale alternanza di contrazioni e rilassamenti, è sicuramente la scelta più corretta.

Questo concetto non fa altro quindi che avvalorare come scelta più idonea quella di uno stretching dinamico controllato che nel rispetto del proprio ROM articolare alterna appunto una contrazione e una decontrazione in induzione successiva dei gruppi muscolari che si desidera preparare all'attività centrale dell'allenamento.

2. LO STRETCHING E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI MUSCOLARI

Trattando l'argomento infortuni, risulta dagli studi di molti autori (Cuillo J.V, Zarins B., Garret W.E., Roy R.R., Hutchinson D.J., Pierotti J.A., Hodgson J.A., Edgerton V.R., Stauber W.T.) che il meccanismo maggiormente correlato al possibile danneggiamento della fibra muscolare, risulterebbe essere la contrazione di tipo eccentrico; la ragione è con ogni probabilità imputabile alla maggior produzione di forza registrabile nel corso di quest'ultima, rispetto a quanto non avvenga nella modalità di attivazione di tipo concentrico od isometrico. Infatti durante una con-

trazione eccentrica, effettuata alla velocità di 90° s^{-1} , la forza espressa dal distretto muscolare risulta essere di ben tre volte maggiore di quella espressa, alla stessa velocità, durante una contrazione concentrica. Inoltre, durante una contrazione eccentrica, risulta maggiore anche la forza prodotta dagli elementi passivi del tessuto connettivo del muscolo sottoposto ad allungamento. Proprio in riferimento a questo

dato, anche il fenomeno puramente meccanico o dell'elongazione può giocare un ruolo importante nell'insorgenza dell'evento traumatico; infatti quest'ultimo può verificarsi, sia in un muscolo che si presenti attivo

durante la fase di stiramento, come in un distretto muscolare che sia passivo durante la fase di allungamento. Durante la contrazione eccentrica il muscolo è in effetti sottoposto ad un fenomeno di "overstretching" che può determinare l'insorgenza di lesioni a livello dell'inserzione tendinea, della giunzio-



ne muscolo-tendinea, oppure a livello di una zona muscolare resa maggiormente fragile da un deficit di vascolarizzazione. Un dato interessante riguarda l'allungamento di muscoli biarticolari: si tratta di gruppi muscolari maggiormente esposti ad attacchi traumatici, proprio perché devono controllare, attraverso la contrazione eccentrica, il range articolare di due o più articolazioni (Friden J., Lieber R.L. Structural and mechanical basis of the exercise-induced muscle injury. Med. Sci. Sports Exerc).

Un ulteriore dato importante che presenta una differente incidenza di evento traumatico riguarda la diversa tipologia delle fibre muscolari. Approfondiamone le caratteristiche.

Le fibre di tipo FT, sono infatti maggiormente esposte a danni strutturali rispetto alle ST, probabilmente a causa della loro maggior capacità contrattile, che si traduce in un'accresciuta produzione di forza e di velocità di contrazione, rispetto alle fibre di tipo ST (Brewer B.J., Lexell J., Henriksson-Larsen K., Sjostrom M.). Inoltre i muscoli che presentano un'alta percentuale di FT, sono generalmente più superficiali e normalmente interessano due o più articolazioni, fattori che, come già anticipato, sono entrambi predisponenti al danno strutturale. E ancora è interessante notare come il rischio di trauma sia prevalentemente localizzato a livello della giunzione muscolo-tendinea, a testimonianza del fatto che in

questa zona, come del resto nella porzione finale della fibra muscolare, si verifichi il maggior stress meccanico.

Per tutta questa serie di motivi lo stretching è stato sempre considerato come la miglior forma di prevenzione nei confronti dei danni muscolari. Nella criticità dell'argomento tuttavia c'è sempre un però, e per questo recentemente diversi Autori, a seguito di protocolli di studio specifici effettuati su campionature cospicue, non hanno rilevato alcun beneficio, derivante da una pratica assidua e regolare dello stretching, nei riguardi della prevenzione dei danni all'UMT (Pope R.P., Herbert R.D., Kirwan J.D. Effects of ankle dorsiflexion range and pre-exercise calf muscle stretching on injury risk in Army recruits. Aust J Physiother). Una possibile spiegazione di questa mancanza di correlazione tra capacità di allungamento del muscolo e diminuzione degli incidenti muscolari, potrebbe risiedere nel fatto che in effetti lo stretching provoca una sorta di effetto antalgico, che va sotto il nome di "stretch-tolerance", nei confronti dell'allungamento stesso. Tradotto in parole semplici ciò significa che la pratica dello stretching indurrebbe una diminuzione della sensazione dolorosa provocata dall'allungamento, data da un aumento della soglia dei nocirecettori, permettendo in tal modo all'atleta di sopportare allungamenti muscolari di maggiore entità, situazione che potrebbe

anche paradossalmente aumentare il rischio di traumi muscolari. Sempre per ciò che concerne l'effetto di "stretch-tolerance", è interessante notare che alcune tecniche di allungamento, come ad esempio lo "stretch and spray" (Wiemann K., Klee A. Stretching e prestazioni sportive di alto livello), trovano il loro razionale scientifico sull'effetto antalgico indotto dall'applicazione del freddo e dalla conseguente maggior tolleranza dell'atleta nei confronti dell'allungamento.

La conclusione sull'incidenza dello stretching sul rischio d'infortuni a livello muscolo-tendineo è che comunque la causa di tali eventi traumatici dipenda da molteplici fattori, tanti da rendere improbabile l'ipotesi che in questo campo la pratica dello stretching possa costituire una sorta di "panacea", è molto più plausibile ed obiettivo considerare lo stretching come uno dei mezzi utilizzabili nell'ambito di un razionale piano rivolto alla prevenzione degli incidenti muscolari.

3. LO STRETCHING E LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Sono molti gli studi ritrovabili nella bibliografia degli ultimi vent'anni che documentano, in seguito ad una precedente seduta di stretching, una diminuzione della prestazione di sprint, una perdita della capacità

di forza massimale e di resistenza alla forza, oppure di capacità di salto, e quindi della possibilità da parte



dell'UMT di accumulare energia elastica nel corso della fase eccentrica del movimento e di restituirla, sotto forma di lavoro meccanico, durante la fase concentrica dello stesso (Knudson D., Bennet K., Corn R., Leick D., Smith C. Acute effects of stretching are not evident in the kinematics of vertical jump. Journal Strength Conditioning Research).

Questa perdita della capacità prestativa in seguito ad un seduta di stretching, comunque intesa di una certa intensità, trova sostanzialmente tre tipi di spiegazione.

1. L'allungamento è, da un punto di vista biomeccanico, assimilabile ad una contrazione di tipo eccentrico, la cui intensità può raggiungere livelli di tipo massimale. Per questo motivo, facendo precedere alla prestazione, una seduta di stretching particolarmente intensa, si corre sia il rischio di produrre dei danni alla struttura muscolare, in particolare a livello dei

miofilamenti di titina, che d'incorrere in un fenomeno di affaticamento muscolare, in entrambi i casi la performance ne risulterebbe ovviamente perturbata.

2. Una eccessiva sollecitazione in allungamento di alcuni gruppi muscolari a discapito di altri, potrebbe costituire un fattore di perturbazione della coordinazione sia tra gruppi muscolari sinergici, che tra agonisti ed antagonisti (Alter M.J. Science of flexibility. Ed Human Kinetics. Champaign Ill.).

3. Un ultimo importante fattore è costituito dal fatto che il tendine, nel corso di un allungamento di una certa intensità e durata, attraversa una fase di riorganizzazione delle proprie fibre di collagene che vengono riorientate meno obliquamente di quanto non fossero nella precedente fase di riposo. Questo fenomeno va sotto il nome di "creeping" e comporta una diminuzione delle capacità del tendine, nel corso di un ciclo stiramento-accorciamento, di poter accumulare e restituire energia elastica (Wydra G. Stretching ein berblick über den aktuellen Stand der Forschung. Sportwissenschaft). Dal momento che il tendine è il maggior interprete del fenomeno di risposta elastica, quest'ultimo fattore potrebbe assumere un ruolo determinante nella diminuzione delle capacità di salto registrabile in seguito ad una precedente intensa

seduta di stretching.

4. LO STRETCHING E LA PREVENZIONE DEL “DOMS”

Il fenomeno del “Delayed Onset Muscle Soreness”, successivo ad un allenamento di tipo eccentrico ha un origine metabolica e meccanica ben precisa, è quindi molto probabile che la pratica dello stretching non abbia un’influenza di tipo positivo sul fenomeno in questione. Anzi, alcuni autori sostengono che una seduta di stretching particolarmente intensa provochi gli stessi danni muscolari, e quindi la stessa sensazione dolorosa, di una seduta di forza eccentrica (Wiemann K., Klee A., Johansson P.H., Lindstrom L., Sundelin G., Lindstrom B.). Utilizzare dunque lo stretching allo scopo di diminuire la sensazione dolorosa percepita dagli atleti nell’ambito delle 24-48 ore susseguenti alla sessione di lavoro sembrerebbe quindi ingiustificato.

LE CONCLUSIONI OGGETTIVE

Alla luce delle conoscenze scientifiche qui sopra riportate è possibile sottolineare i seguenti punti:

1. Lo stretching non è il miglior mezzo sul quale basare la fase di riscaldamento pre-gara e/o pre-allenamento; in tal senso deve essere integrato in un piano di riscaldamento basato essenzialmente su esercitazioni di tipo dinamico, che si rivelano senz'altro più adatte ad ottenere un idoneo innalzamento della temperatura muscolare sino al raggiungimento dei suoi livelli ideali.

2. La quantità e l'intensità dello stretching proposto durante la fase di riscaldamento pre-gara, deve essere accuratamente gestita e dosata, al fine di non incorrere in una possibile riduzione della qualità della prestazione. Nell'ambito di discipline sportive come alcune specialità dell'atletica leggera, la pallavolo od il basket, alcuni esercizi di stretching, andrebbero utilizzati con moderazione, e la durata dell'allungamento dovrebbe essere limitata ad un massimo di 5" al fine di ottenere un allungamento muscolare massimale e non incorrere in un fenomeno di contrazione riflessa del muscolo sottoposto all'elongazione.

3. Non è razionale pensare che sia sufficiente una pratica, anche se assidua e costante, dello stretching per

poter prevenire in forma sistematica gli infortuni muscolari. Altresì, data l'origine multifattoriale di questi ultimi, non è giustificato poter pensare ad una completa inutilità dello stretching in questo campo. La scelta più obiettiva e corretta sembrerebbe essere il considerare lo stretching come uno dei molteplici mezzi di prevenzione da adottare nell'ambito di una strategia preventiva di tipo integrato e sinergico.

4. L'utilizzo dello stretching nella prevenzione del fenomeno del DOMS apparirebbe ingiustificato e sostanzialmente inutile.



è possibile integrare
PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO FUNZIONALE
nella
PREPARAZIONE ATLETICA MODERNA?

**DAL FUNZIONALE AL GIOCO DEL CALCIO PER UN
INCREMENTO RAPIDO DELLA PERFORMANCE FISICA**

a cura di
Sandro Roberto

Il gioco del calcio e l'allenamento funzionale, viaggiano su due mondi paralleli. Questa è l'affermazione che molti, per "logica", sono spinti a dare.

Per quanto possa sembrare vera, essa in realtà, se sviscerata nella maniera corretta, può portare ad una

perfetta integrazione nella preparazione calcistica con protocolli dell'allenamento funzionale.

Vorrei prima fare una premessa e spiegare il concetto di allenamento funzionale.

Questo, se parliamo di prestazione sportiva a prescindere dallo sport praticato, dovrebbe incrementare la performance fisica attraverso l'allenamento di tutte le capacità condizionali e coordinative. Ciò significa che ogni atleta dovrebbe esaltare al massimo le sue capacità quali la Forza, la Potenza, la Velocità e la Resistenza. Inoltre dovrebbe aumentare il bagaglio della coordinazione.

Soffermandomi su questa ultima frase, in base allo sport praticato, in base al ruolo e alle caratteristiche di ogni atleta, le capacità condizionali dovranno essere sviluppate in maniera tale da incrementare la performance dello sport/ruolo specifico.

Prendiamo come esempio due opposti: il powerlifter e il maratoneta. Capiamo bene che il primo lavorerà molto di più sulla Forza massimale e sub massimale, sulla Potenza e in alcuni casi sull'incremento ipertrofico. Il secondo lavorerà quasi esclusivamente sulla resistenza aerobica e muscolare.

