

L'allenamento funzionale senza attrezzi

Il metodo per trovare la forma fisica
e stare bene con se stessi

ANDREA TURRI



L'allenamento funzionale senza attrezzi

Il metodo per trovare la forma fisica
e stare bene con se stessi

ANDREA TURRI


De Vecchi

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia come di un piano dietetico spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere puramente informativo e non terapeutico. Pertanto l'Autore e l'Editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autodiagnosi, autoprofilassi, autoterapia ecc).

Foto di copertina: © arvin/Fotolia

Progetto grafico, redazione e impaginazione:
Redint Studio s.r.l.

Per informazioni e segnalazioni:
info.devecchi@giunti.it

www.giunti.it

© 2016 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

Prima edizione digitale: ottobre 2016

ISBN: 9788841210260



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

INDICE

Prefazione

Introduzione

CAPITOLO 1 Basi

CAPITOLO 2 Il muscolo dipende dalla
mente

CAPITOLO 3 Flessibilità

CAPITOLO 4 Forza

CAPITOLO 5 Costruirsi l'allenamento

CAPITOLO 6 Consigli alimentari

CAPITOLO 7 Casi comuni

CAPITOLO 8 Lo sapevi che...

Tabella di pianificazione
dell'allenamento

Bibliografia

Ringraziamenti

PREFAZIONE

Ho il privilegio di scrivere la prefazione di questo libro, ma soprattutto di conoscere Andrea Turri che, oltre a essere un ex compagno di università è un amico nonostante la differenza di età. Molte delle cose che io ho imparato in 30 anni di esperienza lui le ha apprese e ha saputo metterle in pratica subito, unendo gli studi del suo percorso accademico alla pratica sul campo, anno dopo anno, nella professione del personal trainer,

condotta con grande passione, volontà e competenza.

Questo libro è di facile e veloce comprensione per il lettore che è chiunque voglia capire il vero significato di “essere in forma”, ancora prima di cercare un metodo per farlo e comprendere che il nostro corpo è il primo e migliore “attrezzo” per allenarci.

La volontà di stare bene è l'unico requisito richiesto, perché il libro è realmente indirizzato a tutti, indipendentemente dall'età, dal grado di allenamento e dall'approccio all'attività fisica. Si rivolge alla

signora Maria che non ha mai intrapreso un percorso per mettersi in forma, a chi ci ha provato più volte abbandonandolo, a chi si è fermato sui propositi senza mai compiere il primo passo e anche a chi invece è già in forma e cerca una valida alternativa o si trova in luoghi dove mancano strutture per allenarsi.

L'autore spiega come fare qualcosa e come farlo subito, senza scuse e senza ma: non servono macchinari da palestra né particolari abilità pregresse. Tutto quello di cui abbiamo realmente bisogno è già a nostra disposizione: il corpo e la mente. E

questa è la vera innovazione che Andrea ha messo in questo libro: l'importanza della consapevolezza di sé, del proprio corpo, del proprio respiro e del proprio movimento. Intraprendendo questo percorso e abbracciando questa consapevolezza e percezione di se stessi, passo dopo passo arriveranno presto i risultati perché il circolo virtuoso è innescato e, soprattutto, è percepito e partecipato, non subìto.

L'autore guida i lettori a scoprire come ci si allena e non tralascia né tratta in maniera marginale parti

integranti dell'allenamento come lo stretching, la mobilità e le basi per la forza, generalmente "dimenticate" quando si parla di allenamento. Partendo dai movimenti fondamentali della vita, come sedersi, sollevare, spingere, passa per i concetti di performance, di intensità d'allenamento e di forza, a partire proprio dall'importanza dell'approccio mentale e della volontà della mente di progredire, di superare se stessi, nella vera progressione dei risultati e di un corpo migliore. Sono presenti consigli sulla corretta respirazione e su una sana alimentazione, oltre a consigli per

smascherare e sfatare i soliti falsi miti.

Andrea spiega come fare un esercizio e, cosa ancora più importante, che non ci sono ragioni per non farlo: pagina dopo pagina prepara il lettore ad “allenare” il suo allenamento. Per chi non riesce a svolgere un esercizio standard al primo tentativo, è fornita una serie di esercizi di regressione che lo aiuteranno a raggiungere gradualmente l’obiettivo. In questo è come se Andrea ci accompagnasse realmente in un percorso di training.

Da qui a essere un libro utile anche ai trainer il passo è breve: quest’opera

infatti è anche un'ottima base per chi, professionista del settore, cerca un testo che racchiuda in modo semplice e fruibile quanto impostare con i "clienti-base", cioè tutta la moltitudine di gente che vuole riprendere in mano la propria forma e la propria salute dopo mesi, magari anni, di sedentarietà.

In un universo di proposte di Functional Training, dove c'è molto "Fun" e poco "Training" questo forse è il primo vero testo che segue una logica di progressione e vero condizionamento fisico.

INTRODUZIONE

Non importa chi sei, da dove vieni e che cosa fai; una cosa è certa: nel tuo corpo ci vivi! Meglio sta il tuo corpo, meglio vivi tu dentro di esso.

Il corpo è stato concepito per muoversi, non per stare fermo. Stiamo parlando di una macchina perfetta che, se non è mantenuta in movimento, si blocca, arrugginisce, cigola, perde la sua funzionalità... esattamente come la nostra autovettura. Un corpo mantenuto in movimento, oliato e nutrito con amore è

un corpo che vive al meglio, prevenendo e allontanando qualsiasi stato di malattia.

Chiunque tu sia e qualsiasi cosa tu faccia, hai bisogno della tua dose personale di movimento: lo sportivo olimpionico, la casalinga, l'impiegato, l'operaio, la mamma, la nonna... tutti hanno bisogno di muoversi. Le esigenze di ciascuno sono di livello diverso, ma non di tipo diverso e sicuramente una cosa le accomuna: stare bene.

Stare bene significa essere in forma, essere in forma equivale a essere in salute, essere in salute ti porta a vivere con maggiore qualità, lontano da

malattie.

Ognuno è artefice del proprio destino: credo sia una verità assoluta. Chi sei oggi non è stato dettato dal caso o dalla fortuna ma è dipeso da te. Se oggi ti piaci è grazie a te, se non ti piaci è sempre una tua responsabilità. Che tu ne sia conscio o meno, in ogni istante costruisci il tuo futuro.

Se stai leggendo questo libro, non è un caso. Il mio obiettivo è trasmettere un concetto di allenamento fisico che si discosta molto da quello che si può vedere nelle palestre. La mia palestra ideale è un luogo vuoto, o quasi, senza ingombranti macchinari super, bellissimi

da vedere. Il nostro corpo è il più bel mezzo per allenarci a nostra disposizione. Con l'avvento della tecnologia stiamo perdendo sempre più la percezione e la consapevolezza del nostro corpo, non sappiamo più muoverci, quando invece siamo nati per farlo. Prima di utilizzare qualsiasi attrezzo, oggetto o macchinario, dovremmo avere la massima padronanza e conoscenza del nostro corpo e credo sia molto triste non saperlo fare. «Il miglior personal trainer è colui che ti allena in una stanza vuota» mi disse un bravissimo docente a un corso di formazione. Una frase che mi è rimasta

impresa. Trovo molto triste oggi vedere persone camminare sui tapis roulant per ore mentre guardano la televisione sul monitor del tappeto, o che eseguono delle ripetizioni di apertura e chiusura delle gambe sedute su una macchina mentre messaggiano al telefono, e molte altre situazioni simili... Questo non è allenamento fisico, questo non è farsi del bene, questo non è ascoltare e interagire con il nostro corpo. Credo che ancor prima di sedersi su una macchina e spingere e tirare questa o l'altra leva, sia importante avere la totale percezione e consapevolezza del nostro corpo e saperci muovere liberamente e senza

fatica in tutti i piani dello spazio. Siamo nati per muoverci, il movimento ci appartiene, non siamo degli oggetti. L'attività fisica è un importante strumento di cura e di prevenzione. Trovo alquanto triste ridursi ad assumere pillole per tenere a bada patologie nate per nostra pigrizia e dallo scarso valore attribuito al cibo e al movimento. La maggior parte dei medici è capacissimo di curare il sintomo prescrivendoti un farmaco, ma anche il cibo e l'attività fisica hanno un ruolo enorme nella cura: sono azioni pratiche e reali che ci danno la base della salute.

Avevo 16 anni quando assieme ad

alcuni amici mi iscrissi in palestra; l'ambizione, come per buona parte dei ragazzi, era quella di "mettere su" muscoli, di riempire un po' la maglietta, di sentirmi più grande. Frequentando la palestra e appassionandomi a ciò che aveva a che fare con il corpo, ho fatto della mia passione il mio lavoro. Essere un personal trainer è un lavoro molto difficile se lo vuoi fare bene. È un lavoro mentale prima che fisico e devi avere conoscenze in molti ambiti; d'altra parte non è mai facile avere a che fare con le persone, ma tutto ciò che non è facile credo possa essere anche molto bello. Ho cominciato a capire che

l'allenamento fisico non vuol dire solo muscoli, che allenarsi non è importante solamente per apparire e che ci sono molte qualità rilevanti che si ottengono dall'allenamento e dallo sport e sono riconducibili e utilizzabili in situazioni della vita di tutti i giorni e in tante difficoltà che ognuno di noi incontra sul proprio cammino. Sono affascinato dalla versatilità del corpo umano e da quante combinazioni di lavoro possa darci a partire dall'azione della forza di gravità che ci vincola al suolo. Credo sia una cosa meravigliosa! Una disciplina come lo yoga ci dimostra fin dai tempi antichi quanto il corpo sia un sistema eclettico.

Quindi ho capito che i muscoli non possono essere un fine, non possono essere un obiettivo finale, ma sono un mezzo, una naturale conseguenza di un percorso con il proprio corpo e tutte le sue qualità. E ho capito quanto sia importante l'unione tra corpo e mente...

Istruzioni per l'uso

Ti invito a leggere, a dubitare, a mettere in atto ciò che ti dico, ma fallo con un atteggiamento positivo e propositivo, provalo. Quello che va bene per te è quello che funziona su di te, non sugli altri.

Vorrei che questo fosse per te un

manuale da leggere quando ne senti il bisogno; leggilo dall'inizio alla fine o aprilo e sfoglialo dove preferisci; prendi spunto. Non l'ho pensato come un manuale tecnico dal quale apprendere le basi scientifiche del movimento o dell'allenamento (ne esistono a centinaia), ma vorrei fosse una base da cui prendere alcuni spunti e consigli che vanno oltre l'aspetto didattico, proprio perché sono cose che sui testi scientifici non si trovano.

Nella prima parte del libro, più teorica, parlo del mio concetto di allenamento fisico, delle basi dell'approccio all'allenamento, dell'importanza della

componente mentale e della giusta respirazione. Nella seconda parte, più pratica, propongo una spiegazione e un approccio facile e pratico su flessibilità e forza e, infine, sugli strumenti per crearti l'allenamento quotidiano di condizionamento fisico generale. Nella parte conclusiva, offro qualche consiglio alimentare e le risposte alle domande comuni nel mondo del fitness.

Se hai qualche domanda, dubbio o suggerimento da farmi, contattami pure all'indirizzo andreaturri.pt@libero.it: consigli o critiche costruttive sono un'ottima possibilità di crescita.

Buona lettura!

Capitolo 1 BASI

Esistono molti modi di intendere il movimento e l'allenamento fisico, ci sono diverse strade che si possono percorrere per raggiungere un determinato obiettivo. I principi dell'allenamento e le basi fisiologiche e biomeccaniche sono universali e costituiscono le fondamenta per erigere una bella e solida costruzione.

■ Fitness, essere in forma: cosa significa?

Ci sono diverse componenti o qualità che determinano il nostro stato di forma: componenti che nascono con noi, che abbiamo già dentro di noi e che sono allenabili e quindi migliorabili.

Esistono più classificazioni in merito; a me piace utilizzare la seguente.

- 1. Resistenza cardiorespiratoria:** capacità dei sistemi del corpo di acquisire e fornire ossigeno a tessuti e organi.
- 2. Forza:** capacità del corpo di vincere od opporsi a una resistenza esterna.
- 3. Flessibilità:** capacità di un'articolazione, e quindi del corpo, di muoversi con libertà in tutto il

suo range di movimento possibile.

4. Velocità: capacità di svolgere un'attività in tempo minimo.
5. Potenza: capacità di essere forti e veloci insieme.
6. Coordinazione: capacità di combinare in modo fluido movimenti distinti in un unico movimento.
7. Agilità: capacità di passare da un movimento a un altro in un tempo minimo.
8. Equilibrio: abilità di controllare il corpo in relazione alla base di appoggio.
9. Precisione: abilità di controllo di un

movimento.

10.Composizione corporea: il giusto equilibrio tra la massa corporea magra (muscoli, ossa e tessuto connettivo) e quella grassa (tessuto adiposo).

11.Resilienza: capacità mentale di affrontare e resistere a un evento traumatico o stressante.

Ecco, tanto migliorerai in ciascuna qualità, tanto sarai in forma. Queste componenti sono presenti in misura diversa da individuo a individuo. Il gioco è risvegliarle, migliorarle e mantenerle.

Chiunque tu sia, sarai un “tu” migliore

se farai dell'esercizio fisico corretto, frequente e intensamente appropriato un tuo compagno di vita...

Il nostro corpo: il primo mezzo di allenamento

Esistono tanti attrezzi, bellissimi, coloratissimi, super ergonomici... perché allenarsi a corpo libero?

Innanzitutto perché lo trovo più bello, gratificante e interessante.

Mi permette di riscoprire il mio corpo e la sua versatilità: posso allenarmi dove voglio, rapportandomi con l'ambiente esterno, e ho bisogno solamente di un terreno su cui appoggiarmi e della forza

di gravità.

L'attrezzo migliore ce l'abbiamo già
dentro di noi!

+ coinvolgimento muscolare

+ coordinazione

+ equilibrio

+ forza funzionale

+ stabilità

= vita

Ritorniamo indietro di qualche anno,
ritorniamo alla nostra nascita.

Appena nati impariamo a muovere gli
arti, poi li utilizziamo per muoverci
prima strisciando e poi gattonando; poi
ricerchiamo la stazione eretta; poi

afferriamo, alziamo, spostiamo... esploriamo il movimento con il nostro corpo, impariamo a utilizzare tutte le componenti descritte. La vita ce lo richiede!

Perché utilizzare attrezzi quando posso allenarmi in modo migliore, in modo più funzionale alla vita o allo sport che pratico?

Come posso pensare di utilizzare un attrezzo se ancor prima non conosco il mio corpo? Come posso sedermi su un macchinario se ancor prima non sono capace di fare un movimento con padronanza e percezione?

Ci sono attrezzi molto utili, altri meno e

altri, infine, del tutto inutili.

Il corpo è nostro ed è un nostro diritto e dovere conoscerlo e utilizzarlo al meglio. E poi... è gratuito! Non costa niente! Se non il prezzo del rispetto e dell'amore nei suoi confronti e quindi di noi stessi.

Ecco, solo dopo aver imparato a utilizzarlo, possiamo pensare di prendere in mano un attrezzo, un oggetto esterno, scegliendone tuttavia solo alcuni!

Ritorniamo ancora all'infanzia: se osserviamo un bambino andare a terra, ci accorgiamo che lo fa in modo corretto, fa uno squat, esegue un

movimento biomeccanicamente corretto. Poi magari gli manca la forza, la proporzione corporea, ma il movimento lo fa correttamente. Questo è qualcosa che abbiamo nel nostro genoma, nasce con noi, anche se la maggior parte degli adulti lo ha perso a causa di una vita sedentaria, di posture errate, movimenti scorretti, dolori, infortuni!

I ginnasti sono atleti che si allenano con il proprio corpo, lo fanno da sempre, e credo che non siano proprio gli ultimi arrivati. Il peso del proprio corpo è l'unica fonte fruibile e questo comporta un notevole miglioramento del rapporto forza/ peso (la forza aumenta solo

quando anche il suo rapporto con il peso aumenta). È vero che bisogna nascere Yuri Chechi per essere Yuri Chechi, ma anche se non andremo alle Olimpiadi, in quanto a ottima forma fisica, allenarsi come si allenava lui può valerne la pena.

Il nostro corpo, inserito nell'ambiente in cui viviamo, è quindi il primo e principale attrezzo/mezzo di allenamento, il più prezioso che abbiamo. Con il nostro corpo possiamo migliorare la qualità della nostra vita.

Prima di cercare il più assurdo e

pubblicizzato attrezzo mi devo fare delle domande: come mi muovo? Sono capace di utilizzare il mio corpo? Ho la percezione dei miei movimenti e di dove e come il mio corpo occupa lo spazio? Sicuramente sono domande che pochissimi si fanno.

Le palestre, per come sono concepite da decenni, sono piene di macchinari sempre più sofisticati e bellissimi da vedere. Se non parliamo di ginnasti o atleti professionisti, la palestra fruibile da tutti è nata con l'aerobica e il body building. Ancora oggi la maggior parte delle persone associa la palestra a queste pratiche. Ed ecco persone

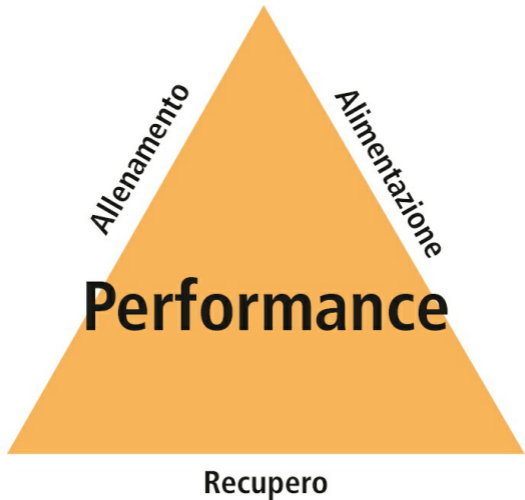
tristemente parcheggiate su macchine dove gli viene detto di spingere qui e tirare là per 10 movimenti ripetuti 3 volte senza cognizione di causa.

Credo, invece, sia importante educare una persona al movimento, che capisca cosa sta facendo e perché. Non ci dobbiamo ridurre a criceti sul tappeto o a narcisi davanti a uno specchio. Se ci vogliamo bene dobbiamo allenarci per stare bene.

Come allenarsi? Perché allenarsi? Perché allenarsi in questo modo e non nell'altro? Vorrei che fossero chiari alcuni concetti e perché è bene che mi alleni in un modo piuttosto che

nell'altro, o perlomeno averne la consapevolezza, poi la scelta è di ognuno. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

Allenarsi significa sottoporre l'organismo a degli stimoli per migliorare una performance.



La performance è un triangolo equilatero i cui tre lati sono composti da allenamento, alimentazione e recupero. Al crescere di un parametro devono crescere anche gli altri due.

Se il nostro triangolo perde l'uguaglianza dei suoi lati la

performance non cresce. Molte persone non raggiungono i risultati fisici sperati proprio perché non hanno ben chiaro questo concetto: quasi tutti si concentrano solo sul fattore “allenamento”, trascurando gli altri due. Vediamo i casi possibili.



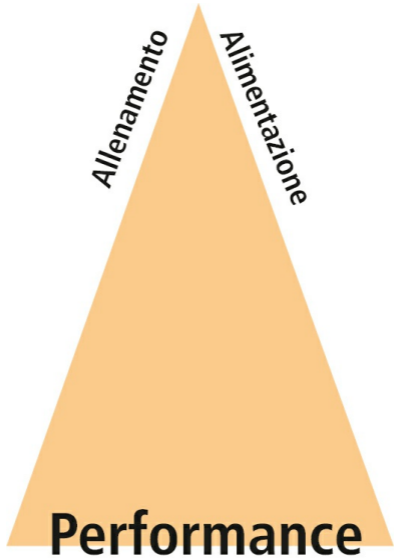
Allenamento

Alimentazione

Performance

Recupero

Se il soggetto si allena e riposa sufficientemente in termini di qualità e quantità ma non si nutre in modo adeguato, la sua performance sarà scarsa.



Recupero

Se il soggetto si allena e si nutre in modo adeguato ma riposa in modo insufficiente e/o con scarsa qualità, la sua performance sarà scarsa.

Allenamento

Alimentazione

Performance

Recupero

Se il soggetto non si allena in modo adeguato in termini di quantità e qualità rispetto al riposo e alla nutrizione, la sua performance sarà scarsa.



Se il soggetto non si allena, non mangia e non riposa in modo adeguato o in maniera insufficiente, la sua performance sarà scarsa.

■ **Aerobico o anaerobico?**

L'essere umano è alimentato da tre sistemi energetici differenti, con i quali il nostro organismo sceglie che tipo di

carburante darci a seconda delle attività che andiamo a svolgere.

Molti cambiamenti che avvengono nel nostro corpo grazie all'esercizio fisico sono collegati alle esigenze di questi tre sistemi: aerobico, anaerobico alattacido e anaerobico lattacido.

Regime aerobico: dipende dall'utilizzo di ossigeno per metabolizzare i substrati derivati dal cibo che assumiamo liberando energia. È il regime prevalente in tutte quelle attività che svolgiamo per più di 90 secondi e che comportano un livello di intensità e potenza medio-basso. Alcuni esempi sono la corsa, pedalare con la bicicletta,

camminare, guardare la televisione, giocare alla play station.

Lo sport aerobico per eccellenza è la maratona.

Regime anaerobico: l'energia deriva dai substrati in assenza di ossigeno. Le attività anaerobiche durano solitamente meno di 2 minuti consentendoci però di produrre intensità e potenza medio-alte. Alcuni esempi sono i 100 metri, nuoto 80 metri, il powerlifting, gli squat e le trazioni alla sbarra. Il regime anaerobico si suddivide in due tipi:

- **anaerobico alattacido**, o fosfageno, che interviene in tutte le attività

brevi e intense dove serve molta potenza ma per un periodo brevissimo (10-20 secondi);

- **anaerobico lattacido**, che domina le attività con intensità inferiore al tipo alattacido, ma che riusciamo a mantenere dai 30-40 secondi fino ai 2 minuti.

La cosa importante è che questi tre meccanismi di erogazione dell'energia non funzionano mai in modo alternato come un interruttore passando dall'uno all'altro, ma vengono utilizzati tutti e tre contemporaneamente, anche se, in una complessa interazione, uno è dominante sugli altri.

L'attività aerobica è molto utile per l'apparato cardiorespiratorio, ma allenamenti aerobici protratti per molto tempo tendono a diminuire la massa muscolare, la forza, la velocità e la potenza. L'attività aerobica inoltre tende a fare diminuire la capacità anaerobica. L'attività anaerobica porta beneficio al sistema cardiorespiratorio e ha la preziosa caratteristica di aumentare la potenza, la forza, la velocità e la massa muscolare. Inoltre, l'allenamento anaerobico non comporta effetti negativi sulla capacità aerobica.

 **Adattamenti**

Prendiamo un tipico soggetto da divano-poltrona che decide di dare una svolta alla propria vita sedentaria. Una persona che fa qualcosa di nuovo, qualcosa che non faceva prima e alla quale non era abituato, deve innanzitutto comprendere, capire e sentire la nuova attività. Deve farla e poi rifarla e poi rifarla e avere delle sensazioni. Si sta adattando! Ecco perché chi vuole risultati immediati e consistenti non li ottiene, ed ecco perché una persona che esegue dei movimenti complessi inizialmente non sente i muscoli lavorare oppure sente tutt'altri muscoli rispetto a quelli che dovrebbe sentire. Ha bisogno di adattarsi, di

prendere confidenza, di fare suo quel qualcosa di nuovo. Come in qualsiasi cosa nella vita – guidare l’auto, suonare uno strumento musicale, prendere il sole – non si arriva al risultato sperato immediatamente, bensì con il tempo. Ci si arriva dopo che più e più e ancora più volte ho ripetuto un gesto o una qualsiasi azione.

Questo è un adattamento che avviene tra te e il mondo esterno. Una volta appreso il gesto e fatto tuo, puoi finalmente dire che con quel gesto ti stai allenando. Dopo averlo ripetuto decine, centinaia, migliaia di volte puoi dire che con quel gesto ti stai allenando per migliorare le

tue capacità.

Il miglioramento di queste capacità induce a modificazioni interne importanti, che chiamiamo adattamento neuroendocrino, ovvero delle modificazioni sull'assetto ormonale e neurologico.

Senza addentrarci troppo negli aspetti scientifici, che non sono il fine di questo libro, dobbiamo sapere che ci sono alcune risposte ormonali essenziali per lo sviluppo della performance fisica (testosterone, GH e fattore di crescita insulino-simile). Più un movimento è isolato e meno implica queste risposte neuroendocrine; la cosa inversa vale per

allenamenti intensi con recuperi brevi e a battito cardiaco elevato.

■ Di più è meglio? L'importanza dell'intensità

“Pensavo di venire tutti i giorni 3 ore al giorno”, “oggi ho fatto il corso di addominali poi gag poi step tone e poi cardio kombat”, “mi sono appena fatto 2 ore in palestra... petto e bicipiti!”. Non sto delirando, queste sono sole alcune delle affermazioni che si possono sentire in palestra.

Una sessione di allenamento per essere efficace deve essere intensa, dove

l'intensità va intesa come potenza erogata. La potenza in fisica è data dalla forza moltiplicata per la velocità. Più riesco a mantenere alta l'asticella dell'intensità allenante e più la mia forza, la mia massa muscolare, la mia prestazione e quindi i miei risultati aumentano a livello direttamente proporzionale. Le sessioni di allenamento protratte per ore non mi consentono di mantenere un alto livello di intensità e in più mi portano grandi livelli di stress. Ricordiamoci sempre che l'allenamento fisico è un stress per l'organismo, i miglioramenti delle nostre performance si hanno dopo lo

stimolo allenante, non durante. Durante creiamo i presupposti, dopo, se il riposo e l'apporto di nutrienti sono sufficienti per quantità e qualità, avremo un progresso; altrimenti resteremo stazionari o ancor peggio regrediremo. Essendo l'allenamento un fattore stressante, non dovrebbe essere mantenuto a lungo: le sessioni dovrebbero essere brevi e intense! Noi dobbiamo il nostro perfetto funzionamento a quei messaggeri chimici che sono gli ormoni. Sessioni lunghe implicano produzione di ormoni che devono contrapporsi allo stress: per farlo abbassano la nostra performance,

bloccano l'aumento della massa muscolare, favoriscono la sua disgregazione e ostacolano la perdita di grasso corporeo; se questo meccanismo è protratto e cronicizzato si avranno conseguenze anche a livello psico-somatico. Al contrario, con l'allenamento di breve durata e alta intensità si ha la giusta stimolazione a livello ormonale e muscolare, con produzione di ormoni come il testosterone che hanno un'azione di costruzione e di mantenimento delle strutture.

CARICO ALLENANTE = DURATA

× FREQUENZA × INTENSITÀ

Durata: quanto tempo dura il mio allenamento

Frequenza: quante volte si ripete il mio allenamento

Intensità: quanto impegno ci metto nel mio allenamento

COME MISURIAMO L'INTENSITÀ?

La frequenza cardiaca è un ottimo strumento che ci permette di conoscere il livello di intensità con cui ci stiamo allenando.

Calcoliamo la nostra FcMax ovvero la

massima frequenza cardiaca teorica fino alla quale potremmo spingerci. Da *Ball State University*:

$$\text{UOMO: } 214 - 0,8 \times \text{età in anni} = \text{FcMax}$$

$$\text{DONNA: } 209 - 0,7 \times \text{età in anni} = \text{FcMax}$$

Calcolata la FcMax, procediamo con il rilevare il battito cardiaco a riposo (FcRip). Il momento opportuno è al mattino al risveglio, ancora seduti sul letto. Ci possiamo avvalere di un cardiofrequenzimetro oppure possiamo contare le pulsazioni appoggiando le

dita indice e medio al polso o al collo. Contiamo le pulsazioni per 60 secondi oppure per 15 secondi moltiplicando poi successivamente per 4 ($15 \times 4 = 60$ sec).

Ripetiamo la misurazione per 3 giorni consecutivi e facciamo la media delle tre rilevazioni. Questo perché la frequenza cardiaca può essere influenzata da molti fattori quali ambiente, qualità del sonno, pensieri con i quali siamo andati a dormire ecc.

Una volta ricavata la FcMax e la FcRip, calcoliamo la frequenza cardiaca allenante (FcA) con la seguente formula:

$$FcA = FcRip + 0,6 \times (FcMax - FcRip)$$

Esempio: $68 + 0,6 \times (197 - 68) = 68 + (0,6 \times 129) = 145$

In questo caso la FcA è 145 e sarà il limite minimo al di sotto del quale non si dovrà scendere.

Questo metodo di misurazione dell'intensità si adatta molto alle attività con maggiore impegno cardiocircolatorio.

Un metodo pratico molto usato è quello della scala RPE (*Rate of Perceived Exertion*), inventata da Gunnar Borg per la percezione dello sforzo.

Scala RPE di Borg

Livelli		FcMax
6	nessuno sforzo	20%
7	estremamente leggero	30%
8		40%
9	molto leggero	50%
10		55%
11	leggero	60%
12		65%
13	un po' pesante	70%
14		75%
15	pesante	80%
16		85%
17	molto pesante	90%
18		95%
19	estremamente pesante	100%
20	massimo sforzo	esaurimento

La scala ha una serie di numeri che va dal 6 al 20 per stabilire l'intensità dell'esercizio associandone le percezioni e le risposte generali in base al grado di fatica. Ogni livello è associato a una percentuale della frequenza cardiaca massima, dove il

valore più basso della scala corrisponde indicativamente ai battiti a riposo (circa 60), mentre il valore più alto corrisponderebbe a una frequenza cardiaca massima (indicativamente 200 bpm).

Dal punto di vista muscolare, il criterio che utilizziamo per determinare l'intensità riguarda il carico utilizzato. Nel nostro caso il carico è costituito dal nostro corpo e quindi da un peso fisso e costante.

Per modulare l'intensità variamo:

- numero di ripetizioni per esercizio;
- difficoltà dell'esercizio;
- applicazione del concetto di leva.

■ Body building e functional training

Se chiediamo a dieci persone a cosa associano il termine palestra, almeno otto ci risponderanno con vocaboli come: muscoli, grosso, pompare, magro, tonico, asciutto, definito ecc.

Tutte parole connesse all'aspetto fisico esteriore, a quello che appare, a quello che si vede. Nessuno pensa alle altre qualità.

Questo nasce con il body building (BB), disciplina (sport?) in cui l'obiettivo è il mero fine estetico. Nel BB l'allenamento è volto al muscolo, all'enfatizzazione della forma e

dell'aspetto del muscolo; il muscolo è il fine, non il mezzo per migliorare una performance atletica o la naturale conseguenza di un allenamento volto al benessere fisico generale.

Con il termine preparazione fisica generica (GPP, *General Physical Preparedness*) intendiamo tutte le componenti di cui abbiamo parlato nel giusto equilibrio e armonia fra loro.

Ecco il functional training (FT): nome inflazionato negli ultimi anni, usato per fini commerciali e di business. Cosa vuol dire allenarsi in modo funzionale? Funzionale a che cosa?

Allenare il corpo in modo funzionale

significa allenarlo per la sua reale funzione nella vita quotidiana piuttosto che nello sport praticato. Ovvero con movimenti che impegnano il corpo in toto richiamando il sistema nervoso e la muscolatura alla necessità di coordinare, stabilizzare, equilibrarsi, muoversi in tutti i piani dello spazio.

Il FT non allena i muscoli ma i movimenti, allena catene muscolari ovvero un insieme di muscoli che concorrono e interagiscono tra loro per eseguire un certo movimento.

BB → muscolo → bassa sinergia

FT → movimento → alta sinergia

Immaginiamo il nostro corpo come un'orchestra nella quale tutti gli strumenti suonano nel giusto equilibrio armonico. Così deve fare il corpo con i muscoli, gli organi, i tessuti.

Prendiamo come riferimento uno degli esercizi principali dell'allenamento fisico: lo squat. Sì, esatto, quello del bimbo che scende sulle proprie gambe. Nel BB lo squat è usato per allenare le gambe, nel FT lo squat è utilizzato per fare squat!

- BB → soggetto che sta eseguendo uno squat: “oggi ‘faccio’ (alleno) le gambe”.

- FT → soggetto che sta eseguendo uno squat: “oggi alleno lo squat”.

Che cos'è lo squat? Un movimento! Un movimento di accosciata sulle gambe dove non lavorano solo le gambe ma tutto il corpo in modo altamente sinergico ed è un movimento che facciamo tutti i giorni.

Nelle palestre troviamo il multipower, cioè quella macchina con un bilanciere vincolato a due guide verticali per fare il movimento di squat. Qual è il senso di fare un movimento funzionale, che facciamo tutti i giorni, che abbiamo nel nostro DNA, con delle guide, con dei vincoli che obbligano a una traiettoria

non fisiologica e tolgono il lavoro della muscolatura stabilizzatrice? Qual è il risultato di un esercizio del genere per divenire forte e performante nella vita quotidiana o nello sport? È come diventare ricchissimo giocando a monopoli; i soldi che vinco non li posso spendere nella vita reale.

Non sto dicendo che uno è meglio e l'altro è peggio. Sono due cose diverse con finalità diverse.

Ora, se il tuo obiettivo è quello di mettere in mostra il tuo corpo enfatizzando la forma muscolare per un fine prettamente estetico, probabilmente questo libro non fa per te. Se invece il

tuo palcoscenico è la vita... la vita è bellissima ma non è facile e ti chiede di essere forte, veloce, resistente, in equilibrio ed efficiente. Ogni allenamento fisico con queste caratteristiche di forza, velocità, resistenza ed equilibrio può essere considerato allenamento funzionale. È quindi una naturale intuizione affermare che un giardiniere, un boscaiolo, un muratore, un marinaio o un giostraio possono essere fisicamente molto più in forma di un frequentatore medio di palestra; magari non si vede esteticamente, perché non sono attenti a uno stile di vita sano, hanno abitudini

alimentari sregolate o compiono movimenti scorretti lamentando poi dolori o infortuni, però sono più efficienti fisicamente perché costantemente impegnati a muoversi esercitando torsioni, spinte, trazioni, trasporti di carichi con grande necessità di stabilizzazione, coordinazione ed equilibrio.