Nel caso del maratoneta, esso dovrà integrare comunque lavori di forza e di potenza, mentre la resistenza, in questo caso muscolare, dovrà essere integrata dal powerlifter. Questo in quanto per un incremento maggiore della capacità condizionale

specifica, bisognerebbe allenare anche quelle non specifiche!

È ovvio che, l'80% circa dei propri allenamenti sarà dedicato alla capacità condizionale specifica dello sport o disciplina sportiva praticata.

Tutto cambia invece quando parliamo di sport "ibridi" come il calcio! Perché ibrido? In quanto un calciatore, a prescindere dal ruolo svolto, dovrà sviluppare Forza perlomeno sub massimale, sviluppare necessariamente la potenza ed essere veloce, essere resistente ed avere un ampio bagaglio delle capacità coordinative speciali.

Oltre alle due capacità, il calciatore dovrà lavorare in maniera specifica anche sul core training. Più il "core" del calciatore risulta essere forte e stabile, maggiore sarà la sua prestazione in campo!

Un calciatore, come ogni atleta, per sviluppare la Potenza, dovrà necessariamente allenare la capacità condizionale primaria: la **Forza!**

La **Potenza** in un calciatore che sia di élite o meno, servirà ad esempio nel calciare la palla o nel staccare di testa.

La **Velocità** e la reattività sono componenti fondamentali in questo sport in quanto il calcio essendo uno sport di situazione, ci saranno continui cambi di gioco, di ritmo e di situazioni diverse l'una dall'altra.

La **Resistenza** è fondamentale. Il calciatore dovrà essere in grado di mantenere alti livelli di prestazione per 90 minuti, e in alcuni casi anche oltre.

Dunque come si può evincere, tutte le capacità condizionali sono fondamentali in questo sport, come fondamentali sono anche le capacità coordinative. Senza entrare nei dettagli, basti pensare ad esempio all'equilibrio, al ritmo, alla fantasia e alla trasformazione.

Altro punto importante, prima di sviluppare una "seduta tipo" utilizzando i protocolli del funzionale, bisognerebbe chiedersi quali siano i sistemi energetici coinvolti.

Nel gioco del calcio, i 3 sistemi anaerobico lattacido, lattacido e aerobico, interagiscono tra loro con maggior prevalenza tra il sistema anaerobico lattacido e aerobico massivo.

Dunque in questo articolo andrò a sviluppare due protocolli di allenamento, utilizzando l'**AMRAP** e l'**EMOM** come metodica di allenamento, in modo da lavorare maggiormente sui due sistemi energetici sopra indicati, senza perdere di vista le caratteristiche principali del calcio.

PROTOCOLLO 1

2 AMRAP da 22' Ho scelto 2 AMRAP da 22 minuti con due minuti di pausa tra il primo ed il secondo in modo da lavorare su quelle che sono le tempistiche di un tempo in una partita ufficiale, lavorando quindi sul sistema anaerobico/aerobico massivo. Dopo un riscaldamento adeguato, si passerà al workout.

AMRAP A

1. 10 jump a piedi pari in avanzamento su ostacoli bassi (20cm)
2. 15 crunch wall/ball
3. 5 partenze da 6 M con elastico
4. 6 push press con bilanciere
5. 15 power swing
6. 6 burpees completi

AMRAP B

1. 6 Squat jump (altezza massima 60 cm)
2. 5 power clean
3. 8 row rotation al TRX
4. 60" plank
5. 45" Speed light training (reattività con luci)
6. 4 burpees completi

PROTOCOLLO 2

Il secondo allenamento che verrà proposto, è con il metodo EMOM. In questo caso verrà sviluppata la Forza sub massimale nel primo EMOM, e la Potenza nel secondo.

EMOM 18'

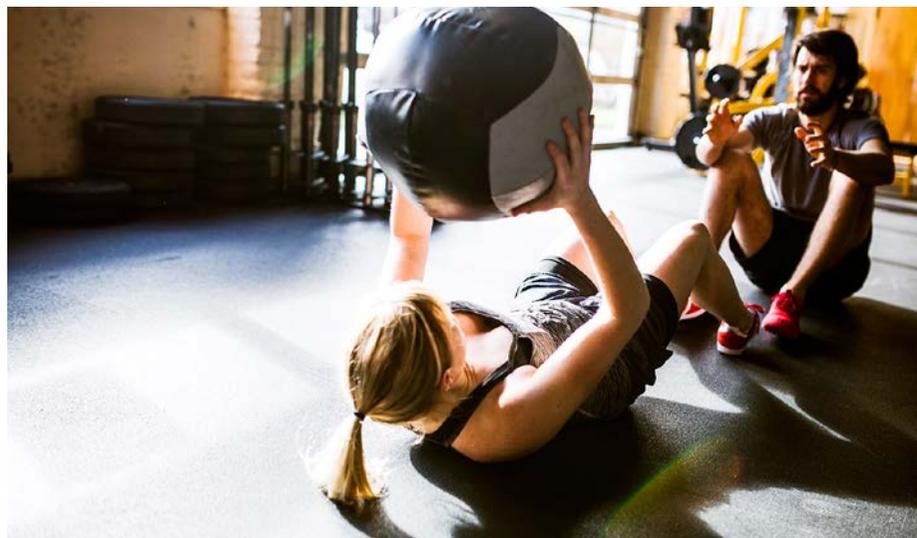
L'EMOM ha una durata di 3 minuti. Ciò significa che in 3 minuti dovrò fare la super serie di esercizi e recuperare all'interno dei 3 minuti. In totale dunque ci saranno sei round.

1. Squat 85% massimale 3/4 rep
2. Panca piana 80% massimale 4 rep

EMOM 12'

In questo secondo workout si lavorerà sulla Potenza con EMOM da 2 minuti

1. 6 passo stacco con simulazione del colpo di testa
2. 6 Power clean
3. 6 split jump ricercando massima altezza



I **4 workout** sopra elencati sono solo degli esempi che possono andare in aiuto a quei calciatori che ricercano un incremento veloce della performance fisica, oltre che uscire dagli schemi, in modo da rendere gli allenamenti diversi e stimolanti anche sotto l'aspetto mentale che, troppo spesso, anche nelle squadre di élite, si tende a non tenere in considerazione, ripetendo nel tempo sempre le stesse sedute di allenamento.

A tutti quei preparatori atletici nonché calciatori che leggono la rivista Performance non mi resta che augurare un buon allenamento!



FIT FUNCTIONAL ***KOMBAT***

a cura di
Melissa Roda

**UN NUOVO PROTOCOLLO
DELLA FIF ACADEMY:
DINAMICO, SEMPLICE,
DIVERTENTE ED EFFICACE**

50

minuti di puro allenamento diviso in tre fasi Warm-up, Fase centrale e Defaticamento, tutto a ritmo della musica scandita a 140 BPM.

La fase centrale è la grande novità del protocollo "Kombat" oltre alla classica struttura Cardio Kombat composta dalle tecniche base distretto superiore e distretto inferiore (pugni, gomitate, calci e ginocchiate). Abbiamo aggiunto due format di estrema attualità nell'allenamento Total body:

FIT KOMBAT CIRCUIT consiste in un lavoro a circuito misto in cui gli elementi di "Tono" sono scelti tra gli esercizi tradizionali per il condizionamento muscolare a corpo libero (crunch, push up, squat, ecc.) fusi con le tecniche di colpi precedentemente citati.

FUNCTIONAL KOMBAT CIRCUIT consiste in un lavoro a circuito misto in cui gli elementi di "Tono" sono scelti tra gli esercizi tradizionali del condizionamento muscolare Bodyweight utilizzati nel Functional Training; alcuni esempi sono il Single Leg Kick, il Roll Over, il Burpee.

Le strategie di allenamento utilizzate nel Kombat Circuit sono: Timing Circuit, Tabata, A.M.R.A.P, E.M.O.T.M. In tutte le tipologie di allenamento è possibile dare una chiave di lettura Fitness e/o Functional.

Riporto di seguito due semplici esempi del protocollo di lavoro TABATA nei due format sopra definiti.

1. **ES. FIT KOMBAT CIRCUIT:** 20" SIDE SQUAT & JUMP 10" di recupero per 8 Round

2. **ES. FUNCTIONAL KOMBAT CIRCUIT:** 20" BURPEE & CALCIO FRONTALE IN SALTO 10" di recupero per 8 Round.

Queste scelte rendono il lavoro versatile, allenante e divertente ogni lezione una nuova sfida, inoltre consentono a ogni istruttore la gestione personale a seconda della propria attitudine e del proprio gusto.

Ci siamo ispirati alla conduzione del Power Pump Evolution un protocollo di grande successo della Federazione Italiana Fitness la sua peculiarità oltre all'innovativa struttura è la doppia conduzione a ritmo della musica o semplicemente con il cronometro... questo è possibile anche nella nuova strategia del Fit Functional Kombat. Non ci sono ostacoli per avvicinarci a questo protocollo perché si adatta con la stessa efficacia sia a chi ha molte o pochissime co-

noscenze della musica, sia a chi possiede un orecchio musicale poco allenato.

Un protocollo dunque che risulta anche applicabile dai Personal Trainer proprio per la sua grande versatilità: aiuta a migliorare la performance e può essere strutturato per raggiungere i più disparati obiettivi.

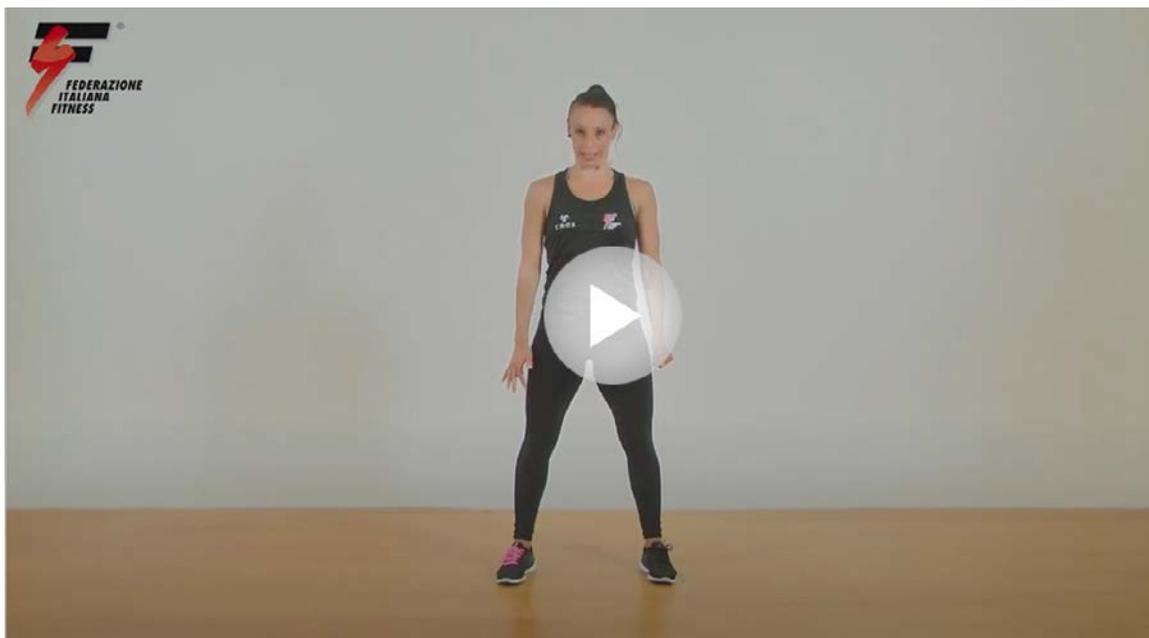
Altra novità da sottolineare, non ultima per importanza, sta nell'affiancare all'allenamento interamente a corpo libero, l'analisi e l'applicazione pratica degli esercizi specifici al Sacco.

Una combinazione vincente che renderà i tuoi programmi di allenamento di sicuro successo!



FIT FUNCTIONAL KOMBAT

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO



ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

LA MULTIFUNZIONALITÀ DELL'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE AL SERVIZIO DEI PERSONAL TRAINER

*a cura di
Sandro Roberto*



Il Suspension Training è uno dei metodi di allenamento più versatili presenti nell'ambito del fitness. Tutti conosco questo attrezzo, passando dall'appassionato fino ad arrivare al tecnico Fitness, istruttore o Personal Trainer. Nel lontano 2007 quando la mia carriera di Personal Trainer era agli albori, acquistai il mio primo Suspension Training. Fu subito amore. Non solo riuscivo ad allenarmi in maniera totalizzante ma notai che riuscivo a soddisfare ogni esigenza dei miei clienti.

Con una buona conoscenza tecnica, anatomica, biomeccanica ed una conoscenza della fisiologia dello sport e della teoria dell'allenamento è possibile combinare una miriade di esercizi per le più svariate richieste.

Sarà possibile stilare dei programmi di allenamento per il dimagrimento attraverso dei circuiti metabolici.

Sarà possibile creare dei workout per migliorare il tono ed incrementare l'ipertrofia muscolare.

Si potranno svolgere dei protocolli di allenamento volti al miglioramento della forza e all'allenamento di determinate skills specifiche.

Oltre a questo, è possibile lavorare sia per distretti muscolari, "isolando" il muscolo target, sia per stimolare le fibre muscolari allenando una intera catena

cinetica. Si parla nel primo caso di coordinazione intramuscolare e nel secondo caso di coordinazione intermuscolare.

E non è tutto! Infatti notai fin da subito, che uno stesso movimento, come può essere quello della chest press (macchinario per allenare e stimolare le fibre muscolari del pettorale, tricipite e della spalla) poteva essere riprodotto alla medesima maniera con il Suspension Training. La differenza sostanziale tra i due è che con il ST si ha una maggior libertà di movimento, senza vincoli dunque come nella chest press. In più, attraverso la pratica del ST sarà possibile allenare tutti quei muscoli stabilizzatori che difficilmente vengono stimolati con i macchinari guidati.

Rientra nella categoria di quei “piccoli attrezzi” ma dalle grandi potenzialità! Si potranno allenare infatti le diverse capacità condizionali e coordinative.

Da questa serie di benefici nasce la mia idea di creare un master che si aggancia all’attuale corso di Suspension Training. La differenza tra il corso ed il master è che nel primo vengono analizzati tutti gli esercizi possibili con regressioni ed evoluzioni che si possono fare con l’attrezzo. Nel master non verranno analizzati gli esercizi nello specifico, fatta eccezione per le varianti per stimolare determinate fibre attraverso angoli di lavoro differenti o risolvere alcune “problema-

tiche”, ma verrà messo al centro dell’attenzione un nostro potenziale cliente con esigenze o obiettivi specifici. Il master si rivolge infatti a tutti i Personal Trainer che magari utilizzano già l’attrezzo ma che non sempre riescono a programmare con le dovute attenzioni o che non sempre riescono a “combinare” i giusti esercizi in base alla persona che dovranno seguire.

Per farvi alcuni esempi pratici, potremmo dover allenare la ragazza che soffre di ritenzione idrica con il classico fisico “a pera” che vorrà dimagrire nella parte inferiore del corpo ma rinforzare contemporaneamente quella superiore. Come dovremmo comportarci? Quali potrebbero essere i giusti esercizi e come combinarli tra loro?

Un secondo esempio potrebbe essere una persona anziana che soffre di diverse patologie tra osteoporosi, dolore alla spalla causato da impingement e muscolatura debole. In questo caso quali saranno gli esercizi migliori e come programmare un determinato mesociclo?

Gli esempi potrebbero dunque essere molteplici:

- L’atleta che vorrà aumentare la sua performance. Il ST può esserci di aiuto? la risposta è SI.
- La persona che vorrà incrementare la sua ipertrofia

muscolare. Il ST è un ottimo strumento per combinarlo con la sala attrezzi.

- Chi vorrà perdere peso in maniera efficace bruciando grasso ed incrementando tono muscolare.



All'interno del master, verranno mescolate da un lato le caratteristiche e le peculiarità del Suspension Training e dall'altra le modalità dall'allenamento one to one. Non parleremo dunque solo di didattica degli esercizi in relazione alla persona che andremo ad allenare, ma verrà analizzato l'attrezzo in un'ottica diversa.

- Studieremo insieme come programmare una singola seduta per obiettivi specifici e come program-

mare più settimane o mesi di allenamento.

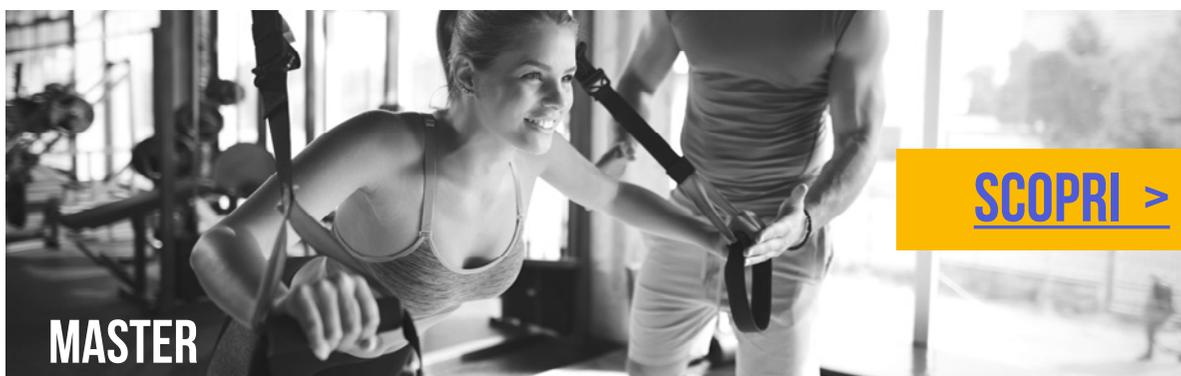
- In base agli obiettivi individuali quindi sviluppare il miglior programma che porti ad un determinato risultato.
- Insieme, vedremo i migliori protocolli di allenamento attraverso lo studio dei sistemi (o metodi) di allenamento provenienti dal mondo del Functional Training e della “classica” sala pesi.
- Attraverso dei casi studio specifici verranno analizzati gli esercizi più efficaci e i sistemi di allenamento migliori affinché si possa raggiungere un determinato obiettivo.
- Andremo inoltre a studiare le caratteristiche morfologiche ed antropometriche dell’individuo. In base a queste caratteristiche strutturali, non solo la singola seduta ma anche l’intera programmazione verrà sviluppata su misura e sarà diversa da persona a persona.
- Altro argomento importante riguarderà la valutazione e lo studio delle diverse modalità per allenare le capacità condizionali.
- Molti trainer pensano che ci possano essere dei limiti nell’utilizzare questo attrezzo, in realtà è possibile allenare la forza, la resistenza muscolare, la potenza e creare allenamenti volti all’ipertrofia muscolare. Si studierà quindi la fisiologia in relazione alla teoria dell’allenamento.
- Infine, ma non è certo un punto meno importante,

studieremo come utilizzare l'attrezzo per incrementare la flessibilità grazie al principio numero 1 dell'allungamento muscolare attraverso i fusi neuro muscolari.

In questa "nuova era" caratterizzata da un utilizzo sempre più incalzante degli allenamenti online, il ST è il miglior strumento per chi vuole allenarsi con poco spazio a disposizione ed esser seguito direttamente dal trainer in remoto. Ma anche per tutte quelle persone che amano allenarsi all'aperto, o comunque a casa, con il Personal Trainer in presenza il Suspension Training diventa un attrezzo di facile utilizzo e trasporto. Dunque non solo in palestra.

Sono ormai 13 anni che utilizzo il Suspension Training e sono certo di continuare ad utilizzarlo per gli anni a venire.

Ci vediamo presto al master!



[SCOPRI >](#)

MASTER

ONE TO ONE SUSPENSION TRAINING

RAVENNA | 17 LUGLIO 2020

DOLORE *ed* ESERCIZIO FISICO



NUOVI PARADIGMI DI LETTURA

“La cura per il dolore è nel dolore”

(Rumi poeta e mistico persiano)

a cura del dott. Mattia Betti

Osteopata D.o.m R.o.i - Docente FIF settore Postura,
Laurea in Scienze Motorie e Specializzazione in Scienze
e Tecnica dello Sport

Nel 1965, Ronald Melzack e Patrick Wall presentarono la teoria del "Gate Control", un modello esplicativo relativo alle modalità di attivazione molecolare dei recettori cellulari, con particolare (ma non esclusivo) riferimento ai processi nocicettivi (ovvero della percezione e trasmissione del dolore). Secondo la "teoria del cancello" esistono barriere (gate in inglese) in grado di controllare l'afflusso delle informazioni nervose: barriere che in condizioni particolari possono essere a loro volta inibite, favorendo la sensazione dolorosa e spesso la confusione di localizzazione.

La teoria del cancello

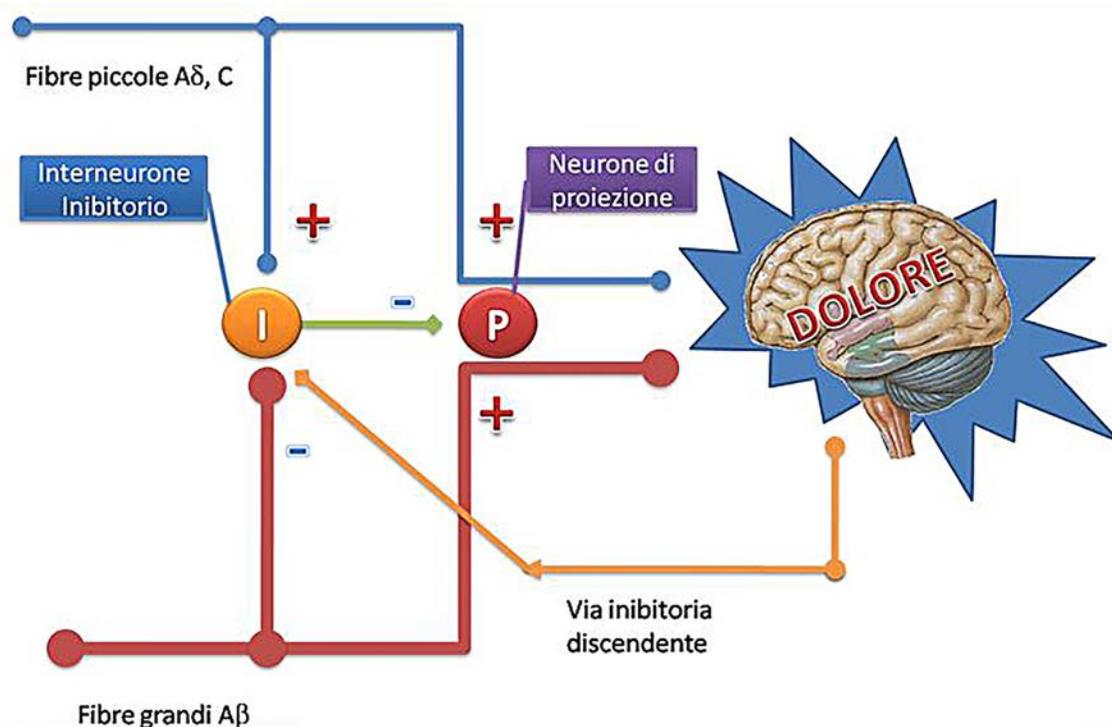


Figura 1: Gate Theory

La mia idea è che il dolore (in dettaglio quello Muscolo-scheletrico) rappresenta un segnale di comunicazione del nostro SNC e che quindi una volta che siamo certi di approcciare il movimento nel rispetto dell'integrità delle strutture anatomiche (problematiche lesive muscolari e/o tendinee, o problematiche ossee o articolari compromesse nella loro continuità di unità funzionale), dovremmo esaminare le zone che circondano il dolore e ricordarsi che il luogo specifico ed evocativo del dolore molte volte non è la reale causa; concentrarsi sulla funzione muscolo-scheletrica piuttosto che sulla struttura anatomica sede dello stimolo nocicettivo, è ben più importante e a volte risolutiva.

Ragioniamo su ciò che porta allo squilibrio e allo sbilanciamento muscolare.

Vi porto l'esempio di un mio cliente di 50 anni, sportivo, che soffriva di mal di schiena da diverso tempo; circa 4 mesi dal primo evento acuto di manifestazione dolorosa con alti e bassi, definibile in CLBP (Chronic Low back Pain, periodo superiore alle 12 settimane), senza entrare nello specifico effettuo visita posturale e incominciamo un percorso di rieducazione funzionale per la schiena. L'impegno del cliente ed il mio portano ad un miglioramento graduale ma con sempre alterata presenza del dolore, probabilmente perché la via al SNC risultava sensibilizzata e

cronicizzata (CS Central Sensitization) e vi possono essere elaborazioni di stimolazioni afferenti completamente sbilanciate o alterate.