Le fondamenta del movimento umano

Le caratteristiche di un allenamento funzionale sono le seguenti:

- utilizzo delle 6 catene cinetiche muscolari (2 catene crociate

anteriori, 2 catene crociate
posteriori, 1 catena flessoria
anteriore, 1 catena estensoria
posteriore);



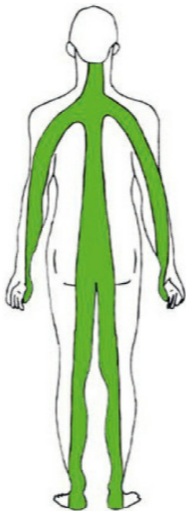
Catena crociata anteriore



Catena crociata posteriore



Catena flessoria anteriore



Catena estensoria posteriore

Catene cinetiche muscolari.

- movimenti naturali (presenti nel nostro DNA, reazioni vitali, riconducibili a gesti quotidiani);

- schemi motori (coinvolgimento globale della muscolatura);
- essenziali (necessari a migliorare la qualità della vita);
- composti (implicano più movimenti, non isolati);
- link dal core (centro) all'estremità (trasferisce la forza agli arti superiori e inferiori e di conseguenza a un'altra persona o a un oggetto, compatta il corpo, previene gli infortuni, aumenta la percezione delle sinergie muscolari, migliora la prestazione);
- richiesta di controllo motorio;

- alta risposta neuroendocrina.

■ Il mio concetto di allenamento fisico: due facce, questione di equilibrio

Equilibrio: questa è la parola giusta, non sono per le estremizzazioni. Se mi alleno puntando troppo al carico, all'intensità, al sollevare peso, sarò sbilanciato da una parte; se mi limito a fare prettamente un'attività di stretching e rilassamento, lo sarò dall'altra.

Per ottenere il mio benessere fisico e mentale ho bisogno di queste due facce nel giusto equilibrio tra loro.

Due facce di una stessa moneta, quella della prestazione: 1) tensione e 2) rilassamento.

La tensione tradotta in forza e potenza attraverso un allenamento di tipo funzionale alla giusta intensità; il rilassamento come velocità, resistenza e flessibilità mediante una disciplina olistica che punta anche all'aspetto mentale, come lo yoga.

Per spiegarvi cos'è lo yoga, ho chiesto al mio amico Marco, maestro di yoga, di raccontarvelo.

Conoscenza

Chi sono... non ha importanza.

Da dove vengo? Provengo dalle stelle.

E sono qui per comprendere, il qui e adesso.

Ascolto il soffio leggiadro dell'aria sull'acqua spazzare via le onde.

Le vedo frangere lungo le rive.

Le rive della grande Terra, profumandola di salsedine.

Gli spruzzi rendono dorata e scintillante la sabbia come stelle cadute dal cielo.

Ora vedo il volo dei gabbiani librarsi nell'aria e portare via le impurità dal mondo, liberi nell'azzurro.

Ascolto la melodia del mare cantare

*la sua essenza, della grande madre.
Rinascita e morte... ciò che fa la
legendaria fenice,
così la grande palla di fuoco rinasce
dalle sue profondità donando vita
eterna.*

*O grande Sole brucia, brucia le
impurità degli uomini che non ti
potranno mai comprare.*

*O coscienza sacra, sento il canto
degli uccelli, il gorgoglio dei fiumi,
la freschezza degli alberi, il Sé.*

*Sé, Divino Sé, facci sentire la nostra
vera essenza, facci rinascere dalle
ceneri.*

*O coscienza sacra avvolgici tutti,
rendici il tutto nel tutto...*

*sveglia il mondo da questo sonno
profondo,*

avvolgici nella luce...

Amore, Amiamo, Amiamo...

Principi dello yoga

Prima che le materie tecnico-scientifiche assumessero il ruolo che hanno oggi, l'uomo si affidava prevalentemente alle percezioni visive e a quelle che sentiva nascere istintivamente nel proprio animo.

Non esistevano altri mezzi per andare incontro alla conoscenza, se non la

propria capacità di percepire.

È stato inevitabile per gli uomini porsi le domande:

- chi sono?
- da dove vengo?
- cosa sto facendo qui?
- dove sto andando?
- esiste qualcosa al di là del visibile?

Tutte domande lecite, che però non trovavano risposta nella quotidianità; così l'uomo ha alzato gli occhi al cielo e, osservando il lento e incessante declinare delle stelle, ha

cominciato a sospettare di esserne influenzato.

Come il tutto è dentro di noi

Osservando la natura, intorno a sé, l'uomo aveva già compreso la stretta relazione esistente fra le stagioni, la rivoluzione solare, i cicli lunari e i suoi stati d'animo, così come le predisposizioni verso alcuni atteggiamenti, piuttosto che verso altri. Già il solo rapporto con i due luminari del cielo gli faceva capire questo: ogni sera il Sole spariva all'orizzonte e al suo posto un pallido astro sorgeva

a illuminare debolmente la notte, costellata di stelle, per tornare all'alba a ripresentarsi maestoso e luminoso, nel suo intero splendore. L'uomo "primitivo" aveva già capito quanta energia vitale sprigionava da quel luminare infuocato, da cui nasceva la vita; mentre l'astro notturno esprimeva caratteri più languidi, che invitavano alla riflessione, al sonno. Ecco come si sono stabiliti i principi dello yoga, per analogia a questi due luminari sono stati assegnati questi ruoli:

- Sole – energia vitale, principio di vita, forza propulsiva della natura,

attiva, dinamica e quindi maschile. Emanata luce rappresentando l'io logico e razionale. Coscienza Cosmica Divina.

- Luna – energia riflessiva, sentimenti e fantasia, mutevolezza nei cambiamenti di fasi e quindi caratteri corrispondenti alla natura femminile, il suo regno è il buio, cioè l'ignoto, l'irrazionale rappresentato dall'inconscio. Energia Vitale Divina.

Yoga, via spirituale

Conoscenza profonda di sé.
Comunione con le energie cosmiche

divine.

Unione tra il microcosmo (uomo) e il macrocosmo (energie divine dell'universo insite in noi).

Lo yoga è un'espressione di gioia quotidiana, grazie a cui possiamo affrontare la vita e il lavoro con più serenità. La pratica costante settimanale dello yoga permette di migliorare lo stato psicofisico. Porta alla conoscenza più profonda di se stessi, aumentando e risvegliando le potenzialità. Percependo aspetti scientifici di noi stessi, avendo maggiore percezione di sé.

Dai praticanti, lo yoga è considerato

l'elisir di lunga vita.

Hatha Yoga, l'armonia corpo-mente

In lingua sanscrita, *Ha* significa “sole” e *Tha* “luna”, così *Hatha Yoga* significa lo “yoga del Sole e della Luna”, inteso come una serie di esercizi e pratiche volti a ricreare e mantenere un equilibrio tra le nostre energie solari e quelle lunari, per il nostro benessere psicofisico.

Ognuno di noi, infatti, ha due aspetti complementari nel proprio essere, espressi secondo la tradizione orientale con i termini Yin e Yang, a

indicare l'aspetto femminile, ricettivo, sensibile e, appunto, lunare e quello invece maschile, emissivo, logico e solare.

La salute è considerata come l'equilibrio tra i due aspetti, di modo che saremo in grado di essere contemporaneamente presenti e ispirati, utilizzando appieno il potenziale di entrambi gli emisferi cerebrali.

La pratica di questi esercizi è considerata una pausa rigenerante che manterrà per il resto della giornata uno stato di armonia, buona disposizione, fiducia e ottimismo.

Il corso di Hatha Yoga è un corso di sola pratica, con la realizzazione di esercizi di riscaldamento, esercizi posturali (*asanas*) e rilassamento guidato.

Si tratta di una variante semplificata del corso base di yoga integrale (Purna yoga), a cui possono partecipare tutti e dove il ritmo dell'insegnamento si adatta alle capacità dei partecipanti. È un percorso a sé stante, rivolto a chi preferisce unicamente l'approccio corporeo, ma è anche un'ottima occasione per chi già segue il corso di base e vuole approfittarne per un

ulteriore approfondimento in quelle che sono le altre vie dello yoga.

La pratica yoga può essere applicata a qualsiasi attività di fitness, di squadra o individuale. Migliora lo stato di concentrazione fondamentale in un allenamento. L'abbiamo visto, per esempio, nell'apnea e nel calcio, durante i Mondiali 2014: la Germania vinse grazie anche all'intervento di un insegnante yoga.

NOTA

Ringrazio il mio Maestro e il mio amico Andrea Turri, autore del libro, che mi ha dato la possibilità di

scrivere questi appunti.

Marco Tortora, insegnante di Purna
yoga.

Capitolo 2 IL

MUSCOLO

DIPENDE DALLA

MENTE

Il corpo non fa ciò che la mente non vuole. Qualunque cosa fai, la fai perché l'hai pensata. Consapevolmente o no, l'hai visualizzata nella mente. Tutto passa attraverso l'immaginazione; il pensiero è il propulsore dell'azione. La tua mente pensa a una cosa sola per

volta.

Quando ti stai allenando devi essere presente mentalmente e fisicamente in quello che fai, non puoi pensare ad altro! Se stai svolgendo un esercizio fisico e intanto parli con l'amico o scrivi l'sms all'amica o pensi al collega di lavoro che non sopporti, non ti stai allenando, stai muovendo il corpo a caso, non sei presente, non stai migliorando qualcosa, magari ti stai facendo male.

Come per qualsiasi cosa, anche nell'allenamento serve impegno e presenza mentale.

Quando vuoi fare una cosa e prima di

farla ti crei un dubbio, c'è una parte di te che vuole farla e l'altra metà no. Questo succede anche a livello muscolare: il muscolo è formato da tantissime fibre, in questo modo avremo una percentuale di fibre che “vuole” e un'altra che “non vuole”. Con la mente io posso dire a tutte le mie fibre di andare nella stessa direzione come se dovessi reclutare un plotone di soldati da mandare al fronte; più soldati uniti e direzionati ugualmente ho, meglio è.

1. Uno stimolo nervoso bioelettrico accende la miccia.
2. La riserva energetica sviluppata all'interno delle cellule esplode.

3. Il muscolo si contrae e genera la tensione che ci serve.

4. Il muscolo trasmette azione alle leve a cui è ancorato.

5. Movimento!

Qualsiasi cosa si faccia, se c'è interesse a farla nel migliore dei modi occorre essere presenti mentalmente, la testa deve essere lì, si deve pensare a cosa si sta facendo.

Molte persone non ottengono risultati anche per questo motivo: non sono qui, ora!

Propriocezione

La propriocezione è la percezione del

nostro corpo nello spazio in tutti i sensi. Indica la nostra capacità di percepire e riconoscere la posizione del corpo all'interno dello spazio in cui si trova, senza l'ausilio della vista. Ogni cellula del nostro corpo sa dov'è l'altra.

In tutti gli sforzi la concentrazione mentale è basilare, lo sanno bene i maestri delle arti marziali.

«La concentrazione è la capacità di controllare i muscoli del corpo in uno sforzo coordinato e poi contrarli al massimo del loro potenziale... Più è profonda la concentrazione, più è forte la contrazione del muscolo, e più è forte la contrazione, più il muscolo

acquista forza»

(Jack Hibbird)

Quando eseguo un esercizio fisico devo essere presente con la testa: penso a ogni parte del mio corpo che lavora, saltello con la mia attenzione continuamente tra i vari muscoli, articolazioni, ossa.

Non basta avere i muscoli, è necessario saperli usare. Le palestre sono strapiene di specchi, a destra, a sinistra, sopra, sotto, davanti, dietro. Le persone si guardano mentre eseguono un movimento! E di conseguenza allenano solamente i cosiddetti “*mirror*”

muscles”, i muscoli da specchio, ovvero i muscoli che si vedono (pettorali, bicipiti, addominali)... dimmi che non è vero!

Un movimento lo devi sentire, non lo devi vedere. Siamo dotati di cinque sensi (se non di più!) e ci affidiamo troppo al senso della vista; non ascoltiamo le sensazioni che possiamo ricevere dalle nostre articolazioni, dai legamenti, dai tendini e dai muscoli. Aumenta la tua propriocezione: togliti gli specchi! Non lo puoi fare? Allenati bendato! Con gli occhi chiusi sei costretto ad ascoltare il tuo corpo. Dopo un periodo di allenamento alla “cieca”,

vedrai quanto saranno migliorati i tuoi movimenti a occhi aperti!

IL PRIMO VINCOLO

Parlando dei nostri cinque sensi sappiamo che il tatto è uno tra questi. Siamo ricchi di terminazioni nervose, di recettori sensoriali che inviano tantissime preziose informazioni al cervello per stimolare un meccanismo di feedback. I piedi ricoprono un ruolo importante in questo e sono in costante contatto con il suolo sotto di noi facendo da vincolo ai nostri movimenti. In passato erano i nostri antenati e oggi sono le popolazioni meno ricche ad

avere un utilizzo migliore e più consapevole dei piedi rispetto all'uomo occidentale moderno: le scarpe assomigliano sempre più a delle bellissime navicelle spaziali, ma fanno perdere l'abitudine di utilizzare il piede come organo di senso.

Prova ad allenarti scalzo: questo ti permetterà di restituire al piede l'importanza che detiene attraverso un ritorno alle origini, tradotto in maggiore controllo ed equilibrio, agilità e forza. Il piede, dal punto di vista meccanico, oltre a essere un naturale ammortizzatore data la sua conformazione, è un vero e proprio organo posturale: quando stiamo

eretti è sottoposto a continue sollecitazioni e fornisce al cervello le informazioni per il controllo motorio alla pari del sistema visivo e dell'equilibrio, o vestibolare.

Personalmente, soprattutto d'estate, mi alleno scalzo dove l'ambiente me lo permette (questione di sicurezza e igiene). Per poter stare come scalzi ci sono aziende che hanno creato delle calzature che fanno da guanto al piede, permettendo la percezione e la sensazione di essere senza scarpe, consentendo un maggiore grip, con in più il vantaggio di un piede più protetto e pulito.

Autosabotaggi

Quando pensi a una cosa che devi fare, visualizzi una preimmagine mentale. Se ti dico “elefante”, tu lo visualizzi nella tua mente, lo disegni come te lo immagini. Ognuno lo disegnerà a modo suo: colore della pelle più chiaro o più scuro, più grande o più piccolo, al circo, allo zoo o nella savana.

Se pensiamo a una prova o a un esercizio fisico, possiamo pensare di riuscire o non riuscire. Da qui nascono i limiti mentali che ci costruiamo noi stessi: le negazioni, i “non riesco” o i “non ce la faccio”. Prima ancora di compiere un’azione ci neghiamo il

successo.

Se vuoi ottenere un risultato non puoi pensare alla negazione: se un portiere di calcio che si ritrova l'attaccante avversario di fronte pronto al tiro in porta pensa "non devo prendere gol" il "non" (negazione) molto probabilmente farà sì che quel pallone insacchi la rete; se il portiere pensa solo a prendere la palla sviluppa un pensiero positivo.

Giochiamo!

Proviamo a fare un semplice gioco. Posizionati di fronte a una seconda persona, alla quale avrai chiesto assistenza per questo gioco. Solleva

un braccio diritto davanti a te, chiudi gli occhi e chiedi al compagno di spingere verso il basso il tuo braccio mentre tu pensi continuamente e in modo deciso ad affermazioni positive (“Ce la faccio!”, “Resisto!”, “Sono forte! Sì!”). Poi ripeti l’operazione pensando ad affermazioni negative (“Non riesco!”, “Non ce la faccio!”, “Sono debole. No!”). Vedi cosa succede. Avrai sicuramente più forza nel primo caso.

Questo è un giochino semplice ma funziona davvero così! In tutto e per tutto ogni cosa dipende da te.

Non devi confrontarti con nessuno al di fuori di te stesso, i supereroi sono già stati creati dalla Marvel. Pensa a te e a dove sei ora, e pensa a migliorarti. Esisterà sempre qualcuno più alto, veloce e forte di te, ma importa solo quello che tu ottieni per te stesso!

Il successo è svegliarsi al mattino sapendo già cosa vuoi. “Lo ottengo o no? Non importa, sono comunque un uomo di successo”. Ognuno di noi ha dentro di sé un genio o un campione, a qualcuno è più accessibile ad altri meno. Non dobbiamo imparare, ma averne la consapevolezza!

Il successo è quando punti dritto a ciò

che senti nel tuo cuore, non a quello che puntano gli altri, altrimenti sei un fallito. Il momento migliore per iniziare è adesso; tu sei ciò che farai, non ciò che hai fatto! Quindi non c'è ieri o domani, c'è oggi, adesso.

La più grande fregatura del darsi alibi è che si convince solo se stessi. Non ci sono cose che non si possono fare, ci sono cose che si vogliono o non si vogliono fare. Tutto il resto sono scuse. Il senso di colpa non fa parte di noi, però viene usato come freno: non credergli mai!