Il dolore cronico, è di questo che stiamo parlando, confermato da molti studi Curatolo e colleghi (2001) sull'ipersensibilità per pazienti post colpo di frusta in problematiche cervicali, con abbassamento di soglia dello stimolo nocicettivo. Ulteriori prove di tale influenza del dolore cronico avvengono sia sul lato sintomatico che sul lato asintomatico controlaterale (Bullock, Saxton, Janda 1994) che mette in luce l'influenza nella cronicità del dolore dell'intervento del SNC, quindi l'analisi globale motoria e funzionale rappresenta la prima fase di ricostituzione degli schemi disfunzionali.

La disorganizzazione muscolare può instaurarsi post evento acuto che determina un nuovo modello compensativo, antalgico a protezione di una zona momentaneamente danneggiata, fino al perdurare a centralizzarsi nel SNC e diventare cronico (Lundet et al 1991).

Lo schema del ciclo del dolore e' composto da molti elementi, analizziamoli singolarmente:



SQUILIBRIO MUSCOLARE

La cronicità dello stimolo nocicettivo porta ad un diretto indebolimento della componente agonista del muscolo ed incremento dell'attività antagonista (Nielsen e Svensson 1997); gli schemi di alterazione si basano sullo sviluppo neurobiologico dei differenti gruppi muscolari e del loro sistema interdipendente tonico (primo sistema che si sviluppa nel feto mantenimento della postura) e fasico (sistema che si attiva non appena il bambino ispeziona lo spazio ed incomincia a muoversi): tali sistemi tendono, il primo alla retrazione ed il secondo all'inibizione.

CHUNKING ERRATI

Chiariamo il significato di "CHUNK". I chunk rappresentano pacchetti di informazioni collegati dal significato o dall'uso a cui la mente può accedere facilmente attraverso una attiva contestualizzazione dell'apprendimento, attenzione e focus. I chunk possono collegarsi tra loro e formare chunk più grandi. Esempio: Le lettere dell'alfabeto possono essere ricombinate per formare una parola che abbia significato. Ogni lettera è un chunk a sé che combinato con altri forma parole che per noi hanno significato, cioè un chunk più "grande". Nell'apprendimento motorio si lavora nel medesimo approccio, ma in presenza di

cronicità dolorifica e conseguente disequilibrio muscolare si verificherà un apprendimento disfunzionale su una azione motoria che diverrà errata e contro-



Figura 2: rappresentazione dolore cronico, come circolo vizioso a prospettiva disfunzionale neurologica

produttore all'intero sistema muscolo scheletrico, creando rapporti diseconomici tra le diverse catene muscolari.

SKILLS DIFETTOSE O ALTERATE

Schemi di movimento possono cambiare nel perdurare del dolore, attivando maggiormente la componente flessoria, diminuendo il ROM (Range of Motion). La retrazione degli antagonisti porta all'inibizione degli agonisti, sul concetto del riflesso di Sherrington (1906) di inibizione reciproca.

DISALLINEAMENTO ARTICOLARE E PERDITA DI PROPRIOCEZIONE

L'alterata mobilità articolare cambia entità e funzionalità dei recettori sensoriali che vivono all'interno di capsule e legamenti. L'ingresso afferente è essenziale per lo starter del movimento in modo corretto e coordinato (Holm, Inhal Solomonow 2002).

DEGENERAZIONE ARTICOLARE

In riferimento a quanto detto ora, una ridotta propriocezione causa una modifica strutturale che coinvolge primariamente la sede articolare che la componente muscolare, diminuendo la sua totale

funzionalità nei piani del movimento che la caratterizza.

Tali osservazioni dovrebbero portare gli specialisti dell'attività motoria ad analizzare in primis la globale e segmentale funzionalità del nostro sistema muscolo scheletrico, prima di approcciarsi a sedute particolarmente tecniche o intense sotto diversi profili, quindi la nostra attenzione massima andrà sempre sulla qualità del movimento base, puro (squatting, pulling, pushing, lunging, etc) che costituisce l'eventuale esercizio e non viceversa.

Ovvio? ...non credo!



DAL PIÙ SEMPLICE AL PIÙ...

COMPLEX

LA VERSATILITÀ DEL **METODO COMPLEX**
ATTRAVERSO DUE PROPOSTE DI ALLENAMENTO
CON PROGRESSIONE D'INTENSITÀ

a cura di
Francesco Ciraci

Per chi non lo sapesse, un Complex consiste in “una serie di esercizi svolti uno di seguito all’altro senza pause dove si devono eseguire tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare a quello successivo”. Solitamente un Complex è formato da una serie di esercizi scelti in modo da poter essere eseguiti tutti con un unico attrezzo (bilanciere, manubri, kettlebell o corpo libero), un solo carico e disposti in una sequenza logica che permetta di passare da un esercizio a quello successivo in modo “fluida e naturale”. I campi di applicazione del metodo “Complex” sono i più svariati, come al solito la metodologia è una “scatola” e ciò che mettiamo dentro farà in modo di rendere il contenuto più finalizzato ad un obiettivo rispetto ad un altro.

COSA È FONDAMENTALE RICORDARE?

Il bilanciere (kettlebell o qualunque attrezzo si utilizzi) non deve mai essere appoggiato. L’attrezzo lascia le mani o “si riposa” a terra solo dopo che tutti gli esercizi e tutte le ripetizioni sono state eseguite.

PERCHÉ SCEGLIERE UN COMPLEX?

Semplice! Perché il complex ti dà tutti i benefici che si richiedono da un allenamento concentrato.

QUALI SONO I BENEFICI DEL COMPLEX?

In realtà parliamo del beneficio, al singolare: il complex allena tutto! Ovvero:

- forza
- resistenza (endurance)
- ipertrofia muscolare
- conditioning

Con il complex non c'è scampo per le capacità condizionali! Il fatto stesso di obbligarti a tenere il bilanciere sempre tra le mani genera tensione muscolare praticamente in tutti i distretti del corpo: sia per eseguire i movimenti, che per stabilizzare il corpo e il core.

Inoltre il complex ti permette di massimizzare quello che puoi ottenere con l'allenamento se hai poco tempo a disposizione. Il "fiatone" alla fine di un complex è comunque assicurato.

MEGLIO BILANCIERE O KETTLEBELL?

Come ribadiamo sempre nei nostri corsi di formazione, il segreto è nel cambiare gli stimoli proposti al nostro corpo: allenarsi SEMPRE con manubri o macchine o bilanciere porterà il nostro corpo ad adattarsi rischiando di ricadere in una situazione di stallo. La

particolarità del bilanciere è quella di garantire stabilità e sicurezza all'atleta.

Il miglior pregio del kettlebell è quello di poter svolgere alcuni esercizi balistici che con gli altri strumenti risulterebbero impossibili o comunque sconvenienti, basti pensare di fare uno swing con il bilanciere per capirne l'impossibilità. Lo svantaggio principale del kettlebell, è rappresentato dalla differenza di carico utilizzabile rispetto al bilanciere, ma non sempre questo parametro è rilevante negli allenamenti.

PARLANDO IN TERMINI DI ALLENAMENTO FUNZIONALE QUALE DEI DUE ATTREZZI È IL MIGLIORE?

Tutto dipende dall'obiettivo e dal praticante. Quel che è da tenere in considerazione è il potenziale di trasferimento. Il functional training funziona se l'istruttore comprende quali movimenti riescano a simulare meglio il gesto atletico che il praticante deve potenziare. Non solo! Occorre anche conoscere il modo con cui tale gesto debba essere eseguito. Attraverso il potenziale di trasferimento i miglioramenti ottenuti in quell'esercizio specifico, o in quel gruppo di esercizi, andrà



a ripercuotersi positivamente nello sport specifico attraverso migliori performance. In qualità di istruttori domandatevi se quel determinato esercizio abbia un potenziale di trasferimento maggiore se svolto con l'uno o l'altro attrezzo e se tutto collima con l'obiettivo del ciclo di allenamento. Se, ad esempio, l'obiettivo è la forza massima il bilanciere si presta meglio attraverso degli esercizi multiarticolari e dei programmi studiati, ciò non vuol dire che non si possa allenare la forza massima con il kettlebell, ma se scegliete quello o l'altro attrezzo dovrete darne una spiegazione esaustiva.

CONCLUDENDO

Non esiste in assoluto un attrezzo migliore di un altro, ognuno ha pregi e difetti. Nell'ambito dell'allenamento funzionale la scelta dell'attrezzo da utilizzare spetta soprattutto all'istruttore, studiando la struttura dell'atleta, conoscendone i suoi punti forti e i suoi anelli deboli, e ancora valutandone gli obiettivi di breve e lungo periodo predefiniti. Lo studio, l'esperienza ed una spiccata capacità d'osservazione rendono un istruttore capace di intuire il miglior lavoro da fare con il praticante, solitamente in un piano d'allenamenti vengono utilizzati tutti e due gli attrezzi presi in esame (senza contare tutti gli altri).

Un suggerimento: dubitate di corsi e persone che promuovono un solo strumento come "attrezzo completo", se così fosse le palestre non sarebbero colme di attrezzi diversi!

Ho pensato a due tipi di Complex che hanno come obiettivo principale quello di portare il nostro cliente all'esecuzione finale di un gesto "complesso" partendo però dal movimento più semplice, il tutto seguendo una fluidità e linearità del gesto.

BARBELL COMPLEX

- ★ **Obiettivo** Forza resistente
- ★ **Organizzazione** 5 ripetizioni per ogni esercizio pausa 2 minuti tra un Complex e l'altro per un totale di 5 giri
- ★ **Esercizi** Deadlift + Clean + Front Squat + Press + Thruster = **Cluster**

KETTLEBELL COMPLEX

- ★ **Obiettivo:** Condizionamento Cardiovascolare
- ★ **Organizzazione:** 8 ripetizioni per lato di ogni esercizio pausa 1 minuto e mezzo tra un Complex e l'altro per un totale di 6 giri
- ★ **Esercizi:** Clean + Back Lunge & Clean + Back Lunge & Clean and Press

CONSIGLIO SUL CARICO

Non commette l'errore di utilizzare un carico eccessivo basandovi solo sul primo esercizio del COMPLEX, ma prendete come parametro di riferimento sempre l'ultimo esercizio, il più complesso ed il più dispendioso a livello energetico. Consiglio personalmente di utilizzare un peso che vi permetta di lavorare intorno alle 10 ripetizioni delle quali in realtà ne sfruttate solo 8 lasciandovi un margine di 2, quindi non "tirate" al massimo le ripetizioni perché rischiereste di non terminare tutto il Complex.



**DAL PIÙ SEMPLICE AL PIÙ...
COMPLEX!**

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO





**KEEP
CALM
AND
RESTART
FITNESS**

**“RICOMINCIAMO?”
È IRREFRENABILE IL
DESIDERIO DEGLI AMANTI
DELLA GHISA DI TORNARE
IN SALA PESI...
MA COME
RICOMINCIARE
NEL POST COVID-19?**

a cura di Marco Neri



■ più “anzianotti” ricorderanno una canzone del 1980 con questo titolo, frase che divenne un tormentone che ogni tanto ancora si sente. L’originale si riferisce alla proposta di ricominciare un amore, ma in fondo riprendere ad andare in palestra dopo questo lungo, imposto ed incolpevole “litigio” non è come riprendere una storia di amore? Sì, perché la gestualità dell’andare in palestra e le endorfine ad essa legate hanno molti tratti in comune con l’emozione di una storia sentimentale. Ma è proprio dallo slancio emozionale che non dobbiamo lasciarci prendere; è infatti facile partire subito a tutta randa dimenticandoci delle regole base per la ripresa.

Solitamente articoli di questo tenore vengono scritti a settembre ma ora siamo in una situazione probabilmente più “drammatica”. Ovviamente tutto è da ricondurre a cosa siamo riusciti a fare durante questi 2 mesi di forzata chiusura. Certo che se a casa si dispone di una home fitness professionale con annesso kit manubri bilanciere ecc è probabile che potete quasi riprendere da dove avevate lasciato. Il problema viene per chi deve invece togliere un bel po’ di ruggine da muscoli ed articolazioni. Ricordiamoci che non esiste un valido e funzionale condizionamento muscolare se non si possiede mobilità, elasticità, flessibilità. Questi aggettivi sono riconducibili ai muscoli e la flessibilità è la capacità di un muscolo nel rila-

sciarsi ed allungarsi raggiungendo ampiezze maggiori; l'elasticità è invece la capacità di tornare il più rapidamente possibile alla sua forma originale. Ma non dimentichiamoci della mobilità articolare che è la capacità di una (o più articolazioni) di muoversi liberamente per tutto il proprio range angolare in quella che viene definita "escursione articolare"; tutto questo senza provare dolore!

Quanto detto tradotto alla nostra ripresa significa dedicare tempo (so che avete voglia di buttarvi su macchine e attrezzi) ad esercizi a corpo libero, con aste e altri supporti che vi aiutino a migliorare le capacità di cui sopra. Questa parte va bene per tutti, ma occorre poi mettere a fuoco se l'obiettivo sia soprattutto quello di riprendere tono/volume muscolare oppure di puntare di più sul dimagrimento.

In questa seconda ipotesi tutto è più facile perché i cari vecchi efficaci circuiti sono sempre la soluzione migliore; quindi 3/4 esercizi, uniti ad un poco di cardio.



ESEMPIO CIRCUITO CARDIO/TONO

| | |
|-------------------------|------------|
| CARDIO | 2/3 minuti |
| PANCA | 8/15 rip |
| TRAZIONI LAT MACHINE | 8/15 rip |
| STACCO O HYPEREXTENSION | 8/15 rip |
| CARDIO | 2/3 minuti |
| LENTO O CLEAN &PRESS | 8/15 |
| AFFONDI O BOX JUMP | 8/12 o 6/8 |
| ADDOMINALI | 15/20 |

Se ripetete questo circuito 3 volte avete già quasi 30 minuti di lavoro a cui dovete aggiungere il riscaldamento e la parte di mobilità.

In ogni caso l'utilizzo dei carichi deve essere graduale e senza spingere mai al limite le ripetizioni.

Se invece siete più sbilanciati verso il tono userei un approccio di Total Body incrementale di questo tipo.

ESEMPIO SCHEDA TOTAL BODY

da fare per le prime 1 o 2 settimane allenandosi 3 volte a settimana

| ESERCIZI | 1°/2° sett. | 3° sett | 4° sett | 5°sett |
|--|-------------|---------|---------|---------|
| CARDIO 3'/5' di riscaldamento | | | | |
| 1) PANCA ORIZZONTALE o CHEST | 3X10/12 | 3X10/12 | 4X10/12 | 4X10/12 |
| 2) TRAZIONI LAT MACHINE DAVANTI | 3X10/12 | 3X10/12 | 3X10/12 | 4X10/12 |
| 3) LENTO CON 2 MANUBRI | 3X10/12 | 3X10/12 | 3X10/12 | 4X10/12 |
| 4) BICIPITI MANUBRI SU PANCA INCLINATA | | 2X8/10 | 3X8/10 | 3X8/10 |
| 5) TRICIPITI CARRUCOLA SPINTE IN BASSO | | 2X8/10 | 3X8/10 | 3X8/10 |
| 6) LEG PRESS | 3X10/12 | 3X10/12 | 3X10/12 | 3X10/12 |
| 7) ADDOMINALI | 2X15/20 | 3X15/20 | 3X15/20 | 4X15/20 |

Segue defaticamento

I recuperi li terrei oscillanti sul 60/80 sec per i gruppi piccoli (braccia), 90/110 per quelli medi (petto, spalle, dorso) e 130/150 per le gambe. Mantenere sui 30/40 sec sugli addominali.

Si lo so che molti mi stanno chiedendo ma lo STACCO? Lo SQUAT? A me va benissimo metterli, ma per favore non usate violenza se qualche allievo ancora non se la sente di inserirli (a voi la valutazione se vale la pena "forzarli").

Il prosieguo potrebbe essere fatto dividendo la scheda in A e B e proponendo per 4/6 settimane il mantenimento di 3 sedute, alternando le schede A e B:

A B A / B A B

| ALLENAMENTO A | | |
|---|-----------|-----------|
| PANCA O CHEST | 12-10-8-6 | 1.45 |
| CROCI O PECTORAL | 3x8/10 | 1.15 |
| PULL OVER | 3x8/10 | 1.15 |
| PULLEY (alternato l'allenamento dopo con stacco) | 12-10-8-6 | 1.45/2.30 |
| TRAZIONI lat machine avanti | 3x8/10 | 1.15 |
| TRICIPITI PANCA | 3x8/10 | 1.30 |
| TRICIPITI con 1 mano dietro il collo | 2x10/12 | 30" |

| ALLENAMENTO B | | |
|--|-----------|-----------|
| LENTO AVANTI | 12-10-8-6 | 1.45 |
| ALZATE LATERALI (alternato nell'allenamento successivo con Tirate al Mento) | 3x8/10 | 1.15/1.30 |
| BICIPITI BILANCIERE | 3x6/8 | 1.30 |
| BICIPITE ALTERNATO in piedi | 2x6/8 | 1.15 |
| CALF PRESSA | 3x10/12 | 1.00 |
| PRESSA O SQUAT | 12-10-8-6 | 2.00/2.30 |
| LEG CURL | 3x8/10 | 1.30 |

Alla fine di ogni scheda fare allenamento a circuito per gli addominali:

CRUNCH 20/30

CRUNCH INVERSO 20/30

PLANK 40 sec

Pausa 40" e ripetere x 3 o 4 volte

Naturalmente, fermo restando tutte le indicazioni di riscaldamento e defaticamento e ricordando che la cura della mobilità articolare è una di quelle peculiarità che aiuta nello svolgimento di tutti gli esercizi ed è un ottimo supporto per ogni tipo di atletizzazione. Sarà poi ogni trainer a saper personalizzare questa semplice proposta di approccio, aggiungendo esercizi per i muscoli carenti o introducendo esercizi particolari che si rendono adatti per la postura o per le esigenze del singolo utente (magari con dei bei super set per allenare i glutei delle gentili donzelle).

Alla vostra competenza e fantasia la costruzione tecnica di questo importante momento della vostra storia di atleti di sala pesi.

**VUOI PERDERE PESO IN 40 GIORNI?
SCEGLI**

TISANOREICA®
GIANLUCA MECH

**L'UNICA DIETA
FITO-CHETOGENICA**

con un protocollo testato e
supportato da studi scientifici*

Gianluca Mech con Luca Pitanti
Campione Assoluto
WNBF HOLLYWOOD SUPERNATURAL



**HAI GIÀ PERSO PESO E DESIDERI MANTENERLO?
OPPURE VUOI PERDERE PESO IN MODO GRADUALE?**

**CHIEDI AL TUO RIVENDITORE DI FIDUCIA L'ESCLUSIVO
SERVIZIO "WEIGHT CONTROL" DI TISANOREICA AD
UN COSTO MENSILE MOLTO VANTAGGIOSO**

Il Servizio Weight Control include:

- Misurazione mensile Bioimpedenziometrica **presso i nostri rivenditori specializzati**
- Valutazione medica del risultato della Bioimpedenziometria da parte del Centro Studi Tisanoreica
- Formulazione di programmi dietetici mensili personalizzati con alimenti comuni da parte dei nostri medici nutrizionisti
- In omaggio kit prodotti Decottopia e Tisanoreica del valore di 150€ per depurare l'organismo, seguire con più gusto il programma dietetico e concedersi anche qualche pasto libero

~~€ 300,00~~
taglio prezzo

€ 150,00

Ricorda, prima di iniziare la dieta, di richiedere un parere preventivo al tuo medico di fiducia o al medico del Centro Studi Tisanoreica. Una dieta non sostituisce uno stile di vita sano, equilibrato e un buon livello di attività fisica.

**TROVA IL PUNTO VENDITA PIÙ VICINO A TE SU WWW.GIANLUCAMECH.COM OPPURE
CHIAMA IL CENTRO STUDI TISANOREICA +39 0444 830747**



**DA UN PUNTO ESCLAMATIVO CHE ENUNCIA
UN TONO ENFATIZZANTE DI UNA FORTE
SENSAZIONE SIAMO PASSATI OGGI AD UN
GRANDE PUNTO INTERROGATIVO**

*a cura di
Marco Neri*

Questa frase “motivazionale” caratterizzata da un punto esclamativo fatto di importanti speranze, ci ha accompagnato per buona parte di questi 50 giorni fra limitazioni e lockdown. All’inizio tutti sui balconi e spot pubblicitari sul senso di unità e riscoperta dei valori fondanti nazionali. Giusto, anzi questi sentimenti e l’esposizione del tricolore non dovrebbero essere riservati solo ai momenti di crisi o per le partite della nazionale.

Ora però è altrettanto giusto interrogarsi su come andrà veramente il dopo. Lunghi da me il lanciarmi in disamine politiche su come è stata affrontata la crisi; sono noti a tutti i problemi dei vari “bonus”, del loro rinnovo, dell’accesso ai crediti a fondo perduto (speriamo), magari affiancati a crediti a tasso o (reale) ma soprattutto veramente fruibili in modo facile ed immediato e non solo dopo un percorso di guerra combattuta a suon di certificati e attestazioni. In questo scritto vorrei piuttosto analizzare il settore fitness / wellness, come ha subito gli “eventi”, cosa ci aspetta e perché tanta incertezza su come si dovranno “gestire” in nostri centri. Ovvio che la prima risposta è legata al fatto che i centri sportivi e palestre siano luoghi di grande aggregazione dove, causa l’attività fisica, la diffusione delle “Droplets” emesse con la respirazione è elevata. Non si discute quindi la chiusura ma qualche osservazione in più si può invece fare sul-

la riapertura. Come Federazione abbiamo fatto di tutto, appellandoci a ministri e regioni, ricorrendo ad ogni altra attività possibile per iniziare a distinguere il piccolo centro di PT (che poteva riaprire subito il primo giorno di ripresa) dalla palestra più tradizionale. Contemporaneamente con l'avvio della fase 2 ci è sembrato inconcepibile che si potesse fare attività all'aperto ma non organizzata da un PT con suoi clienti o da una palestra (anche qui fortunatamente molti comuni hanno fatto ordinanze chiarificatrici).

La domanda che ci si pone è come sia possibile che un mondo che racchiude centinaia di migliaia di operatori non abbia un reale univoco potere rappresentativo. Circa 20 milioni di Italiani si rivolgono a tecnici professionisti per svolgere attività fisica che, ricordiamo, ha funzione sociale non solo ludica (e qui mi pesa la definizione del DPCM "Non è consentito svolgere attività ludica o ricreativa..."), ma largamente riconosciuta come salutistica rivolta al rinforzo del sistema immunitario, controllo della funzionalità organica, prevenzione e supporto nelle malattie metaboliche.

Ma, tornando al punto, questa grande forza non riesce ad essere unita nel perorare tutte le rivendicazioni legate a questo settore. Ovvio che c'è una differenza fra imprenditori/gestori di strutture sportive e istruttori e tecnici (anche se nelle strutture più piccole queste 2 figure si sovrappongono). Manca una sor-

ta di "sindacato" che possa rappresentare le esigenze di questo esercito di operatori. Certo ci sono tante sigle ed organizzazioni che cercano di occuparsi di questo, ma nessuna è largamente rap-



presentativa della maggioranza: questo sia dentro che fuori dell'egidia CONI. è dunque impossibile provare a creare un ente che raggruppi tutte queste realtà? Non so, forse è utopia, ma a FIF piacerebbe; un organo all'interno del quale trovano voce tutte le varie anime, con rappresentati che possano dialogare con le istituzioni cercando di portare le vere esigenze sia delle strutture che degli operatori. Siamo una forza ma non riusciamo ad esprimerla!