“Prima ho *sbagliato* e poi ci sono *riuscito*” → No!

“Prima ho *tentato* e poi ci sono *riuscito*” → Sì!

Se ti vuoi bene fai qualcosa per il buonumore. Se sei di buonumore sei in benessere, produci endorfine, onde alfa: ti droghi positivamente facendoti del bene. Chi rinuncia a stare bene è pericoloso.

I motivi che ci spingono a fare o non fare sono due:

1. la paura di perdere;
2. il desiderio bruciante.

Il rinforzo è una regola: tutto ciò che viene rinforzato si ripete. Tutto ciò che non si rinforza si estingue.

Obiettivo

Non sai cosa vuoi? No, lo sai benissimo ma non lo vuoi ammettere a te stesso...
Cosa sei disposto a pagare per ciò che vuoi?

Fatti tre domande.

1. Cosa voglio?
2. Qual è il prezzo da pagare?
3. Sono disposto a pagarlo?

ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO

Un atteggiamento mentale positivo è un atteggiamento costantemente fedele e coerente al tuo fine.

1. Disegna nella tua mente una forma mentale di ciò che desideri e comportati come se l'obiettivo fosse già raggiunto.

«Solo una cosa è più grande dell'universo: l'immaginazione per crearlo»

(Albert Einstein)

2. Sostieni il desiderio con il maggior numero di vantaggi per te.

3. Mantieni nella tua mente i desideri e i comportamenti per ottenerli per il maggior tempo possibile nel corso della tua giornata.

«Noi diventiamo ciò che pensiamo di più durante il giorno»

(Marco Aurelio)

4. Mantieni te stesso nello stato mentale della fede irreversibile indirizzata al tuo desiderio.
5. Tieni la mente lontana da pensieri che ti portano a visualizzare situazioni che non desideri.

«Tutto ciò che il pensiero riesce a concepire, la mente tende a realizzarlo»

(Napoleone)

6. Elenca tutti i motivi per i quali realizzerai lo scopo del tuo desiderio.
7. Definisci cosa sei disposto a pagare per ciò che vuoi e se sei disposto a

pagarlo e a non tornare più su questa decisione, altrimenti abatterai tutte le abilità per raggiungere lo scopo.

«Rischio tanto perché se vinco la battaglia ho un grande premio»

(Carlo Magno)

8. Il punto in cui sei ora è il vero punto di partenza, niente di più, niente di meno.
9. Tieni presente che la possibilità che hai di raggiungere lo scopo è direttamente proporzionale a quanto dipende dalle tue decisioni.
10. Evita di coinvolgere la mente in sentimenti di invidia, rabbia, cinismo, odio, vendetta, panico.

COME VISUALIZZARE L'OBIETTIVO DEFINITO

1. Scrivi in grande il tuo desiderio, firmalo, assumiti questa responsabilità e poni il foglio in un posto ben visibile della tua casa; ricordati di ripetere almeno due volte al giorno il tuo obiettivo in forma affermativa.
2. Delinea su carta un piano schematico di come intendi raggiungerlo.
3. Stabilisci un limite di tempo per raggiungerlo.
4. Scrivi il prezzo che sei disposto a

pagare.

5. Mantieni segreto il tuo obiettivo, condividendolo solo con persone di fiducia, finché non si creano solide basi nella tua mente.
6. Richiama alla mente il tuo scopo il più spesso possibile: mangia con lui, addormentati con lui, portalo ovunque.
7. Elenca persone che ritieni utili per ottenere lo scopo.
8. Descrivi le capacità che vuoi acquisire e fai una tabella di marcia nel tempo stabilito.
9. Rendi questi punti un accordo vincolante con te stesso e firmalo. È

un patto d'acciaio con il tuo inconscio in modo che la mente lavorerà inconsciamente per il tuo scopo anche nelle difficoltà.

LA MENTE UMANA AGISCE PER PRIORITÀ

La gazzella scappa dal leone perché la sua priorità in quel momento è non essere sbranata dal leone; poi si ferma perché le manca l'ossigeno. La sua priorità diventa l'ossigeno e, se il leone si trova lì in quell'istante, la sbrana.

È più importante mangiare junk food o avere un corpo forte e sentirti bene?

Preferisci bere alcolici o avere un

addome piatto?

È più importante una sigaretta o un cuore sano?

Cosa è più importante per te? Qual è la tua priorità? Metti tutto sulla bilancia, sta a te farla pendere da una parte piuttosto che dall'altra. Dipende da te e dalle tue priorità.

La mente è un muscolo: se non la fai funzionare smette di essere forte. Il muscolo è mentale: se non ti colleghi con lui, lui non funziona.

C'è qualcosa che non va di te? C'è qualcosa che non ti piace? Che cosa

vuoi fare?

Non esiste “da domani”.

Non esiste “dopo lo faccio”.

Non esiste “da lunedì comincio”.

Non esiste “lo farò”.

Non esiste “lo farei”.

Ragionando in questo modo non lo farai mai!

Quante volte l’abbiamo detto? Quante volte l’abbiamo sentito dire?

Capisci che cosa vuoi cambiare, e fallo qui e ora!

Non raccontarti storie, il cambiamento inizia subito, un’azione dopo l’altra.

Qui! Ora!

Quando l’hai fatto una volta, poi deve

diventare un'abitudine, è un allenamento che va ripetuto nel tempo se vuoi che rimanga, si solidifichi e faccia parte di te. Associa una vecchia abitudine a quella nuova, ma fallo QUI e ORA.

Capitolo 3

FLESSIBILITÀ

Molte persone possiedono la forza per sollevare un peso o eseguire un certo movimento, ma hanno scarsa flessibilità, fatto che impedisce loro di esprimere al meglio questa forza, così sono portati a compensare il gesto compromettendo la corretta postura ed esponendoli, in molti casi, a infortuni.

Essere più mobili è sinonimo di una qualità di vita superiore. Quando assumiamo per molto tempo posizioni

ostili o scomode o che ci portano ad accorciamento muscolare, la prima cosa che facciamo in modo del tutto spontaneo appena terminata questa condizione è quella di stirarci, allungarci (per esempio, dopo lunghi viaggi in macchina il primo gesto che facciamo appena scesi è appunto quello di stirarci).

È un gesto naturale che facciamo per sentirci meglio, e che fanno anche gli animali: un cane o un gatto lo fanno spesso nell'arco di una giornata, e loro non hanno studiato, lo fanno naturalmente per sentirsi meglio.

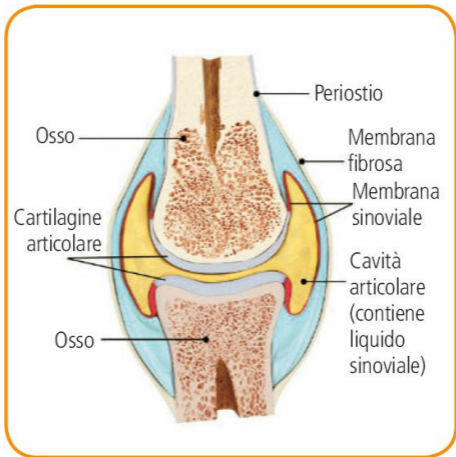
Che cos'è la flessibilità?

La flessibilità è la capacità di eseguire un movimento sfruttando appieno il range articolare, in tutta la sua libertà di movimento. L'ampiezza di questa libertà di escursione è data da due fattori: la mobilità articolare e la capacità di allungamento di un muscolo.

La mobilità di un'articolazione, ovvero la capacità intrinseca di un'articolazione di muoversi, dipende dalla sua libertà di movimento per la sua funzione e quindi dall'assenza di impedimenti legamento-tendinei e da quanto la capsula nella quale è avvolta è stretta o rigida.

Immaginate un bullone e un dado

arrugginiti e bloccati che non scorrono l'uno sull'altro: molto probabilmente, forzando il loro movimento, andrò a danneggiarli; con un buon prodotto lubrificante e un accurato lavoro è invece possibile sbloccarli, facendo in modo che riprendano il movimento per il quale sono stati creati.



Struttura generale di un'articolazione.

Le nostre articolazioni funzionano allo stesso modo: con scarsa lubrificazione e dopo un lungo periodo di inattività, i tendini, i legamenti e la capsula articolare si arrugginiscono, si irrigidiscono e si bloccano. Gli elementi

devono essere sbloccati con pazienza e con un corretto lavoro.

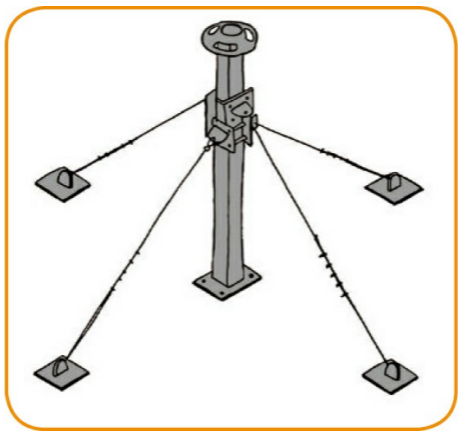
La capacità di elongazione, ovvero la capacità di allungarsi/stirarsi dei muscoli che agiscono e attraversano un'articolazione, dipende da un adattamento all'accorciamento del ventre muscolare o da un aumento della parte tendinea rispetto a quella contrattile: se un muscolo esegue per molto tempo movimenti ridotti e/o è costretto a tenere a lungo posizioni accorciate si adatterà a quello che gli viene chiesto.

FLESSIBILITÀ = MOBILITÀ

ARTICOLARE + ELONGAZIONE FIBRE MUSCOLARI

Se pensiamo al corpo, possiamo immaginare la colonna vertebrale come il palo portante di una tenda, dove ossa, muscoli legamenti sono il sistema di tiranteria per sostenerlo in equilibrio. Tutti questi tiranti devono essere in armonia tra loro e ognuno deve avere le giuste lunghezze per consentire una postura corretta. Se un tirante è troppo corto, molto probabilmente dalla parte opposta avremo un tirante troppo lungo: per riportare il palo in posizione eretta, l'intervento sarà quello di allungare

quello corto e accorciare quello lungo, ma non il contrario! Prima allunghiamo o allentiamo la parte molto rigida e contratta, e poi andiamo ad agire sulla parte lunga e debole. Anche il corpo funziona così: le ossa sono leve e i muscoli agiscono su esse secondo i principi della fisica.



Possiamo paragonare la colonna vertebrale a un palo con un sistema di tiranti.

Per incrementare la nostra escursione articolare andremo a lavorare su entrambe le cose.

**FLESSIBILITÀ = MOBILITÀ
ARTICOLARE + STRETCHING**
(maggiore range di
movimento) (azione sulle
articolazioni) (azione sui muscoli)

**ABBIAMO LA GIUSTA
FLESSIBILITÀ?**

Nelle cinque posizioni che seguono è possibile osservare le condizioni ideali.

Se non ti ritrovi in una o più posture, il consiglio è quello di prendere in considerazione un lavoro per incrementare la tua flessibilità. Se invece ti ritrovi in condizioni ideali, la raccomandazione è quella di allenare sempre la flessibilità per mantenerla. Per scoprire se hai la giusta flessibilità esegui i cinque test illustrati nelle schede che seguono.

SCHEDA 1 OVERHEAD TEST

In condizioni ideali riusciamo ad assumere una stazione eretta riconducibile a una linea che passa per la mano, la spalla, l'anca, il

ginocchio e il malleolo.



SCHEDA 2 ACTIVE STRAIGHT LEG TEST

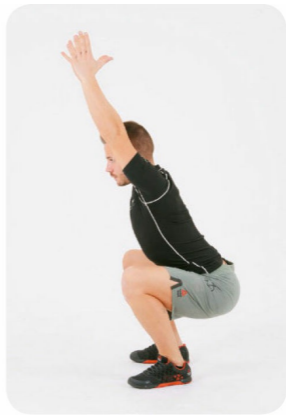
In posizione supina, sollevando l'arto inferiore a ginocchio esteso e con i glutei a terra, riusciamo ad assumere un angolo di 90° con il tronco. Immaginando un filo che parte dal

malleolo e cade a piombo, esso dovrebbe trovarsi all'altezza dell'anca; tra l'anca il ginocchio il livello è discreto e tra il ginocchio e il malleolo dell'arto appoggiato la flessibilità è molto scarsa.



SCHEDA 3 OVERHEAD SQUAT TEST

La condizione ideale è quella in cui risulta possibile sedersi mantenendo le braccia in linea con il tronco e paralleli alla gamba.



SCHEDA 4 HIP HINGE TEST

La condizione ideale è quella in cui, con il busto orizzontale parallelo al

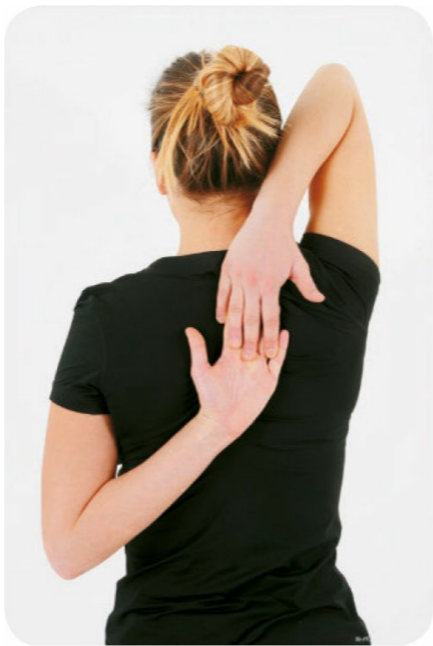
suolo, riusciamo ad avere tre punti di contatto con l'asta: nuca, dorso, osso sacro.



SCHEDA 5 SHOULDER MOBILITY TEST

Riuscire a toccarsi le mani in questa posizione è sinonimo di buona

mobilità della spalla.



Se riesci a eseguire queste posizioni sei dotato di buona flessibilità e il

mio consiglio è quello di allenarti quotidianamente per mantenerla; se non riesci a riprodurre una o più posizioni è bene che tu intraprenda un assiduo allenamento per arrivarci.

L'azione del respiro

Prima di vedere alcuni esercizi efficaci per incrementare la mobilità, una premessa sulla respirazione è doverosa. Non esiste flessibilità se non c'è respirazione, il lavoro di flessibilità va a braccetto con la corretta respirazione. Partiamo sottolineando che l'allenamento della flessibilità inteso

come mobilità articolare e stretching è tanto importante quanto sottovalutato. Tutti abbiamo avuto la nostra esperienza di un'ora di attività fisica di qualsiasi tipo (dalla corsa al parco alla partitella di calcio con gli amici all'allenamento con i pesi in palestra), e tutti abbiamo fatto finta almeno una volta di allungare la muscolatura prima, dopo o durante l'attività. Sembra quasi un contentino per sentirci in pace con noi stessi: perché si deve fare, perché lo vediamo fare ai professionisti, perché ci è stato detto di farlo. Il punto è che non l'abbiamo mai fatto nel modo corretto. Fanno letteralmente ridere quelli che,

finito il proprio allenamento, si appoggiano al muro, tirano la gamba verso il gluteo, 3 secondi per gamba e via, fatto lo stretching! Questo non serve a nulla. Io stesso, come molti altri, prima di capirne l'importanza, la consideravo un'attività noiosa, e questo credo sia uno dei motivi per cui le persone non si dedicano allo stretching con la giusta attenzione.

Il lavoro di flessibilità è un vero e proprio allenamento che richiede il suo tempo e soprattutto la sua forma. Per capire bene la materia ci vorrebbe un viaggio in paesi orientali come la Cina, l'India, la Thailandia, dove lo yoga, la

meditazione e la respirazione sono alla base della cultura.

La respirazione è vita. È la prima cosa che facciamo quando nasciamo e l'ultima prima di morire.

Ci permette di comunicare con l'ambiente esterno procurandoci una molecola per la vita: l'ossigeno.

Molte persone non sanno come respirare, non respirano nel modo corretto, respirano con la bocca e in modo superficiale. L'aria si ferma nella parte alta del torace e il diaframma, il principale muscolo inspiratorio, non viene quasi nemmeno usato. La mancata percezione e utilizzo di questo muscolo

inducono a un respiro scorretto, che porta ad affanno, ansia, rigidità, inadeguata ossigenazione dei tessuti e malfunzionamento del ritorno venoso e linfatico.

Il diaframma, con la sua conformazione “a cupola”, ha diverse inserzioni: sternali, costali e vertebrali (un diaframma bloccato e contratto, trazionando le vertebre lombari, è responsabile di un’alta percentuale di mal di schiena).

La respirazione diaframmatica è quella che in Cina chiamano “respirazione del drago”, nella quale il diaframma rappresenta la bocca di questo drago.

Ritrovare la giusta via del respiro è molto importante, è il primo passo per un allenamento funzionale.

Per comprendere meglio l'importanza della respirazione ho voluto dare spazio ai miei amici Diego ed Elena, che stimo e con i quali condivido la filosofia dell'allenamento.

Respira

A confronto con alcuni complessi esercizi fisici, sembra un compito piuttosto facile.

Eppure l'atto respiratorio è la più complicata e affascinante serie di

movimenti che il nostro organismo compie, distaccando di gran lunga qualsiasi sollevamento massimale o acrobazia in quanto a difficoltà.