Al momento di proporre un protocollo per le riaperture FIF è stata ben felice di collaborare con ISSA per individuare quali potevano essere le regole da suggerire al ministero. Ecco, questo è un primo esempio ma si può fare certamente di più e la situazione che abbiamo vissuto deve essere uno stimolo a riflettere su quanto necessiti essere rappresentati. Unitamente a questo occorre valutare come interpretare e attuare tutti gli stimoli che vengono da questa seconda

fase e da quella che seguirà. Anche qui potrebbe essere retorico dire che occorre fare di ogni difficoltà una opportunità, ma occorre fare i conti con la realtà economica con le esigenze lavorative e di adeguamento strutturale. Stimolante leggere di qualcuno che vorrebbe trasformare i centri fitness in una sorta di luogo sanitario ma occorre fare attenzione; le regole che si andranno a prospettare tenderanno a rimanere ed il rischio è quello di entrare in un loop di regole e norme che renderà sempre più difficile e complessa non solo l'apertura di nuovi centri ma anche la "semplice" ri-apertura di quelli già esistenti. Precisiamo che nessuno vuole sottovalutare la necessità di creare norme di attenzione, ma queste devono essere logiche, efficaci, fattibili, senza gravare ulteriormente su situazioni che hanno già sofferto notevolmente. Se esisteva già prima una idoneità sanitaria occorre cercare di non richiedere modifiche strutturali che impegnino nuovi capitali e rinnovati costi. Credo che con buon senso e conoscenza della indicazione base sia possibile farlo. Probabile che in un primo tempo ci saranno molti utenti che preferiranno non tornare nelle palestre, in tanti si sono organizzati a casa, ma sappiamo tutti molto bene che allenarsi a casa non è la stessa cosa di farlo in una GYM strutturata e motivante. Certo che si può cogliere l'occasione di tutti gli incentivi che verranno per rinnovare i centri, per renderli più moderni ed ef-

ficaci, ma sono molto preoccupato se tutto ciò tenderà a disumanizzare (perdonatemi il termine "crudo") quella che invece dovrebbe essere attività di gioia ed entusiasmo, di emozione. Abbiamo capito che l'elettronica e l'informatica potranno esserci di aiuto, ma scusate il mio pensiero troglodita, non credo sia tutta lì la soluzione, soprattutto quando l'informatica diventa invasiva e in tutti i modi si vuole sostituire all'uomo. Non posso sapere per quanto il distanziamento sociale limiterà alcune azioni all'interno dei nostri centri, ma spero che questo si ridimensioni nel più breve tempo possibile. Forse non è vero che "andrà tutto bene", tutto cambierà ma con una evoluzione che dovrà semplicemente insegnarci a ben utilizzare la tradizione nel rispetto di norme che si devono basare sulla prevenzione.

Ma ricordiamoci e facciamo ricordare che la prevenzione nasce da noi stessi, dal nostro corpo, dallo stile di vita, dall'alimentazione, dal movimento, dalla gestione dello stress e, permettetemi, in tutto questo i nostri tecnici sono maestri insostituibili e sono ancora convinto che un PT on line possa essere di aiuto, ma non ditemi che si crea la medesima empatia e magia che si ha con un training in presenza. Ho avuto modo di fare 6 ore di lezione on line e, sarà l'età, ma sono arrivato alla fine stremato e con un senso di svuotamento; questo al contrario di ciò che avviene normalmente dove ad ogni corso traggio energia che

è direttamente proporzionale a quella che riesco a spendere verso i discenti.

Certo che per tante ragioni il futuro sarà per lo sviluppo della formazione on line, ma personalmente vedo una integrazione delle 2 forme dove, a tempo debito, un confronto diretto serva a tutti per crescere e migliorare. Sarà un percorso da fare insieme (anche studiando una forma di rappresentanza nazionale), costruire un nuovo sistema sì, ma che sia vivibile e realistico!

Nessuno può tornare indietro e ricominciare esattamente come prima, ma tutti possiamo andare avanti e decidere un futuro diverso, rispettoso del passato e dei reali bisogni dell'uomo.



**BRACCIA
DA URLO**

OPPURE

**BRACCIA
DI FERRO**

**DUE SCHEDE DI ALLENAMENTO DIVERSE
PER UN UNICO DISTRETTO MUSCOLARE**

**DUE DOCENTI MASTER FEDERALI SI CONFRONTANO
NELL'ANALISI TEORICA E NELL'APPLICAZIONE PRATICA
DEGLI ESERCIZI PIÙ GETTONATI PER LA TONIFICAZIONE ED IL
RINFORZO DELLE BRACCIA**

a cura di Fabio Pani e Mimmo Berni

BRACCIA DA URLO

A cura di Fabio Pani

L'allenamento dell'arto superiore è da sempre una fissa dei maschiotti. Ecco quindi che a San Petto (che cade il lunedì di ogni settimana) tengono testa solo i Santissimi Bicipite e Tricipite.

Per comodità spesso si tralascia di affiancare e specificare "brachiale" (del braccio). Ricordo infatti che occorrerebbe farlo poiché esiste anche un bicipite femorale e un tricipite surale. Inoltre, per completezza, aggiungiamo che esistono anche il brachioradiale e il brachiale anteriore. Questi sono comunemente definiti i flessori dell'avambraccio e ovviamente contribuiscono tutti e tre, assieme al tricipite, al volume (ipertrofia) del braccio. Permettete mi di sfatare lo stereotipo per cui le ragazze non sarebbero interessate a tali aree muscolari. Dico solo che statisticamente lo sono meno. Risulta dunque logico che le lettrici desiderose di braccia forti e toniche, possano convenientemente applicare i seguenti consigli al loro allenamento.

La scheda che vi proporrò in questo articolo non è strutturata con esercizi particolari, anzi sarà alquanto semplice da questo punto di vista. La propria forza si basa sul concetto di Inibizione reciproca. Questa tecnica, che già avrete visto e provato nei nostri corsi, si applica con ottimi risultati allo stretching (so-

prattutto nel P.N.F.). Coi giusti accorgimenti, però, può essere eseguita pure nelle contrazioni dinamiche tipiche del fitness e del body building. In buona sostanza essa può stimolare l'aumento della massa magra e avere utilissimi spunti di cui parlerò prima di proporvela. Di cosa si tratta esattamente? Facciamo un po' di chiarezza per evitare confusione. Partiamo dal principio, da alcune considerazioni sulla fisiologia muscolare. Sappiamo che il muscolo è un corpo elastico e come tale quanto più si allunga più si accorcia. La domanda successiva è: allora come possiamo allungarlo il più possibile? Beh, ovviamente eseguendo esercizi che abbiano un ottimale rom dell'articolazione/i che esso attraversa. L'altra cosa da farsi è funzionale al seguente principio della fisiologia muscolare: quando un muscolo si allunga, il suo antagonista è nella condizione di accorciamento. E se dunque riuscissimo a stimolare il massimo accorciamento dell'uno, otterremo il massimo allungamento dell'altro e viceversa. Faccio un esempio per comprendere questo principio: prendiamo l'allenamento del bicipite brachiale. Quanto più in fase eccentrica si accorcerà il tricipite brachiale, più il bicipite avrà un intenso allungamento. Ecco che poi si assisterà ad un'ottimale accorciamento nella successiva fase concentrica. E allora come posso sfruttare queste nozioni? Semplice, nel punto di massimo allungamento del bicipite brachiale, per circa 3", contraete con forza il tricipite

brachiale prima di eseguire la fase concentrica. Scordatevi proprio del muscolo che state allenando e concentratevi per "strizzare" isometricamente il suo antagonista. Terminato, cominciate la fase



concentrica tornando al muscolo target e una volta arrivati nel punto di massimo accorciamento mantenete la posizione per altri 3". Ovviamente farete la stessa cosa quando passerete agli esercizi per il tricipite. Alla fine della fase eccentrica, per 3 secondi circa, contraete isometricamente il bicipite dimenticandovi del tricipite. Terminato cominciate la fase concentrica tornando al muscolo target e una volta arrivati nel punto di massimo accorciamento mantenete la posizione "strizzando" per altri 3". Questa tecnica, che potremmo serenamente includere in quelle d'intensità, ha molti risvolti. Oltre ad aumentare il tempo sotto tensione del muscolo (T.U.T) e quindi una sua maggiore attivazione, ci consente un ottimo allenamento in assenza di grandi carichi. Di questi tempi, in cui a causa dell'emergenza sanitaria non ci possiamo allenare in palestra, ciò risulterà molto vantaggioso. Sotto vi propongo un'intera sessione di al-

lenamento incentrata sulle braccia e per ogni esercizio dovrete applicare l'inibizione reciproca (ripeto, 3 secondi in isometria eccentrica + 3 secondi in isometria concentrica ad ogni ripetizione). Potete scegliere altre soluzioni se preferite, purché optiate per esercizi ad ampio r.o.m. (arco di movimento). A tale riguardo vi invito a ragionare su esercizi coi manubri, ancora più efficaci di macchinari, bilancieri o esercizi a corpo libero.

SEDUTA SULLE BRACCIA

| | |
|---|--------|
| Curl su panca inclinata a 60° | 4 x 8 |
| French press con manubri presa neutra e panca reclinata | 4 x 8 |
| Curl concentrato | 4 x 10 |
| Concentrato dietro il collo singolo | 4 x 10 |
| Hammer curl alternato panca 40° | 4 x 12 |
| Kick back (tricipiti a 90°) | 4 x 12 |

I tempi di recupero sono i seguenti: centoventi secondi per i primi due esercizi, novanta per terzo e quarto, un minuto per quinto e sesto. Anche se avrete a disposizione manubri di tutte le "taglie" utilizzate carichi al cinquanta per cento delle vostre possibilità. È una tecnica molto intensa e occorre dimezzare il peso per eseguirla bene. Noterete che ogni esercizio darà un eccezionale pompaggio sia all'agonista che all'antagonista. Le braccia sembreranno esplodere sotto la pelle.

BRACCIA DI FERRO

A cura di Mimmo Berni

Come avrete capito dal titolo e da quanto scritto sopra dal mio collega-amico Fabio Pani in questo articolo si parlerà di allenamento per bicipite brachiale e tricipite brachiale.

Lo stimolo che mi ha spinto a scrivere questo articolo è il desiderio di fare un po' di chiarezza riguardo la scelta degli esercizi e metodiche usate per ipertrofizzare le braccia. Quindi biomeccanica e fisiologia muscolare saranno le materie fondamentali sulle quali si fonde la metodica che vi propongo:

- **Position of Flexion (POF) o 3D Positions Of Flexion:** tradotto letteralmente come Posizione di flessione, ideato nel 2001 dallo statunitense Steve Holman. Il sistema si concentra nel colpire il muscolo bersaglio da 3 angolazioni con 3 diversi esercizi.
- **Posizione intermedia (MASSIMA FORZA):** il primo esercizio multiarticolare effettuato con un ROM intermedio in modalità minimo accorciamento minimo allungamento dovrebbe essere svolto con un numero di ripetizioni medio-basso (4/6 reps) numero di serie (4/6), intensità (80%-90% 1-RM), un ritmo esecutivo sostenuto (TIME UNDER TEN-

SION) fase concentrica eseguita con modalità (C.A.T.) compensative acceleration training, tempi di recupero tra le serie completi (2'30"/3'30"). Questa modalità consentirebbe di reclutare la maggior parte delle fibre muscolari, tra cui le fibre muscolari rapide o IIb, le fibre che rispondono meglio all'ipertrofia e alla forza massimale.

- **Posizione di allungamento (SOVRACCARICO IN ALLUNGAMENTO):** il secondo esercizio, deve essere monoarticolare, eseguito in massimo allungamento minimo accorciamento muscolare. Vista la modalità monoarticolare andrebbe eseguito con ripetizioni (8/10), numero di serie comprese tra (3/4) e intensità intermedie, Time Under Tension (TUT) più lunghi e tempi di recupero incompleti (1'30"/2'30"). Di regola la fase eccentrica deve essere svolta in maniera lenta e controllata, raggiungere la posizione di massimo allungamento introducendo una sosta isometrica (3"), per svolgere la fase concentrica in maniera più rapida. Questa modalità consentirebbe di reclutare le fibre intermedie tra le rapide e le lente, ovvero le IIa, oltre che quelle di tipo I.
- **Posizione di accorciamento (OCCLUSIONE VASCOLARE):** il terzo esercizio, monoarticolare, eseguito in max accorciamento muscolare (riflesso

miotatico) min allungamento muscolare, consentendo di raggiungere la massima contrazione possibile durante la fase concentrica. Essendo monoarticolare, anche in questo caso vengono suggeriti maggiori ripetizioni (15/20 reps), maggiori TUT, pause più brevi e intensità ridotte (45"/1'30"). Ogni ripetizione deve essere svolta con una sosta isometrica in massima contrazione (Peak contraction). Questo esercizio andrebbe ad enfatizzare il lavoro sulle fibre lente o di tipo I, più adatte alla resistenza e ai movimenti lenti e prolungati.

- **OBIETTIVI DELLA POSIZIONE INTERMEDIA:** incrementare la forza massimale e stimolare il principale ormone della forza TESTOSTERONE.
- **OBIETTIVI DELLA POSIZIONE ALLUNGAMENTO:** scopo dei movimenti in allungamento sarebbe l'attivazione dei fusi neuromuscolari e del conseguente riflesso miotatico in grado di consentire un maggiore reclutamento delle fibre nella conseguente fase concentrica, un punto più facilmente raggiungibile con gli esercizi di isolamento.
- **OBIETTIVI DELLA POSIZIONE ACCORCIAMENTO:** portare in pre-contrazione un muscolo agonista equivarrebbe ad applicare la tecnica dell'occlusione vascolare. Secondo Holman l'occlusione

vascolare di determinati distretti corporei mediante l'utilizzo di fasce bloccavano la circolazione e l'apporto di nutrienti, tutto ciò portava ad un aumento di forza muscolare durante l'esecuzione dello stesso esercizio senza occlusione.

| PROGRAMMA BRACCIA DI FERRO | | | | |
|--|-------|---------------|-------------|-------------------------|
| Distensioni bilanciere panca piana passo stretto | 4 Set | 4/6 Reps | 2'30"/3'30" | Posizione intermedia |
| Estensione tricipite dietro al collo | 3 Set | 8/10 Reps | 1'30"/2'30" | Posizione allungamento |
| Kick back con supinazione | 3 Set | 15/20 Rep | 45"/1'30" | Posizione accorciamento |
| Chin up | 4 Set | 4/6 Reps | 2'30"/3'30" | Posizione intermedia |
| Curl man panca a 45° | 3 Set | 8/10 Reps | 1'30"/2'30" | Posizione allungamento |
| Curl bilanciere ez p.Scott | 3 Set | 15/20 Reps | 45"/1'30" | Posizione accorciamento |

Bene, vi auguriamo un buon allenamento e abbiate cura di voi. Speriamo davvero che quando leggerete questo nostro articolo, l'emergenza virus sia ormai alle spalle, ma se ciò non fosse, vi esortiamo ad utilizzare intelligenza, buon senso, ingegno e risorse. Siamo italiani, un popolo straordinario, figlio di una terra unica e che nulla ha da invidiare agli altri. Siate un esempio per chi vi segue.

Siamo in piena stagione estiva, magari sotto molti aspetti insolita, ma rimane il momento in cui si ha più voglia di “mostrarsi” ed è per questo che spesso coincide con il momento di effettuare, o perlomeno mantenere, regimi controllati. Nell’ambito del fitness (e non solo) vige la moda del **low carb**, questo potrebbe essere un suggerimento valido anche per l’estate, ma al di là dalla necessaria personalizzazione del concetto di “low carb”, sarebbe comunque interessante avere sia uno **stimolo metabolico hi/low** che una scelta alimentare che possa rendere appetibili e adatti alla stagione molti piatti.

Il concetto di stimolo metabolico potrebbe partire dal numero di volte a settimana che si decide di assumere amidi. Personalmente vedo di buon occhio la possibilità di avere una rotazione “a ricarica” dove magari alla prima settimana si usano amidi (quindi pasta/riso) 3 volte, poi la settimana dopo 4 e la terza settimana 5. L’inserimento di questa quota (che ovviamente cambia da persona a persona) potrà essere gestita secondo le proprie preferenze fra pranzo e cena, quindi nessun problema se, ad esempio con la settimana delle 4 volte, si mangiano amidi 2 volte a pranzo e 2 volte a cena. Anche il numero di volte totali deve essere deciso in base al proprio andamento metabolico ed in base agli obiettivi. Il 3/4/5 che vi pro-

ponevo sopra potrebbero diventare un 4/5/6, oppure in caso di necessità di restringere, anche un 2/3/4.

Altro punto è che sconsiglierei di mangiare amidi da soli, quindi abbinarci sempre una quota proteica ed una di grassi. In estate trionfano le insalate di riso (o altri cereali) con dentro tonno, uovo sodo, verdure, ma potrebbe anche essere una porzione di melone (meglio non troppo abbondante) con del prosciutto magro con scaglie di parmigiano, qualche oliva e delle fette di segale. Ovvio che nella scelta degli amidi meglio stare su riso integrale o altri cereali dal basso Indice glicemico, sempre meglio integrali.



Qualsiasi scelta facciate ci deve anche essere una porzione abbondante di verdura dove non è un problema usare olio di oliva. Per la colazione io rimango un fautore delle uova, ma capisco che a non tutti piacciono; anche se il classico pancake fatto con farina di avena e albume + 1 rosso va benissimo

anche d'estate. Analogamente una colazione fresca potrebbe essere con yogurt greco, un poco di proteine in polvere, un frutto e della crusca di avena.

Altri al mattino fanno uno shaker con proteine in polvere aroma fruttato, della farina di cocco (ne bastano 15/20 g) e della frutta fresca. Per gli spuntini io sono affezionato alla classica frutta + frutta secca oleosa o al parmigiano. Per la cena, fermo restando la possibilità come abbiamo detto di potere usare il primo anche a cena, rimane la possibilità di prepararsi un secondo. Qui al di là dei classici carne e pesce (quest'ultimo dovrebbe farla da padrone) soprattutto con gustosissime insalate di pesce che all'emergenza si possono anche fare velocemente in casa con sgombro all'olio, salmone in scatola o affumicato e tonno. Rimangono le mille insalate miste tipo insalata con tonno, legumi e olive; oppure legumi, fesa e olive o pezzetti di parmigiano. Altra soluzione è l'agrodolce indivia belga, mela, fesa, parmigiano, capperi. Ma anche avocado con tonno o prosciutto e insalata.



Non tralascerei le classiche insalate di pollo con dei bei triti di verdura fatti con varie tipologie. Un ingrediente che mi piace aggiungere, sia alla sola verdura che ad insalate "proteiche" sono i semi, tipo semi di Lino, di Chia, di Girasole. Questi oltre a dare sapore arricchiscono di grassi insaturi, proteine e fibre. Qual-

siasi scelta venga fatta non farei mai mancare dell'italianissimo olio extravergine di oliva. Naturalmente anche i "secondi" piatti precedentemente proposti li assocerei sempre ad una quota di carbo che potrebbe consistere in delle patate oppure delle fette di segale o di altri cereali integrali. Sull'integrale vorrei fare una nota a parte, questo in quanto la parola "integrale" va molto di moda ma non sempre corrisponde a quello che sarebbe la nostra aspettativa; su un prodotto secco il contenuto di fibra non dovrebbe essere inferiore all'11%, mentre su un prodotto fresco lievitato almeno dell'8%. Purtroppo si trovano troppe volte dei prodotti da forno che di integrale hanno ben poco. Ovvio che più alto è il contenuto di fibre maggiore sarà la sazietà e minore l'impatto glicemico.



Ma siamo in estate, che ne dite di un bel gelato? Chi mi conosce sa che non mi tiro indietro e mi sembrerebbe una grossa rinuncia perdermi una delle cose belle della vita. Ovvio che secondo lo stato di forma da cui partiamo e gli obiettivi che ci poniamo il numero di vol-

te alla settimana sarà più o meno contingentato. Analogamente c'è un alimento controverso che è l'anguria, cibo dalle bassissime calorie ma anche con alto indice glicemico; ma in virtù dei pochi grammi di carbo per 100 g il suo carico glicemico è molto ridotto. Tradotto nella pratica direi che una fetta di anguria ci può benissimo stare, anche se capisco che in molti si lasciano andare e la fetta diventa di dimensioni da ½ anguria.

L'altro punto su cui vale la pena riflettere è la presenza di bevande non solo gassate; di queste ultime ne potremmo parlare a lungo, ma in sintesi, se consumate in quantità moderate non trovo il loro consumo così terribile; logicamen-



te stiamo parlando delle light, ma anche in questo caso non abuserei in quanto il ruolo metabolico dei dolcificanti è ancora tutto da scoprire. L'attenzione al consumo è a carico delle bibite zuccherate che rappresentano una vera "fregatura metabolica". Accanto a questo si giustificano "innocue" tutte le varie spremute naturali ignorando che spesso si eliminano le fibre, componente basilare per modulare l'assimi-

lazione del fruttosio. Quindi non ho dubbi fra scegliere una spremuta e della frutta fresca.

Ci sarebbe poi molto da scrivere sulle bevande alcoliche ma, dando per scontato di bandire i superalcolici, l'impatto del singolo bicchiere di vino (o di birra) direi che, soprattutto nel "classico" pasto libero ci può stare; questo con la consapevolezza che l'utilità di queste bevande è quasi esclusivamente legata al piacere e alla soddisfazione del consumo sociale, non certo per l'apporto di nutrimenti.

Alla fine, nulla di nuovo "sotto il sole", ma è possibile con poche accortezze seguire una alimentazione varia nutriente e gustosa anche in estate.

GUIDA AGLI
ESERCIZI FONDAMENTALI
DEL
KALISTHENICS

ANALIZZIAMO LA **VERTICALE**
E LA **VERTICALE DI IMPOSTAZIONE**
DALL'ELEMENTO BASE ALL'ELEMENTO AVANZATO

*a cura di
Federico Fignagnani, Marco Mazzesi, Andrea Neyroz*



La verticale o "handstand" è un elemento fondamentale di molteplici discipline, ad esempio tutto il mondo della ginnastica artistica o comunque tutto ciò che richiede una componente acrobatica nonché in questo caso il calisthenics, è vincolato da questo elemento.

Potremmo considerarla il prodotto degli atteggiamenti del corpo, il risultato del controllo in termini di propriocezione di ogni distretto muscolare, insomma quell'elemento che andrebbe sempre allenato e non dovrebbe mai mancare in ogni workout appartenente a questi settori.

Non essendo un elemento estremamente dispendioso dal punto di vista energetico, nel quale non viene richiesta nemmeno una particolare espressione di forza, viene considerato un elemento base, di facile approccio sin dai primi passi del nostro percorso.

È necessario però, come vedremo, che la mobilità articolare sia sufficientemente allenata per poter allineare i segmenti del corpo.

I punti cruciali di questo esercizio sono:

- **Controllo dei 3 atteggiamenti fondamentali del corpo**

L'apprendimento della **Handstand** o **Verticale**, come per ogni skill, avviene attraverso la costruzione dell'elemento tramite forme propedeutiche ed esercizi di

condizionamento corporeo.

Lo studio degli atteggiamenti corporei a terra è la base da cui partire per arrivare alla nostra verticale finale correttamente eseguita:

Hollow Position o atteggiamento chiuso

Questo esercizio è uno dei più importanti perché maggiormente influenza il condizionamento fisico che poi si sfrutterà in tutte le fasi del percorso.

La retroversione del bacino e la corretta contrazione addominale sono fondamentali per eseguire l'esercizio in maniera corretta con la zona lombare che rimane a contatto con il suolo.

Arch Body o iperestensione controllata del corpo

Questa variante è fondamentale per comprendere come sfruttare la catena cinetica dorsale allineando le braccia con il busto e mantenendo queste ultime in massima spinta.

Durante l'esecuzione dell'esercizio si dovrà premere il bacino verso il suolo contraendo al massimo i glutei e gli arti inferiori.

Allineamento

Applicando nello stesso momento la massima contrazione isometrica delle due catene cinetiche precedenti, coinvolgendole e bilanciandole nello stesso istante avremo come risultante la posizione allineata

ovvero la corretta linea che sarà poi necessario mantenere in verticale.

- **Costruzione delle propedeutiche al muro**

Verticale 45° al muro

Una volta consolidata la tenuta del corpo dovremo riportare il tutto a testa in giù e proiettare la nostra verticale sul muro. Partendo dallo studio corretto del Plank su braccia in un primo momento, e attraverso la variante Superman-Plank, arriveremo a condizionare in maniera corretta la posizione di verticale a 45° al muro.

Questa prima forma di verticale per quanto semplice è importante per iniziare a caricare quasi tutto il nostro peso sulle braccia. In questa posizione se non abbiamo condizionato al meglio gli atteggiamenti si tenderà ad inarcare la zona lombare o a non mantenere il corretto assetto delle braccia e del busto durante l'esecuzione.

Verticale 90° al muro

Questa posizione può risultare molto scomoda per tutti i soggetti con scarsa mobilità articolare; infatti è consigliabile eseguirla soltanto dopo aver allenato la mobilità con l'esercizio di seduta posturale al muro per ottenere, senza eccessivi sforzi, un perfetto allineamento braccia-busto contemporaneamente alla

flessione di 90° fra busto e gambe.

Inizialmente si consiglia di sfruttare un box o un rialzo per diminuire il carico sugli arti superiori e rendere più facile l'allineamento.