Nelle prossime righe vedremo come la nostra respirazione possa portare benefici profondi e persino trasformazioni, sia all'interno della nostra pratica di allenamento (qualunque essa sia) sia nella quotidianità. Perché i segreti dell'Universo sono spesso contenuti nei più semplici fatti della vita. E respirare è uno di questi segreti.

1° passo: l'importanza

dei numeri

15 volte al minuto. Più di 800 in un'ora. Più di 20.000 in una giornata. Basterebbero queste cifre per comprenderne l'importanza, invece un elemento così fondamentale spesso finisce per diventare scontato.

Magari torniamo a renderci conto del respiro quando siamo sott'acqua, o quando diventiamo particolarmente ansiosi, oppure durante un allenamento intenso quando realizziamo di essere in apnea; in tutti questi casi, l'assenza o l'alterazione del flusso respiratorio ci riporta a constatare che nulla è più importante, per noi, della prossima

inspirazione. La nostra salute, le cose che possediamo, le nostre relazioni, tutte queste cose sono inutili a meno che non stiamo respirando. Si potrebbe vivere senza cibo per settimane, e senz'acqua per giorni interi; ma basterebbero pochi minuti senza respirare, e saremmo morti. Il respiro dunque è vita. Ma non è l'aria che respiriamo a tenerci "vivi". È la sottile essenza del respiro, portata dall'aria, che contiene l'energia vitale per noi. Questa forza è ciò che gli yogi chiamano "prana", cioè la forza vitale originaria.

Il prana è il mattone fondamentale

dell'Universo. Ci è dato a ogni ispirazione (cos'altro potrebbe essere più potente?). Il prana che riceviamo con ogni respiro è la stessa energia che è stata rilasciata quando gli scienziati hanno scisso l'atomo. Quando una persona muore, il corpo contiene ancora dell'aria. Ma il prana, la forza vitale, è stata tolta.

2° passo: respiri contati

Secondo una leggenda orientale, la durata della nostra vita è determinata dal numero dei respiri che ci è stato assegnato.

Ed è proprio la convinzione che i nostri respiri siano in qualche modo

contati, e che respirare meno (e soprattutto meglio) ci possa allungare la vita, che ha dato origine alle tecniche respiratorie conosciute con il nome di “pranayama”. La respirazione che facciamo abitualmente è di tipo superficiale e sfrutta solo un terzo della capacità polmonare; tutto ciò limita le nostre potenzialità (sportive ed emozionali) portandoci a essere soggetti a forti tensioni. Mediante il pranayama, invece, si migliora la funzione respiratoria esercitando i muscoli della respirazione e influenzando i centri respiratori, perciò si acquista la capacità di

respirare in modo più efficiente.

Con un po' di allenamento nel pranayama, si può sperimentare un diffuso senso di riduzione delle tensioni, di aumento del senso di benessere e di focalizzazione dei propri obiettivi.

Il pranayama funziona perché, durante la pratica, utilizziamo appieno la nostra capacità polmonare, migliorando quindi l'ossigenazione di tutto il corpo a beneficio di ogni singola cellula.

Gli organi non ricevono solo ossigeno, ma ricevono anche sangue in abbondanza e la loro efficienza viene

incrementata.

I cambiamenti di pressione sollecitano gli organi che vengono compressi e decompressi migliorandone le funzioni. Per questo motivo, la pratica delle tecniche di pranayama può potenzialmente apportare miglioramenti a ogni aspetto della nostra attività fisica e della nostra personalità.

3° passo: fare (tanta) pratica

Mediante la pratica, la nostra respirazione abituale viene modificata. Il ritmo della respirazione

è collegato a quello del cuore (a ogni respiro corrispondono quattro battiti cardiaci), e anche il ritmo dei pensieri è collegato a quello della respirazione (una persona agitata respira in media il doppio più veloce di una persona tranquilla).

Acquisire consapevolezza sul proprio flusso respiratorio per poterlo poi influenzare significa dunque dominare il livello di concentrazione e stanchezza fisica, elementi imprescindibili in qualunque disciplina sportiva.

I benefici del pranayama dipendono, come in qualsiasi altra attività, dal

livello della nostra pratica. Maggiore è il nostro livello, maggiori saranno i benefici.

La respirazione yogica

Ecco come cominciare subito a praticare la respirazione yogica completa.

Ci mettiamo seduti, colonna vertebrale, collo e capo eretti.

Nell'esprire bisogna contrarre prima la parete addominale e quindi vuotare la cassa toracica, per percepire l'espiazione.

Inizialmente è possibile aiutarsi con una leggera pressione delle mani ai due lati della cassa toracica.

L'espirazione deve durare il doppio della inspirazione (6 secondi circa). Per facilitare il rallentamento dell'espirazione, possiamo poggiare il mento allo sterno. Il respiro deve essere come un'onda tranquilla, quindi inspiriamo cominciando sempre dall'addome, gonfiandolo leggermente, per passare poi alla cassa toracica e agli apici. Dopo l'espirazione, effettueremo una ritenzione a polmoni vuoti per la durata di 1 secondo, mentre la ritenzione a polmoni pieni seguirà l'inspirazione sempre per 1 secondo. Questo ritmo respiratorio (6-1-3-1

secondi) non comporta alcun rischio e non ha controindicazioni, salvo casi di gravi disturbi patologici.

La cosa interessante è che tutti possono praticare le tecniche di pranayama come quella appena citata. Non esiste nessun limite fisico o di età che lo impedisca.

L'unica regola che bisogna ricordare è di praticare a stomaco vuoto. Durante la fase iniziale, sarebbe ottimale affidarsi a un insegnante che possa seguire “dal vivo” la pratica, ma è altrettanto importante praticare il più possibile anche da soli per (ri)costruire l'abitudine al respiro.

Diego Degiovanni ed Elena Baracco

NOTA

Gli autori di questo pezzo condividono la stessa passione per il movimento.

Il loro progetto, 2Move, è nato nel 2014 con l'obiettivo di reinterpretare il concetto di allenamento attraverso l'equilibrio tra yoga e functional training.

Attualmente lavorano a Minorca seguendo questa filosofia:

www.facebook.com/2MOVE. Official

Esistono moltissimi esercizi per la percezione e il miglioramento della

respirazione: metti una mano sulla pancia e impara a utilizzare il diaframma, la bocca del drago.

Devi respirare con la parte bassa dell'addome cercando gradualmente di portarvi più aria come se avessi un grande serbatoio da riempire. In questo modo immagazzinerai più aria nei polmoni. Impara a farlo con le spalle ferme e lontane dalle orecchie, devi muovere solo la pancia.

Allenarsi alla percezione e all'ascolto del proprio respiro è quindi molto importante, io lo consiglio sempre prima di cominciare qualsiasi allenamento in maniera a sé stante e/o unito al lavoro di

flessibilità. Pratica e allenati alla respirazione in diverse posizioni.

- Respiro del coccodrillo: prono, con le mani sotto la fronte, mi concentro a spingere la pancia contro il pavimento.
- Respiro da seduto: seduto sulle ginocchia e i talloni, con le mani sopra la pancia, mi concentro nel gonfiarla e sgonfiarla inalando ed esalando molto lentamente.
- In piedi: con le mani sopra la pancia, mi concentro nel gonfiarla e sgonfiarla inalando ed esalando molto lentamente.

- Respiro da supino: disteso a pancia in su, con una mano sulla pancia, ripeto il ciclo.
- Narice/narice: inspiro profondamente con una narice ed esalo con l'altra. Ripeto più volte anche invertendole.

Il ciclo respiratorio

1. Inspira lentamente (circa 3-4 secondi) più aria possibile enfatizzando il movimento dell'addome.
2. Fai una piccola pausa (1 secondo).
3. Espira lentamente (circa 5-7 secondi) ritraendo la pancia verso

la colonna.

4. Fai una piccola pausa (1 secondo) e ripeti il ciclo.

■ **Esercizi di mobility e stretching per la flessibilità**

Tutti gli esercizi vanno eseguiti per 10-20 volte o per 10-20 respirazioni.

COLLO

In piedi: flesso-estensione, rotazione, inclinazione e tilt frontale e laterale.

1. FLESSIONE/ESTENSIONE

Lentamente e muovendo solo il collo:
(a) estendo la testa inspirando e guardo più in alto e indietro possibile;
(b) fletto la testa espirando e cerco con lo sguardo il punto più basso.



2. ROTAZIONE

Lentamente e muovendo solo il collo:
(a) da posizione neutra inspiro e ruoto la testa verso destra, espirando guardo più indietro possibile; (b) inspiro al centro e ruoto la testa a sinistra, espirando guardo più indietro possibile.

a



b



3. INCLINAZIONE

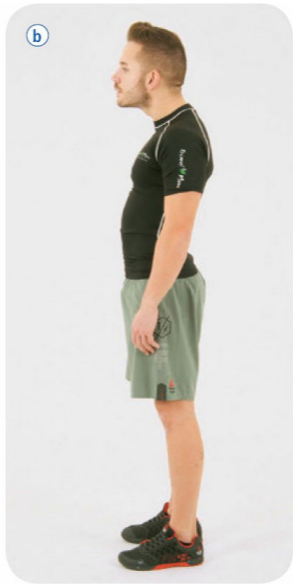
Lentamente e muovendo solo il collo:
(a) da posizione neutra inspiro e inclino la testa verso destra, espirando

guardo più in alto possibile; (b) inspiro al centro e inclino la testa a sinistra, espirando guardo più in alto possibile.



4. TILT FRONTALE

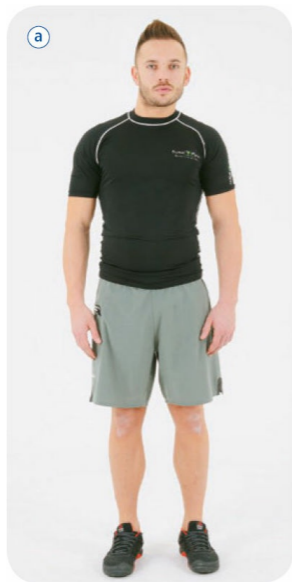
Lentamente e muovendo solo il collo:
(a) da posizione neutra inspirando spostato la testa indietro guardando la punta del naso; (b) espirando spostato la testa in avanti (devo muovere la testa come fa una gallina!).



5. TILT LATERALE

Lentamente e muovendo solo il collo:
(a) inspiro in posizione neutra ed
espirando spostato la testa verso destra;

(b) inspiro al centro ed espirando spostato la testa verso sinistra (devo muovere la testa come faceva Antonio De Curtis, in arte Totò).



Quadrupedia prona: flessione-estensione e inclinazione.

6. FLESSIONE/ESTENSIONE E INCLINAZIONE

Posso eseguire tutti i movimenti precedenti da questa posizione con la particolarità che la resistenza offerta dal suolo rende l'esercizio più intenso in funzione della pressione esercitata. (Attenzione: da eseguire con cautela soprattutto le prime volte!)

a



b



POLSI

In piedi, mani alla parete: estensione in

4 posizioni.

1. ESTENSIONE POLSI DITA IN ALTO (A), FUORI (B), IN BASSO (C), DENTRO (D).

In piedi, mani alla parete. Posiziono le mani con le dita bene aperte e distanziate tra loro mantenendo il contatto sulla parete con tutto il palmo della mano. (a) Eseguo le respirazioni mantenendo il contatto, più le mani sono verso il basso e più l'esercizio è intenso; (b) eseguo le respirazioni mantenendo il contatto, più le mani sono vicine tra loro e più l'esercizio è intenso; (c) eseguo le respirazioni

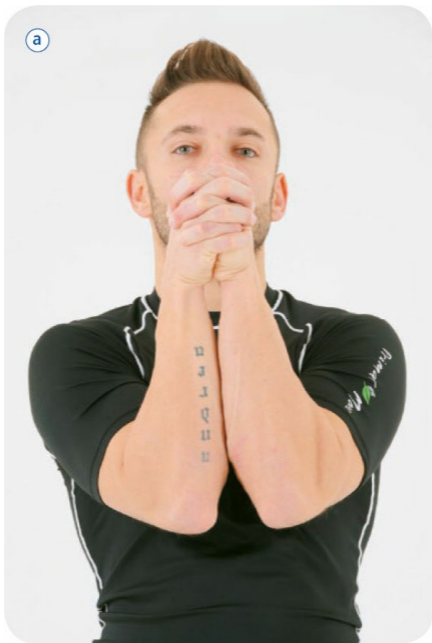
mantenendo il contatto, più le mani sono verso l'alto e più l'esercizio è intenso; (d) eseguo le respirazioni mantenendo il contatto, più le mani sono verso l'esterno, lontane tra loro e più l'esercizio è intenso.



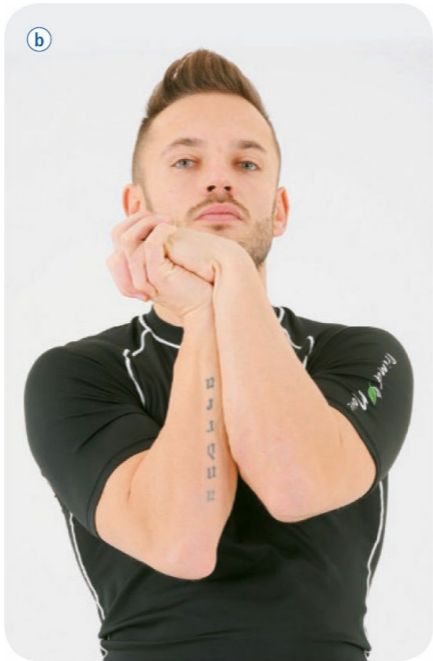
In piedi o seduto: circonduzioni.

2. CIRCONDUZIONI

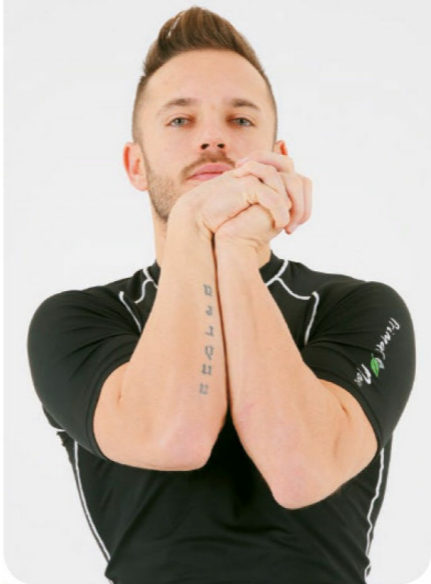
Con le dita incrociate e gli avambracci attaccati eseguo delle circonduzioni dei polsi.



b



c



Quadrupedia prona: circonduzioni - teacup, estensione in 4 posizioni.

3. CIRCONDUZIONI - TEACUP

Immaginando di tenere una tazzina tra pollice e indice mantengo il contatto con il palmo inferiore al suolo senza spostarlo ed eseguo delle circonduzioni girandogli attorno con l'avambraccio.

a



b



c



d





VARIANTE

4. ESTENSIONE POLSI DITA AVANTI

Versione più intensa dell'esercizio 1a: eseguo le respirazioni mantenendo il contatto delle mani a terra con le dita ben distanziate tra loro; più sposto il corpo in avanti più l'esercizio è intenso.

a



b



c



5. ESTENSIONE POLSI DITA FUORI

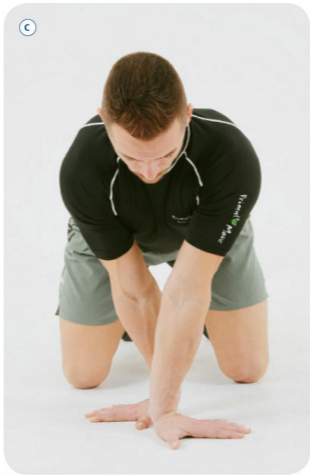
Versione più intensa dell'esercizio 1b: eseguo le respirazioni mantenendo il contatto delle mani a terra con le dita ben distanziate tra loro; più le mani sono vicine tra loro e più l'esercizio è intenso.

a



b





6. ESTENSIONE POLSI DITA DIETRO

Versione più intensa dell'esercizio 1c: eseguo le respirazioni mantenendo il contatto delle mani a terra con le dita ben distanziate tra loro; più spostato il corpo indietro più l'esercizio è

intenso.

a



b



c



7. ESTENSIONE POLSI DITA DENTRO

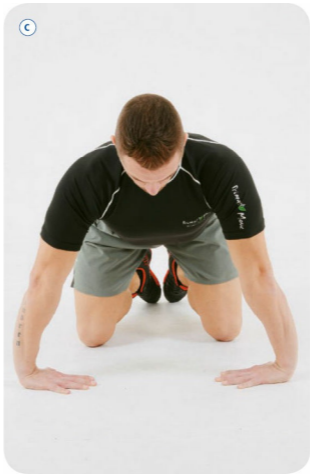
Versione più intensa dell'esercizio
1d: eseguo le respirazioni mantenendo
il contatto delle mani a terra con le
dita ben distanziate tra loro; più le
mani sono lontane tra loro e più
l'esercizio è intenso.

a



b



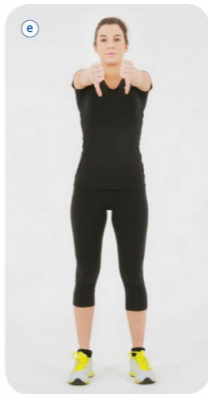
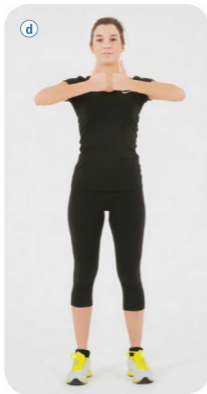
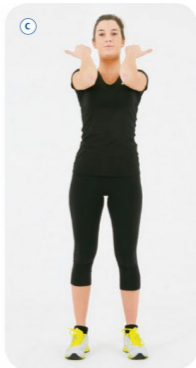
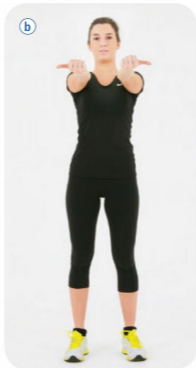
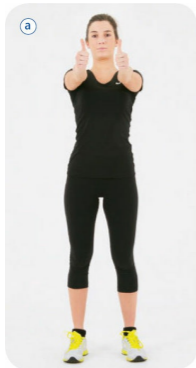


GOMITI

In piedi: circonduzione in 2 sensi.