La sua variante con una gamba proiettata in verticale sarà fondamentale per gli esercizi di propriocezione e per la salita di slancio in verticale libera.

Verticale pancia al muro

Questa ultima posizione propedeutica non richiede ancora un alto livello di prestazione in termini di forza ed equilibrio in quanto il nostro corpo è ancora appoggiato al muro, che essendo verticale ci induce a mantenere gli angoli allineati.

L'obiettivo principale di questa fase è correggere meticolosamente l'allineamento del nostro corpo.

• **Propriocezione**

Una delle fasi più difficili e complesse della verticale è appunto imparare a mantenere l'equilibrio, quindi essere in grado di modificare l'assetto e il baricentro del nostro corpo mentre si trova in appoggio sulle mani.

A seguito del consolidamento di tutti i passaggi precedentemente descritti inizieremo ad assaggiare la verticale libera cercando situazioni di sicurezza per evitare cadute. Arrivati a questo punto del percorso di apprendimento della verticale è utile conoscere la

capovolta ginnica e il collegamento verticale-capovolta.

Gli esercizi proposti sono varianti per iniziare a sentire l'equilibrio del proprio corpo capovolto, gestito dalle dita delle mani, piccoli recuperi di spalle e, grazie al mantenimento dell'allineamento di tutti i segmenti corporei, una percezione del baricentro al centro delle mani.

Gli esercizi sono i seguenti:

Verticale pancia al muro con distacco di una gamba ricercando l'equilibrio

Da una posizione di partenza ibrida fra la verticale a 90° con una gamba proiettata in verticale e la verticale di pancia cercheremo di spostare il baricentro della posizione fra le mani e gestire l'equilibrio con le dita.

Verticale di slancio schiena al muro con distacco di una gamba ricercando l'equilibrio

Partendo dalla posizione eretta eseguiamo un lungo affondo mantenendo l'allineamento delle braccia con il busto e scendendo con le mani a terra lontane dal piede ma senza saltare. Per rendere più semplice la verticale dovremo eseguire correttamente questa tecnica in quanto ci porterà a essere già allineati nel modo giusto in verticale schiena al muro. Da questa

posizione come nel primo esercizio andremo a staccare un piede dal muro spostando il baricentro e trovando l'equilibrio.

Verticale di slancio laterale al muro

Cercheremo di sviluppare una verticale di slancio libera perpendicolare al muro con controllo al bisogno di un piede divaricando le gambe.

• **La Verticale di Impostazione**

La verticale di forza o di impostazione, detta anche "press handstand", è uno dei movimenti più affascinanti della ginnastica e del calisthenics. Consiste in pratica in una salita in verticale che può partire da varie posizioni come ad esempio una squadra, oppure in modo più semplice, partendo a gambe divaricate con le mani a terra.

Questa "skill" richiede un ottimo livello di forza e di mobilità allo stesso tempo e nella sua forma più complessa si esegue a gambe unite, mentre le prime propedeutiche sono a gambe flesse e a gambe divaricate. Per eseguirla bisogna allenarla con estrema precisione tecnica e tanta costanza; richiede inoltre un'ottima padronanza della verticale libera.

La partenza si esegue con le braccia tese e le gambe divaricate, le mani vanno extraruotate di 45 gradi. Tutto parte da uno sbilanciamento in avanti portando il peso sulle mani e sulle spalle; tale sbilanciamento,

mantenendo costante pressione e spinta sulle braccia tese, consentirà nel tempo, di sollevare di forza le gambe senza sfruttare la spinta dei piedi. Il tutto si esegue contraendo costantemente gli addominali e i glutei e con le gambe e punte sempre tese. Il movimento termina una volta raggiunta la verticale.

Esistono una grande varietà di esercizi propedeutici per la verticale di impostazione; i primi movimenti hanno lo scopo di aumentare le capacità coordinative e di equilibrio incrementando anche la forza isometrica mentre si esegue lo sbilanciamento in avanti del peso. Sarà di fondamentale importanza avere sviluppato una buona forza sulle spalle che dovranno essere sempre mantenute in spinta durante tutta l'esecuzione; le scapole protratte, addominali contratti e bacino in retroversione.

La Verticale di impostazione con appoggio alla parete

Una delle prime propedeutiche per aumentare la forza di spinta si esegue con l'appoggio del dorso al muro. La posizione di partenza sarà a gambe divaricate con le mani a terra ed il peso sbilanciato avanti andando a toccare il muro con la schiena. Esercitando pressione sulle mani a braccia tese si riusciranno a sollevare le gambe da terra (o da un rialzo) senza usare la spinta dei piedi. Cerchiamo, quindi, di imprimere forza con le dita e spingendo forte le spalle verso il muro, contraendo bene l'addome, solleviamo le

gambe tese fino a portarle aderenti alla parete, lavorando anche con i lombari e i glutei; ritorneremo poi sull'appoggio di partenza eseguendo la fase eccentrica sempre in modo controllato, andando a formare un movimento dinamico; all'inizio si cercherà di eseguire qualche serie con poche ripetizioni, aumentando poi progressivamente.

La fase eccentrica

Il secondo esercizio eseguibile al muro sono le negative studiando la fase eccentrica del movimento; in questa fase è necessaria una buona verticale e stabile, spesso infatti ci si stanca per ricercare il suo equilibrio e la sua stabilità in fase di partenza. Si consiglia pertanto, le prime volte, di partire sempre da una verticale in appoggio coi talloni alla parete, ma ponendosi un po' distanti dal muro con le mani (30/40 cm circa) o in alternativa, appoggiandosi con le gambe ad una corda tesa tra due pali; si procederà poi ad eseguire un piccolo sbilanciamento che sarà sostenuto solo dalla forza delle nostre spalle e di conseguenza una chiusura (pike) delle gambe divaricate verso il busto portando le gambe a terra e i piedi vicini al punto di appoggio delle mani. Inizialmente si consiglia di eseguirla a gambe flesse con ginocchia che si avvicinano al petto in maniera lenta e controllata.

Le verticali dinamiche

Un altro modo per avvicinarsi alla verticale di impostazione è quello di imparare a controllare le cosiddette verticali dinamiche, sia a gambe raccolte che a gambe divaricate. Quindi dopo lo sbilanciamento si porteranno le ginocchia al petto cercando di far salire il bacino sulla verticale, mantenendo la spinta costante a braccia tese con le spalle allineate. Gli errori tipici durante l'esecuzione di queste verticali sono di disallineare le spalle, allontanare le ginocchia da petto, andando di conseguenza ad inarcare tutta la zona lombare e piegare le braccia perdendo anche tutta la spinta di spalle.

Lavoro di spinta su rialzo

Il terzo esercizio si esegue in appoggio sulle mani al di sopra di un rialzo che ci consenta di staccare i piedi dal suolo; da qui si cercherà di far salire i piedi aderenti al rialzo su cui ci troviamo grazie alla spinta delle braccia tese e ad un allineamento progressivo delle spalle. In tal modo il sedere salirà sempre di più verso la verticale, simulando proprio l'atteggiamento che si assume durante la fase concentrica della verticale di forza. Questo rappresenta un esercizio fondamentale sia per migliorare la tecnica del movimento che per rinforzare in maniera adeguata i distretti muscolari principalmente coinvolti durante l'esecuzione di questa skill (addominali, lombari, dorso, spalle).

La fase concentrica partendo da rialzo

Avanzando nelle propedeutiche si eseguirà la fase concentrica, prima partendo con i piedi sopra ad un rialzo e poi direttamente da terra a mano a mano che si migliora.

Questo è il metodo migliore per monitorare i propri progressi; infatti più il rialzo sarà basso e più sarà complessa l'esecuzione, se il rialzo è alto ci sarà molto meno range di movimento e l'esercizio sarà di conseguenza più semplice. Non avendo più le spalle appoggiate al muro potranno emergere diversi errori tecnici: la testa, ad esempio, non sarà più vincolata a rimanere in linea e quindi si potranno vedere durante le prime esecuzioni atteggiamenti iperlordotici della zona cervicale che aumentano inutilmente lo stress sulle vertebre cervicali. Un altro errore è tralasciare la tenuta degli arti inferiori e superiori concentrandosi solo ad alzare il bacino piegando le braccia e/o le gambe; in questo modo la spinta allenata non sarà quella corretta e funzionale alla verticale di forza.

Oltre agli esercizi tecnici sarà fondamentale sviluppare la propria mobilità articolare, lavorando sul "pike" in piedi e a terra sia in versione a gambe divaricate che a gambe unite; più riusciremo a compirci col pike e più la leva sarà vantaggiosa durante tutta la fase di salita della verticale. Le articolazioni dei polsi sono senza dubbio molto sollecitate mentre

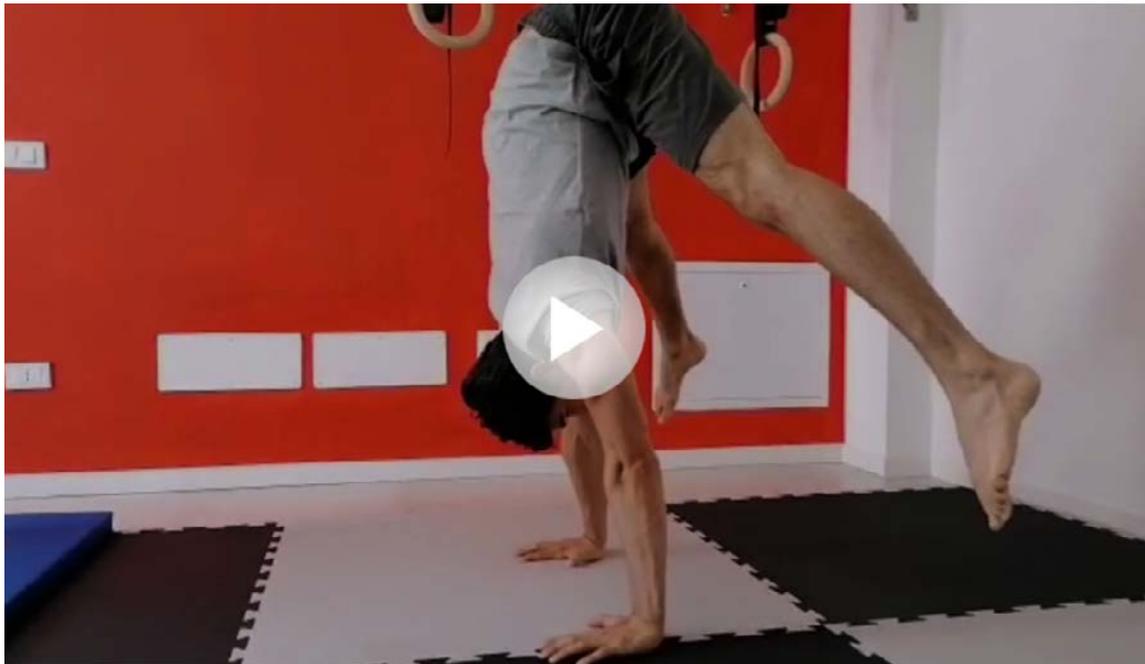
si allena questa skill, pertanto è importante condizionarli molto bene con esercizi di pressione e spinta sulle mani a terra in quadrupedia, abituandoci in tal modo a sostenere il nostro peso corporeo sul palmo delle mani.

Per quanto riguarda invece la fase di preparazione fisica adatta ad implementare questa skill, sono fondamentali tutti gli esercizi di rinforzo del core (fascia lombare ed addominale) con particolare attenzione alla "hollow position" o barchetta; esercizi per potenziare la fase di spinta a braccia tese, con l'ausilio ad esempio delle bande elastiche, e a braccia flesse, con i più classici pike push up e piegamenti in verticale al muro. Questi rappresentano solo una ristretta cerchia di esercizi di potenziamento efficaci per rinforzare i distretti muscolari coinvolti nella verticale di forza.



***GUIDA AGLI ESERCIZI FONDAMENTALI
DEL KALISTHENICS***

CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO



Fitness is lightness.



Lauretana è un'acqua di fonte montana, che ha origine in un territorio incontaminato. Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa e con **solo 14 milligrammi per litro di residuo fisso** favorisce un'elevata diuresi, aiutando l'organismo a eliminare i residui del metabolismo. Lauretana con le sue proprietà uniche è destinata al consumo quotidiano e di tutta la famiglia.

| | | |
|--------------------------|------------------|------------------|
| 14 | 1,0 | 0,55 |
| residuo fisso in mg/l | sodio in mg/l | durezza in °f |

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