1. CIRCONDUZIONE ANTIORARIA In piedi, mantenendo i gomiti all'altezza delle spalle muovo solamente gli

avambracci. (a) Pollici verso l'alto; (b) pollici verso l'esterno; (c) flessione dell'avambraccio con i gomiti all'altezza delle spalle; (d) avambracci verso l'interno con i gomiti che guardano fuori e le mani vicine tra loro; (e) estensione degli avambracci con i pollici che indicano giù e i gomiti che guardano verso l'alto.



2. CIRCONDUZIONE ORARIA

In piedi, mantenendo i gomiti all'altezza delle spalle muovo solamente gli avambracci. (a) Pollici verso il basso; (b) mani all'altezza della gola; (c) pollici verso l'esterno; (d) estensione degli avambracci con i pollici che indicano fuori e i gomiti che guardano verso il basso.

a



b



c



d



Quadrupedia prona: circonduzione.

3. CIRCONDUZIONE

Immaginando di tenere in mano un vassoio, mantengo il contatto con l'avambraccio al suolo e facendo fulcro sul gomito eseguo delle circonduzioni girandogli attorno con la spalla.

a



b

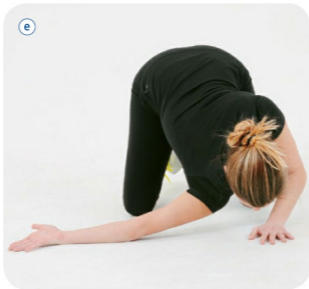


c



d





SPALLE

In piedi: circonduzione, doppia S, rotazione Egyptian, circonduzione.

1. CIRCONDUZIONE In piedi eseguo delle circonduzioni delle spalle senza sollevarle verso le orecchie, con i gomiti estesi e mantenendo il corpo fermo.

a



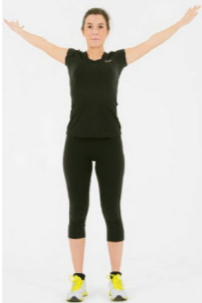
b



c



d

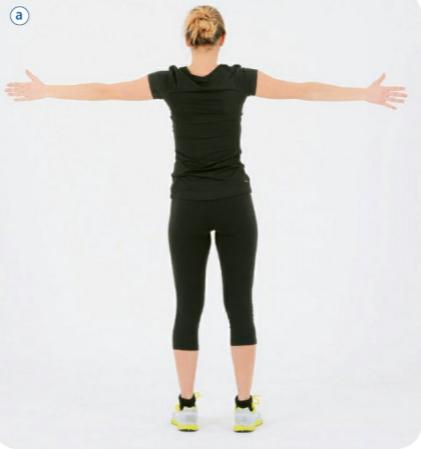


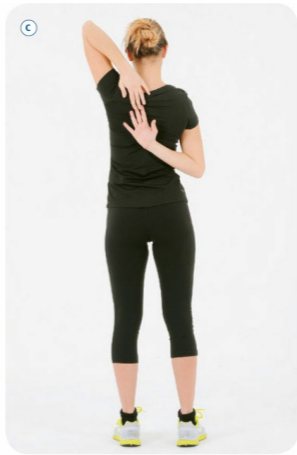
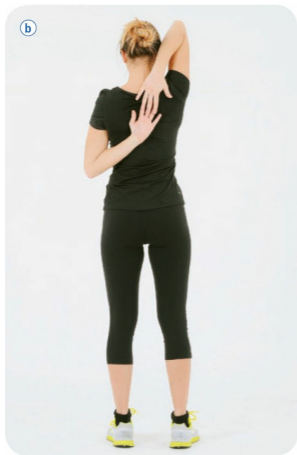
e



2. DOPPIA S Porto il braccio destro in alto e flettendo il gomito cerco con la mano il punto più basso lungo la colonna; con il braccio sinistro, partendo dal basso, cerco di avvicinare il più possibile la mano sinistra verso la destra. Ripeto dall'altro lato.

a

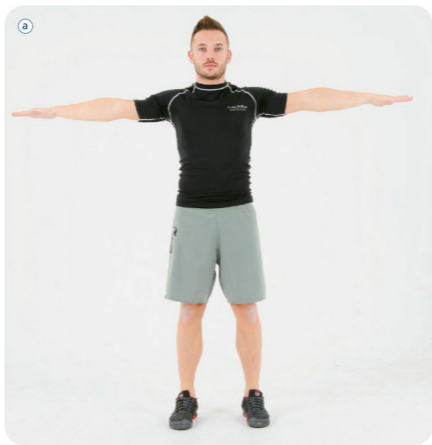


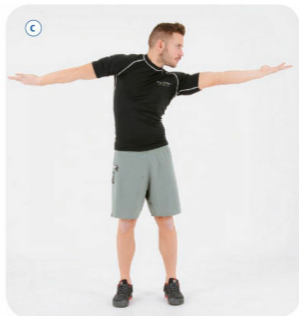


3. ROTAZIONE EGYPTIAN

Contemporaneamente ed espirando, con la spalla sinistra eseguo il movimento di avvvitamento e con la destra di svitamento arrivando con il palmo destro rivolto verso l'alto e il sinistro verso il basso (immagina di

tenere due vassoi). Inspiro al centro e ripeto dall'altro lato.





VARIANTE

4. CIRCONDUZIONE Di fianco a una parete regolare effettuo delle circonduzioni a un braccio senza sollevare la spalla o piegare il gomito. (Attenzione: il corpo deve stare fermo e rimanere perpendicolare alla parete). È la versione più intensa dell'esercizio 1 e mi consente di

monitorare realmente l'incremento di mobilità della spalla. L'intensità e quindi il grado di mobilità è modulato in funzione della distanza dalla parete.

a



b



c



d



e



f



Quadrupedia prona: allungamento muscoli adduttori del braccio.

5. BRACCIA LUNGHE A TERRA

Ginocchia larghezza del bacino e bacino sopra le ginocchia, braccia parallele larghezza spalle con il gomito esteso. Spalle lontane dalle orecchie e testa leggermente estesa. Espirando lascio cadere in modo naturale (seguendo la respirazione, senza forzare) il mento e il petto verso terra. (Attenzione: se sento fatica alle spalle sposto un po' indietro il bacino).



6. BRACCIA LUNGHE IN RIALZO

Ginocchia larghezza del bacino e bacino sopra le ginocchia, braccia parallele larghezza spalle con il gomito esteso, mani appoggiate a un rialzo. Spalle lontane dalle orecchie e testa leggermente estesa. Espirando lascio cadere in modo naturale (seguendo la respirazione, senza

forzare) il mento e il petto verso terra. (Attenzione: se sento fatica alle spalle sposto le ginocchia verso il punto di appoggio delle mani).



VARIANTE

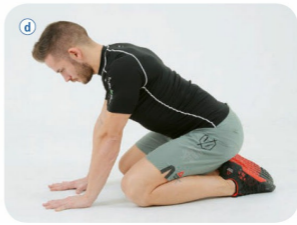
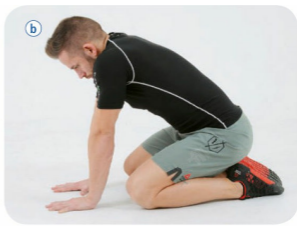
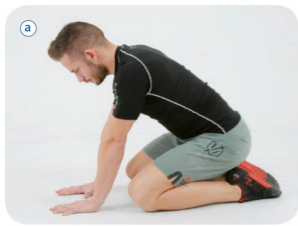
7. GOMITI SU RIALZO Come l'esercizio 6, l'appoggio è sui gomiti che stanno il più vicino possibile tra loro.



In ginocchio: mobilizzazione e percezione scapolare “4 punti cardinali”.

8. SPALLE A OVEST (A), A NORD (B), A EST (C), A SUD (D) In ginocchio, seduto sui talloni con l’addome attivo e la bassa schiena ferma, parto da posizione neutra delle spalle, allontano le scapole tra loro portando il torace indietro (a); porto le spalle

verso le orecchie (b); avvicino le scapole tra loro, quindi porto le spalle indietro avvicinando il torace a terra (c); allontano le spalle dalle orecchie (d). (Immagina di dover toccare i 4 punti cardinali con la spalla).



ANCHE

Seduto: mobilitazione dell'anca.

1. MOBILIZZAZIONE A terra, con le mani in appoggio a terra, dietro i glutei: le gambe devono stare il più possibile a contatto con il suolo e la pianta del piede destro vicinissima al ginocchio sinistro. Senza spostare o sollevare il piede da terra scambiano la posizione delle gambe ritrovandomi con il ginocchio destro vicinissimo alla pianta del piede sinistro. (La versione più difficile prevede di eseguire l'esercizio senza l'appoggio delle mani).

a



b



Quadrupedia prona: mobilizzazione

dell'anca - frog sulle mani,
mobilitazione dell'anca - frog sui
gomiti.

2. FROG SULLE MANI Appoggio le ginocchia su qualcosa di morbido il più lontano possibile tra loro, le gambe a terra parallele tra loro e il piede a martello con tutta la parte interna a contatto con il suolo (tallone compreso), mani sotto le spalle con le braccia distese, petto aperto e testa in linea con la colonna. Sposto indietro il bacino il più possibile vicino ai piedi, mantenendo la curva lombare fisiologica.

a



b



VARIANTE

3. FROG SUI GOMITI Come l'esercizio 2, solo in appoggio sui gomiti.



In ginocchio: allungamento muscoli flessori dell'anca.

4. CAVALIERE

In appoggio a terra su un ginocchio (su qualcosa di morbido) e sul piede dell'altra gamba (sul tallone), mantenendo il tronco verticale

(perpendicolare a terra) spingo in avanti il bacino fino a percepire un allungamento sulla coscia e/o inguine della gamba posteriore. Raggiunto un allungamento eseguo le respirazioni lasciando che il bacino avanzi durante l'espirazione in modo naturale.



5. IN APPOGGIO SULLE MANI In appoggio a terra su un ginocchio (su qualcosa di morbido), sul piede dell'altra gamba (sul tallone) e sulle mani sotto le spalle, porto il bacino verso terra fino a percepire un allungamento sulla coscia e/o inguine della gamba posteriore. Raggiunto un allungamento eseguo le respirazioni lasciando che il bacino si avvicini al suolo durante l'espirazione in modo naturale. (Attenzione: il bacino deve rimanere il più simmetrico possibile).



6. IN APPOGGIO SUI GOMITI In appoggio a terra su un ginocchio (su qualcosa di morbido), sul piede dell'altra gamba (sul tallone) e sui gomiti sotto le spalle, porto il bacino verso terra fino a percepire un allungamento sulla coscia e/o inguine della gamba posteriore. Raggiunto un allungamento eseguo le respirazioni lasciando che il bacino si avvicini al

suolo durante l'espiazione in modo naturale, mantenendo il bacino il più simmetrico possibile. (Attenzione: questo esercizio richiede una discreta flessibilità di partenza. Se ancora non si riesce ad appoggiare i gomiti a terra, continuare con l'esercizio 5 oppure mettere un rialzo sotto i gomiti).



VARIANTE

7. MANO-PIEDE OPPOSTO

Versione avanzata e “articolata” dell’esercizio 5. Eseguendo una torsione del tronco con la mano destra vado a prendere il piede sinistro e viceversa. Il petto deve rimanere aperto e lo sguardo verso il piede posteriore. (Attenzione: questo esercizio richiede una discreta flessibilità di partenza. Se ancora non si riesce a tenere la punta del piede con la mano, eseguire l’esercizio 5 con il piede posteriore sollevato da terra ma in appoggio su qualcosa di stabile come una parete).



Squat: squat routine per mobilità

dell'anca.

8. SQUAT BRACCIA APERTE

Mantenere una posizione di squat profondo con il peso maggiormente disposto sul tallone, le ginocchia in direzione delle punte dei piedi, la schiena estesa e la testa in linea con la colonna. Il petto è aperto e rivolto in avanti, le braccia mantengono le ginocchia all'esterno e i palmi delle mani sono rivolti in avanti.

a



b



9. SQUAT PREGHIERA

Come l'esercizio 8 solo che i palmi delle mani sono a contatto tra loro e i due avambracci formano una linea retta che collega le ginocchia. (I gomiti mantengono le ginocchia sopra le punte dei piedi).

a



b



VARIANTE

10. SQUAT PREGHIERA CON OSCILLAZIONE LATERALE

È la versione avanzata dell'esercizio 9. Sposto il bacino lateralmente mantenendo il setup corporeo inalterato. Espiro di lato e inspiro al centro. (Attenzione: peso sul tallone e ginocchia sempre allineate alle punte dei piedi).

a





11. SQUAT FIGHTER

Partendo dalla posizione di squat (a), porto a terra il ginocchio destro e tutta la parte interna del piede, mantenendo inalterata la postura del tronco e la posizione del ginocchio sinistro (b). Facendo perno sulla punta del piede

porto il collo del piede e la gamba a contatto con il suolo e vado a “sedermi” sul tallone del piede destro (c). Ritorno nella posizione di squat di partenza (d) e ripeto dall’altro lato (e,f).

a



b



c



d



e



f



CAVIGLIA

Quadrupedia prona: circonduzioni.

1. CIRCONDUZIONI

Dalla posizione di quadrupedia estendo una gamba posteriormente con la punta del piede a contatto con il suolo (a). Espirando vado a toccare i 4 punti cardinali con il tallone senza flettere il ginocchio e cercando l'escursione massima dell'articolazione: tallone indietro (b), tallone a terra internamente (c), tallone in avanti e collo del piede verso terra (d), tallone verso terra esternamente

(e).



FULL BODY

Brettzel exercise: azione simultanea su tutto il corpo, in particolare su quadricipiti, anche, glutei, bassa e alta schiena e pettorale.

1. BRETTZEL EXERCISE

Partendo da posizione distesa supina, porto il ginocchio sinistro verso terra sul lato opposto, la mano sinistra cerca il piede destro e la mano destra il ginocchio sinistro: mantenendo il piede destro, attraverso l'espiazione cerco il contatto del ginocchio sinistro e della spalla sinistra con il suolo.

Ripeto dall'altro lato. (Attenzione: non forzare l'allungamento ma ascoltare il respiro).



Up-down dog: azione simultanea su catena muscolare flessoria ed estensoria.

2. UP-DOWN DOG

Da posizione distesa prona con le mani sotto le spalle e i piedi larghezza del bacino (a), con un'inspirazione estendo le braccia ed "esco" in alto e in avanti con il petto e la testa fino a ritrovarmi con la spalla esattamente sopra le mani (immagina che ci sia una corda che ti tira la testa in diagonale avanti e in alto; il petto deve rimanere aperto, i gomiti estesi e le spalle lontano dalle orecchie) (b).

Mantenendo il contatto con le punte dei piedi a terra spingo il bacino in alto e indietro, portando il più possibile il tallone verso terra ed “entrando” con il petto e la testa verso i piedi ed espiro (c).

a



b



c



Aratro: azione su catena posteriore e spalle.

3. ARATRO Da posizione distesa supina, lentamente e aiutandomi con la forza delle braccia, porto i piedi verso la terra dietro la testa. Il tronco dovrebbe essere il più verticale possibile e quindi perpendicolare al suolo, le punte dei piedi lontane dalla testa, il collo in posizione neutra e le braccia distese con le mani incrociate a contatto con il suolo. (Attenzione: questo esercizio richiede una discreta flessibilità di partenza. Inizialmente è possibile farlo con un rialzo sotto i

piedi e gradualmente con diverse altezze, arrivare con i piedi a terra).



Frog braccia lunghe in appoggio: azione simultanea su tutto il corpo, in particolare mobilità dell'anca e catena flessoria.

VARIANTE

4. FROG BRACCIA LUNGHE IN APPOGGIO È la versione più intensa e

completa degli esercizi 2 e 3 della scheda sulle anche. La posizione è la stessa con la variante che prevede l'appoggio delle mani a braccia distese su un rialzo. Respirando lascio che il petto scenda naturalmente verso terra durante l'espirazione.



Seduto: allungamento catena posteriore,

squadre di Mézières.

5. ALLUNGAMENTO Con le gambe distese e i piedi uniti e a martello fletto la schiena cercando il punto più distante con le mani. Testa e spalle morbide. Respirando lascio che il petto si avvicini naturalmente alle cosce e avanzo con le mani durante l'espirazione.



6. MÉZIÈRES 1

Con le gambe distese e unite e i piedi a martello a contatto con la parete, entrambi i glutei sempre a contatto con il suolo come tutta la schiena e le braccia. (Attenzione: questa è la condizione ideale in cui si forma con il corpo un angolo di 90° e richiede una buona flessibilità di base. Partire dalla propria allontanando il bacino dal muro e/o portare lateralmente le braccia, incrementando gradualmente la posizione verso la condizione ideale).



7. MÉZIÈRES 2

Con le gambe distese e i piedi

paralleli larghezza bacino e palmo delle mani attaccati alla parete. (Attenzione: questa è la condizione ideale in cui si forma con il corpo un angolo di 90° e richiede una buona flessibilità di base. Partire dalla propria avvicinando i piedi alla parete e spostando le mani più in alto. Incrementare gradualmente la posizione verso la condizione ideale).



8. MÉZIÈRES 3

Con le gambe distese e unite e i piedi a martello a contatto con il suolo e la

schiena e le braccia attaccate alla parete. (Attenzione: questa è la condizione ideale in cui si forma con il corpo un angolo di 90° e richiede una buona flessibilità di base. Abbassare le braccia lateralmente fino ad averle a contatto con la parete. Mentre non è opportuno eseguirla con il bacino molto distante dalla parete: se non si possiede un piano inclinato regolabile utilizzare gli esercizi 7 e 8 fino a quando si riesce ad avvicinare il bacino alla parete).



PRIMA GLI ESERCIZI DI MOBILITY O PRIMA LO STRETCHING?

Abbiamo capito che una limitazione del range di un certo movimento può dipendere essenzialmente da due fattori: dalla mobilità, o capacità di movimento dell'articolazione, e dalla lunghezza dei muscoli che la attraversano. Oppure da entrambi i fattori.

Come faccio a capire se si tratta della prima o della seconda?

Prendiamo come esempio l'Overhead test (vedi [Capitolo 3](#)).

Se non riesco a portare il braccio di

fianco all'orecchio provo ad allungare attraverso lo stretching i principali muscoli adduttori del braccio: il gran pettorale e il gran dorsale. Se ottengo un miglioramento del movimento molto probabilmente la causa è proprio l'accorciamento muscolare. Se invece non ottengo alcun miglioramento la causa sarà di origine articolare.

E quando invece potrebbero essere entrambi i fattori?

Nel caso in cui la capacità di movimento ridotta dipenda sia dal muscolo sia dalla capsula articolare andrò a fare sia un lavoro di allungamento sia un movimento di mobilizzazione

dell'articolazione.

C'è un ordine di esecuzione? Possiamo partire con gli esercizi di mobilità in modo da aumentare la temperatura delle strutture e produrre del liquido sinoviale che lubrifichi l'articolazione. Già così, se l'esercizio di mobilità è eseguito correttamente (in modo graduale, devo sentire una via di mezzo tra il nulla e il dolore, altrimenti sto solo muovendo l'aria), porterò i muscoli che attraversano l'articolazione ad allungarsi.

Dopo di che ci dedichiamo all'allungamento muscolare con la posizione statica e le dovute

respirazioni diaframmatiche.

In ogni caso, per un soggetto senza particolari patologie, la scelta migliore per il mantenimento di una buona flessibilità è combinare sempre le due tipologie.

N.B.

Praticando con costanza, misura gli incrementi della flessibilità a intervalli regolari (una volta al mese) per avere un riscontro oggettivo.

Capitolo 4 **FORZA**

«La forza non deriva dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita»

(Mahatma Gandhi)

Di che forza stiamo parlando? La forza muscolare? Ni. Ci sono tanti testi scientifici che parlano della forza muscolare e dei metodi per allenarla. Non è il mio obiettivo. Credo che la forza sia qualcosa di più grande e profondo. Quante volte ci siamo detti “mi mancano le forze”, “non ne ho la forza”, “sto cercando le forze per andare

avanti” oppure “oggi mi sento forte”, “ho la forza per superare questo o quello”, “ora sono più forte di prima”. Certamente non alludiamo alla forza muscolare o meglio non solo. La forza è qualcosa che viene prima, che abbiamo dentro: forza, energia, desiderio, spinta interiore, quel qualcosa che fa accadere le cose. La forza di volontà, la motivazione a fare. Che poi si traduce anche in forza muscolare o fisica. Immaginiamo una donna esile, alla quale non attribuiamo una gran forza muscolare e nemmeno lei sa di averla. Chiediamole di sollevare un peso per lei impossibile da sollevare. Molto

probabilmente non ci riuscirà. Immaginiamo ora che sotto quel peso sia incastrato suo figlio; improvvisamente la donna riuscirà a sollevare da terra quel peso quel tanto che basta per mettere in salvo il bambino. Questo per dire che non c'è allenamento della forza muscolare se non esiste una forza interiore, la prima e più potente forza in grado di accendere tutte le altre esistenti.

«Non sai mai quanto sei forte, finché essere forte è l'unica scelta che hai»

(Chuck Palahniuk)

Volendo essere più “fisici” facciamo un

piccolo richiamo alla fisica: la forza è definita come il risultato della massa moltiplicata per l'accelerazione.

$$F = m \times a$$

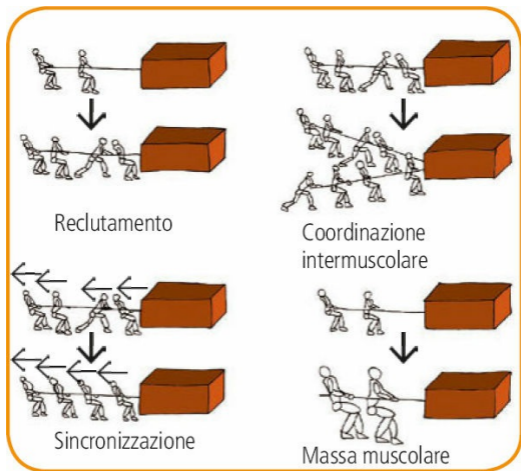
Intesa come capacità motoria esistono molte definizioni di forza; per essere poco teorici e più pratici, possiamo dire che è la nostra capacità di vincere una resistenza o di opporci a una spinta per mezzo di una tensione muscolare. Se pensiamo ai supereroi dotati di forza pensiamo subito a Hulk.

I principali fattori che determinano la forza muscolare sono:

- la sezione trasversa del muscolo;
- la prevalenza di fibre bianche (rapide, in grado di generare alte tensioni);
- la capacità di reclutamento delle unità motorie (ritorniamo all'importanza del cervello e della componente mentale);
- la coordinazione intermuscolare (ritorniamo all'importanza di fare lavorare in sinergia i muscoli che concorrono a un movimento);
- la coordinazione intramuscolare (ritorniamo all'importanza del sistema neurale di allineare e muovere tutte le fibre del muscolo

nella stessa direzione);

- i fattori genetici (Hulk e Bud Spencer sono nati forti...).



L'importanza della forza

La forza è la base della preparazione fisica: se sono più forte posso innalzare

e sfruttare appieno il mio potenziale. Più forte è il muscolo e meno si deve contrarre per produrre una data quantità di forza. Allenando la forza aumenta l'economia di un movimento e diminuisce la percezione dello sforzo. Come percepiamo uno sforzo? Il sistema nervoso misura l'intensità dei segnali diretti ai muscoli e un feedback dei muscoli comunica la tensione generata, la velocità e la distanza. Il cervello compara l'intensità con il risultato e determina il grado di sforzo. Un muscolo forte necessita di un impulso nervoso inferiore per generare un certo livello di forza.

Un livello di forza maggiore è importantissimo in una serie di circostanze.

- Prevenzione: infortuni sul lavoro, nello sport e nella vita quotidiana, osteoporosi, postura, invecchiamento precoce e sicurezza sulle articolazioni.
- Riabilitazione: post-lesioni o interventi chirurgici.
- Miglioramento della performance nello sport praticato.
- Questioni estetiche e psicologiche: migliore tono o aumento della massa muscolare e diminuzione della massa grassa portano a una

maggiore sicurezza e fiducia in se stessi.

La forza è sentirsi in forze: quando ti senti forte riesci a compiere qualsiasi cosa con minore fatica.

Allenare il sistema nervoso prima del muscolo

Il muscolo è collegato al cervello e da questo riceve i comandi: il muscolo produce forza in risposta all'eccitazione nervosa. La legge del “tutto o nulla” dice che: una fibra muscolare può essere in contrazione oppure no, non esiste lo

stato di “quasi contrazione”. Le fibre muscolari si attivano a intervalli, in modo alterno, come i pistoni di un motore. Il sistema nervoso, aumentando la frequenza di eccitazione, aumenta la forza, esattamente come il motore sprigiona più potenza con l’aumento del numero di giri al minuto.

L’allenamento per la forza aumenta la sinergia e la sincronizzazione di tutte le fibre che compongono il muscolo. Normalmente si alternano per garantire uno stato di contrazione continuo e circa la metà sono attive in un determinato istante. Con l’allenamento avrò un reclutamento migliore, più fibre saranno

contratte contemporaneamente. Ci accorgiamo di questo osservando un movimento caratterizzato da tremolio del muscolo. Reclutamento, frequenza di eccitazione e sincronizzazione aumentano la coordinazione interna al muscolo (intramuscolare). L'attivazione sinergica di tutti i muscoli che concorrono a un movimento, invece, è la coordinazione intermuscolare.

Power breathing

L'inspirazione diaframmatica, ovvero portare aria nell'addome mediante l'uso del muscolo diaframma, ci rende più forti e rende più sicura la nostra schiena

quindi ci permette di lavorare con carichi maggiori e in sicurezza.

Provate a inspirare e portare l'aria nella pancia e poi nei polmoni. Se con la bocca aperta vi viene difficile provate a chiuderla e a farlo con il naso o, ancora meglio, con una narice sola (dovreste notare una maggiore compattezza e sicurezza nella sezione mediana con quest'ultimo metodo). Trattenendo il respiro nella pancia create una buona pressione intraddominale che vi fa percepire una tensione alla vita. Attenzione: la pancia non dovrebbe rientrare verso la colonna e nemmeno fuoriuscire in avanti, ma dovrebbe

indurirsi come se doveste ricevere un pugno in pieno stomaco! Questa è una vera e propria tecnica di forza, è la nostra cintura virtuale. Attenzione: le persone con problemi vascolari, di pressione sanguigna o altre condizioni patologiche non dovrebbero provare questo tipo di respirazione. Nel dubbio, consultate il medico.

Abbinamento biomeccanico della respirazione

Ci sono due tipi di coordinazione del respiro con il movimento: anatomico e biomeccanico.

Nei movimenti nei quali lo sforzo è ridotto utilizziamo un abbinamento anatomico, in cui l'inspirazione dovrebbe coincidere con l'estensione (movimento di apertura) del tronco e l'espirazione con la sua flessione (movimento di chiusura). Quando invece dobbiamo generare alti gradienti di forza, l'espirazione dovrebbe essere abbinata con la generazione di forza, indipendentemente dalla direzione o dalla posizione anatomica (per esempio, i canottieri espirano durante la fase di remata); questa respirazione è del tipo abbinamento biomeccanico. Durante gli esercizi di forza la respirazione

dovrebbe essere abbinata biomeccanicamente, anziché anatomicamente. Oltre ad aumentare la forza, l'abbinamento biomeccanico riduce il carico sulla colonna vertebrale, incrementando la pressione intraddominale.

■ **L'iperirradiazione: usare la tensione di tutto il corpo**

Ho scoperto e imparato queste nozioni qualche anno fa, quando ho partecipato alla prima certificazione RKC (*Russian Kettlebell Challenge*). L'RKC, poi divenuta Strong First, è la scuola più

rinomata e importante al mondo per l'insegnamento del kettlebell training (metodo hard style).

«Potete sollevare un peso massimale solamente quando ogni muscolo del vostro corpo, senza alcuna eccezione, si contrae» dice Vladimir Kravtsov, il panchista numero 1 in Russia.

È affascinante il fatto che, se si genera tensione in tutto il corpo senza perdere la concentrazione sull'esercizio, non solo gli altri muscoli non ruberanno l'impulso neurale (la miccia che li accende) dei muscoli motori principali, ma addirittura li aiuteranno.

Esempio

Prendendo in considerazione l'esercizio di push up (o piegamenti sulle braccia a terra), posso dire che attivare tutti i muscoli del corpo, dai polpacci ai quadricipiti, per passare dai muscoli addominali e della schiena fino ai pettorali e alle braccia, mi renderà più forte anziché attivare soltanto i muscoli principali (pettorali e tricipiti).

Tensione e rilassamento

Se a livello generale per la performance e il totale benessere fisico ritengo importanti allo stesso livello e in equilibrio tra loro un'attività funzionale

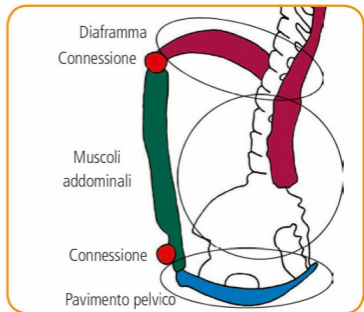
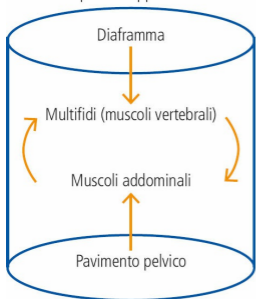
come il functional training e un'attività olistica come lo yoga, anche nel contesto di una prestazione di forza la dualità Yin e Yang è composta dalla tensione e dal rilassamento, che camminano di pari passo. La tensione è tradotta come forza e potenza, il rilassamento come velocità, resistenza e flessibilità.

Core

Merita una parte dedicata, il *core* (dall'inglese, “centro”, “nucleo”), l'insieme dei muscoli della nostra sezione mediana, il centro del nostro corpo, la nostra cintura naturale che protegge la schiena, stabilizza l'intero

corpo e collega la parte inferiore a quella superiore. Immaginiamo un cilindro al centro del nostro corpo: davanti e lateralmente abbiamo i muscoli addominali, dietro i muscoli vertebrali, sotto il pavimento pelvico e sopra il diaframma. Un core forte e allenato alla stabilizzazione dei movimenti in tutti i piani è sinonimo di un corpo sano e di una qualità di vita maggiore.

I muscoli interni del core lavorano insieme per un supporto ottimale



Un core allenato migliora la qualità della nostra vita:

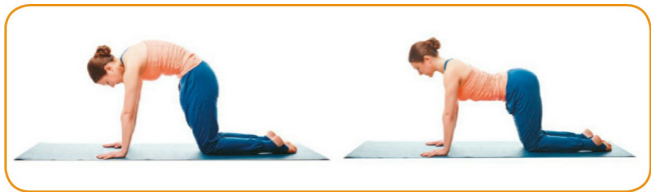
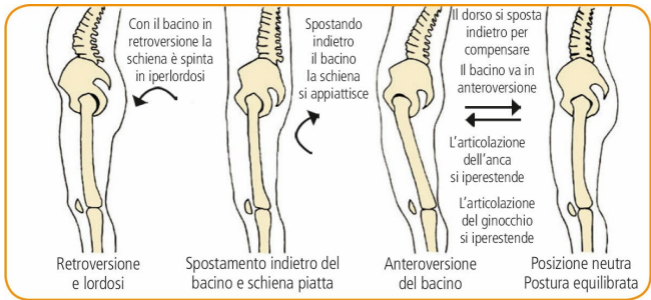
- è fondamentale per il controllo del movimento e della stabilità del tronco;
- funge da legame tra distretto inferiore e superiore (trasferisce le spinte degli arti inferiori e gli slanci degli arti superiori);

- rende compatto e sinergico l'intero sistema muscolare corporeo;
- previene infortuni, rende sicura e protetta la schiena, migliora la prestazione.

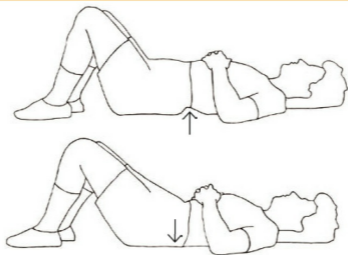
LA PERCEZIONE DEL CORE

Prima di allenare il core alla forza di stabilizzazione del corpo, è fondamentale percepire e mobilitare il bacino e attivare i muscoli che lo compongono. Moltissime persone non ne hanno percezione, semplicemente non lo “sentono”. Per percepire e attivare il core devo capire il funzionamento del bacino. Il bacino contiene i visceri,

sostiene la parte superiore del corpo e compie un movimento di basculamento (antiversione e retroversione) che è fondamentale conoscere.



Movimento del gatto



Prova questo movimento in tutte le posizioni (disteso supino, prono, laterale e in quadrupedia).

Dopo aver mobilizzato il bacino, il passo successivo è quello di attivare il core. Un modo pratico è quello dei tilt pelvici. Appiattare la schiena lombare a terra attiva tutta la muscolatura del core. Attenzione: non significa solamente tirare l'ombelico verso la colonna – fatto che riguarderebbe solo

l'attivazione del muscolo trasverso – ma deve essere un'attivazione sinergica di tutti i muscoli. Pensiamo ad azioni naturali come l'atto di defecare o il ripararsi da un colpo sulla pancia.

LA FORZA DEL CORE

Il passo successivo alla percezione e all'attivazione del core è quello di allenarlo alla forza di stabilizzazione.

Sei tra quelli che si sparano centinaia di esercizi addominali al giorno? Non c'è problema, se fallisci questo test c'è qualcosa che non va...

SCHEDA TEST – FORZA DEL CORE

Il test consiste nel mantenere in posizione statica per 1 minuto ciascuno dei seguenti esercizi, uno di seguito all'altro, per un totale di 5 minuti.

- plank frontale;
- plank laterale destro;
- plank laterale sinistro;
- hollow;
- superman.

Si vedano alle [pp. 121-125](#)

Non riesci a superare il test? Vediamo come fare.

Assicurati di tenere le rispettive posizioni per almeno 10 secondi. Se non riesci nemmeno per 10 secondi

allenati alla percezione del movimento di basculamento del bacino, all'attivazione del core e alla respirazione.

Programma

3 volte a settimana per 6-12 settimane

1 step: 3 set \times 10" rec. 30" $>$ 4 \times 10"
rec. 30" $>$ 5 \times 10" rec. 30" $>$ 6 \times 10"
rec. 30"

2 step: 3 set \times 20" rec. 1' $>$ 4 \times 20"
rec. 1' $>$ 5 \times 20" rec. 1' $>$ 6 \times 20" rec.
1'

3 step: 3 set \times 30" rec. 1' $>$ 4 \times 30"
rec. 1' $>$ 5 \times 30" rec. 1' $>$ 6 \times 30" rec.
1'

4 step: 3 set \times 40'' rec. 1' > 4 \times 40''
rec. 1' > 5 \times 40'' rec. 1' > 6 \times 40'' rec.
1'

5 step: 3 set \times 50'' rec. 1' > 4 \times 50''
rec. 1' > 5 \times 50'' rec. 1' > 6 \times 50'' rec.
1'

6 step: 3 set \times 60'' rec. 1' > 4 \times 60''
rec. 1' > 5 \times 60'' rec. 1' > 6 \times 60'' rec.
1'

Applica questo schema a tutti gli esercizi. Riposa 2-3 minuti tra ogni esercizio.

Regressioni

Se non riesci a mantenere una o più posizioni per almeno 10'' utilizza le

posizioni scalate.

- Plank: appoggio piedi a terra → appoggio su piedi e gomiti → appoggio su gomiti e ginocchia.
- Hollow: riduci angolo gambe → mani dietro la nuca → piedi a terra e ginocchia piegate → braccia lungo i fianchi.
- Superman: piede e mano controlaterali appoggiati → estendi solo braccia o gambe.

■ La forza del distretto superiore

Utilizziamo quattro esercizi per aumentare la forza nel distretto

superiore: push up, pike push up, dip, pull up/chin up (si vedano alle [pp. 96-106](#)).

N.B.

Piuttosto che concentrarti su quante ripetizioni fai, concentrati su come le fai.

Non allenarti fino all'esaurimento, lascia sempre una o due ripetizioni sul "piatto".

Si possono utilizzare diversi metodi: allenamento a movimento progressivo, negative attive o enfasi sull'eccentrico, Recon system.

Provali e usa quello con cui ti trovi

meglio per aumentare la tua forza nell'esercizio in cui sei ancora debole.

Puoi anche scegliere di alternare le metodologie fino a quando raggiungi un buon livello di forza in tutto il movimento.

Allenamento a movimento progressivo

Consiste nell'eseguire delle ripetizioni parziali del movimento completo. Posizionare uno spessore morbido dell'altezza giusta sotto il petto per il push up, sotto la testa per il pike push up, sotto il sedere per il dip (maggiore è lo spessore minore è il range di

movimento).

Utilizza un range medio di ripetizioni (8-12), quando sei in grado di governare il movimento progredisce abbassando lo spessore e prosegui fino al movimento completo.

Negative attive (enfasi eccentrica)

Esegui lentamente (5 secondi) la fase in cui il muscolo si sta allungando, ovvero la fase di discesa.

Riparti dall'alto fino a quando sei in grado di gestire la fase di discesa in modo lento e controllato.

Senza andare incontro a esaurimento,

fermati all'ultima ripetizione "pulita", riposati 2 minuti e ripeti per altre 2 o 3 volte.

Pull up Recon system

È un sistema di allenamento studiato per il corpo dei Marines. Uno dei requisiti fisici per arruolarsi è quello di eseguire 20 pull-up (trazioni alla sbarra).

Per utilizzare questo sistema devo essere in grado di eseguire almeno 3 trazioni complete. Questo è il metodo utilizzato per arrivarci:

1. testo il mio massimale in termini di ripetizioni;
2. moltiplico quel numero x 3;

3. la cifra ottenuta mi indica da quale step devo partire.

STEP	Rep. Tot.	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
1	5	1	1	1	1	1
2	7	2	2	1	1	1
3	9	3	2	2	1	1
4	10	3	2	2	2	1
5	12	4	2	2	2	2
6	13	4	3	2	2	2
7	14	4	4	2	2	2
8	16	5	4	3	2	2
9	18	5	4	3	3	3
10	20	6	4	4	3	3
11	22	6	5	4	4	3
12	24	7	5	4	4	4
13	26	7	6	5	4	4
14	28	8	6	5	5	4
15	30	8	7	5	5	5
16	32	9	7	6	5	5
17	34	10	7	6	6	5
18	36	10	8	6	6	6
19	37	10	8	7	6	6
20	39	11	8	7	7	6
21	42	12	9	7	7	7
22	44	13	9	8	7	7
23	46	14	9	8	8	7
24	48	14	10	8	8	8
25	50	15	10	9	8	8
26	52	16	10	9	9	8
27	54	16	11	9	9	9
28	56	17	11	10	9	9
29	58	18	11	10	10	9
30	60	18	12	10	10	10

Esempio

Immaginiamo di riuscire a eseguire 6 ripetizioni, multiplico x 3: $6 \times 3 = 18$. 18 ripetizioni totali si trova allo step 9. Il mio schema sarà 5 ripetizioni alla prima serie, 4 alla seconda, 3 alla terza, quarta e quinta. Cinque set totali per 5 giorni alla settimana. La settimana successiva ritesto il massimale, se sono migliorato a 7 passo allo step 10, altrimenti continuo un'altra settimana con lo step 9.

N.B.

Se le ripetizioni totali non sono presenti nella tabella si arrotonda

per difetto (step precedente).

Tra un set e l'altro prenditi almeno 2 minuti di recupero.

Se non riesci a eseguire almeno 3 ripetizioni usa questo schema: 1 ripetizione, riposi 10 secondi, 1 ripetizione, riposi 10 secondi, e così via fino a quando sei in grado di eseguire 3 ripetizioni con ottima tecnica. La settimana successiva fai il test, se non riesci ancora a fare 3 ripetizioni ripeti per un'altra settimana questo schema.

Se non riesci a eseguire 1 ripetizione singola allenati effettuando solamente la fase eccentrica, ovvero la discesa. Sali

su un box fino ad arrivare con il mento sopra la sbarra e opponiti frenando la fase di discesa, risali il box e ripeti. Cerca di farlo per 5 volte moltiplicato per 5 set con 2 minuti pieni di recupero tra i set. Quando sarai in grado di fare 5 set da 5 ripetizioni di ripetizioni eccentriche sarai sicuramente in grado di eseguire almeno una ripetizione completa. Potrai così utilizzare il metodo precedente.

P.S.

Il Recon system è stato creato per l'esercizio di pull up. Personalmente l'ho utilizzato anche per altri

esercizi con ottimi risultati. Prova!

■ La forza del distretto inferiore

Utilizziamo lo squat e il pistol squat (squat su una sola gamba) per incrementare la forza della muscolatura inferiore. Chi riesce a eseguire almeno 30 ripetizioni di seguito di squat a corpo libero e mantenere 30 secondi di accosciata può allenarsi con il pistol squat.

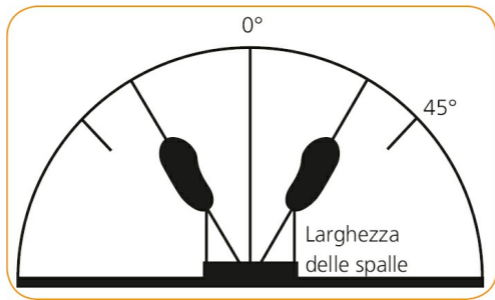
**Qual è la corretta
distanza dei piedi nello**

squat?

Tendenzialmente la distanza tra i piedi (o *stance*) è di poco maggiore della larghezza delle spalle.

Si tratta di un'indicazione generica non categorica, ognuno poi adatta il posizionamento dei piedi a seconda della propria conformazione di bacino e anca, facendo riferimento alla regola che tendenzialmente più i piedi sono distanti tra loro e più le punte dei piedi ruotano all'esterno, viceversa, più i piedi sono vicini e più saranno paralleli tra loro. Spesso viene usato questo metodo: si fanno 3 salti sul posto in modo naturale; la distanza dei

piedi con la quale atterri al terzo salto dovrebbe essere la tua stance ideale.



Allenamento a movimento progressivo

Fare movimenti parziali di un movimento completo aumentandoli progressivamente è un ottimo metodo per aumentare la forza, il controllo e la tecnica dell'intero schema motorio.

Procurati un box, una sedia, uno sgabello, un appoggio solido di un'altezza tale da poterlo toccare con i glutei assicurandoti la padronanza del movimento parziale.

Entrambi i glutei dovrebbero toccare contemporaneamente il box per avere una discesa simmetrica. Utilizza un range di ripetizioni medio (10-15 ripetizioni) e prosegui fino a quando il movimento viene eseguito con buona tecnica. Successivamente abbassa l'appoggio fino ad arrivare al movimento completo.

N.B.

Piuttosto che concentrati su quante ripetizioni fai, concentrati su come le fai.

Non allenarti fino all'esaurimento, lascia sempre una o due ripetizioni sul "piatto".



Capitolo 5

COSTRUIRSI

L'ALLENAMENTO

Non pensiamo a una routine ideale, sempre uguale e costante nel tempo: il volume e l'intensità dello stimolo devono variare o addirittura possono essere casuali, come la vita ci insegna e presenta ogni giorno.

Breve, media, lunga durata. Carico di lavoro basso, medio, alto. Le composizioni dell'allenamento devono

essere creative e sempre diverse così da mettere alla prova le funzioni fisiologiche attraverso le infinite combinazioni di lavoro possibili.

Ogni volta alleniamo tutto il corpo, sempre.

■ **Esercizi divisi per categorie**

Nelle schede che seguono ho raggruppato gli esercizi con le medesime caratteristiche: spinta o trazione parte superiore, accosciata sulle gambe, focus sulla sezione mediana, esercizi ad alto impatto sul sistema cardiorespiratorio.

N.B.

Questo non vuole essere un esercizio completo, ma una raccolta di alcuni esercizi ritenuti tra i più validi. Se sei a conoscenza di altri esercizi con le rispettive caratteristiche aggiungili alla lista e utilizzali.

PUSH & PULL

Movimenti di tirata e spinta.

SCHEDA 1 PUSH UP

Set up: dita delle mani aperte, mani un po' più larghe delle spalle, addome e glutei attivi, ginocchia estese.

Esecuzione: dall'alto, a gomiti estesi, carico l'aria, scendo fino a toccare il petto a terra e risalgo fino a completa estensione del gomito espirando all'arrivo.

Standard:

- il gomito è sempre sopra la mano;
- compio il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;
- in tutto il movimento il corpo assume una linea retta che congiunge malleolo, ginocchio, anca e spalla.

①



②



Regressione: eseguo in appoggio sulle ginocchia anziché sui piedi.

①

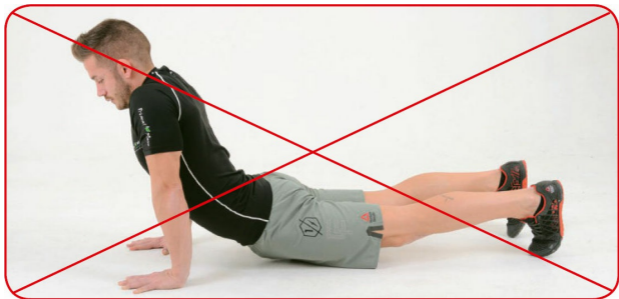


②



Coach input: immagina di stringere una banconota da 500 € tra i glutei e spingi il suolo via da te!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 2 DIAMOND PUSH UP

Set up: dita delle mani aperte, mani che formano un diamante con indice e pollice, addome e glutei attivi, ginocchia estese.

Esecuzione: dall'alto, a gomiti estesi, carico l'aria, scendo fino a toccare le mani con il petto e risalgo fino a completa estensione del gomito espirando all'arrivo

Standard:

- eseguo il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;

- in tutto il movimento il corpo assume una linea retta che congiunge malleolo, ginocchio, anca e spalla.



Regressione: eseguo in appoggio sulle ginocchia anziché sui piedi.

①

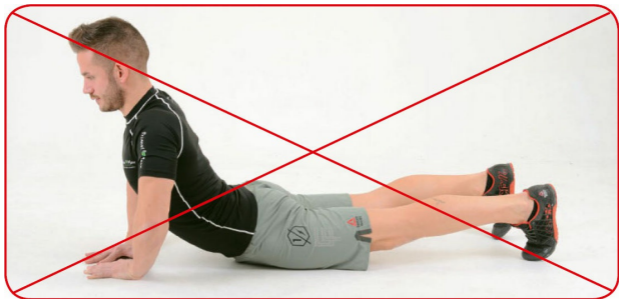


②



Coach input: immagina di stringere una banconota da 500 € tra i glutei e spingi il suolo via da te!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 3 PIKE PUSH UP

Set up: dita delle mani aperte, mani un po' più larghe delle spalle, addome e glutei attivi, ginocchia estese, arti inferiori e busto formano un angolo di circa 90° (può essere compromesso dal grado di flessibilità della catena posteriore).

Esecuzione: dall'alto a gomiti estesi, carico l'aria, scendo fino a toccare terra con la testa e risalgo fino a completa estensione del gomito espirando all'arrivo.

Standard:

- il gomito è sempre sopra la

mano;

- eseguo il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;
- in tutto il movimento il corpo assume due linee rette che si congiungono all'anca.

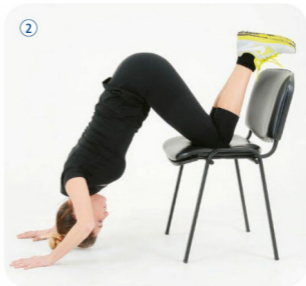
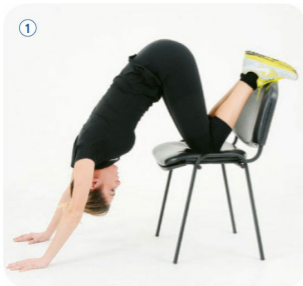
①



②

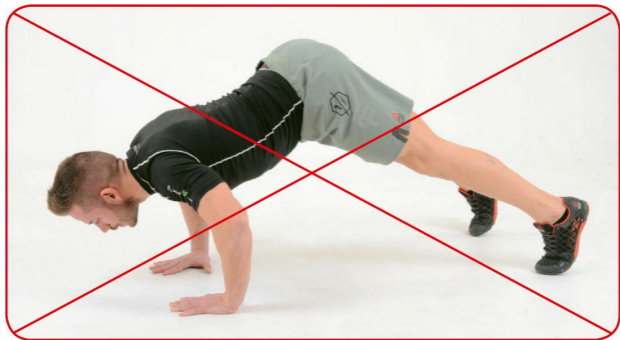


Regressione: eseguo in appoggio sulle ginocchia sopra un rialzo (sedia, tavolino, box).



Coach input: spingi il suolo via da te!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 4 DIP

Set up: mani larghezza delle spalle, addome e glutei attivi, ginocchia estese.

Esecuzione: dall'alto a gomiti estesi, carico l'aria, scendo fino a quando la

spalla è sotto il gomito e risalgo fino a completa estensione del gomito espirando all'arrivo.

Standard:

- il gomito è sempre sopra la mano;
- eseguo il movimento lo faccio con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;
- in tutto il movimento il bacino rimane sempre sotto le spalle e non si distanzia anteriormente dalle mani.

①



②



Regressione: eseguo con i piedi a terra anziché su un rialzo.

1



2



Coach input: sfiora la sedia dietro di te con il sedere! Mantieni il petto sempre aperto!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

Avvertenza: da qui a pagina 108 sono mostrati alcuni esercizi nei quali è previsto l'utilizzo di un attrezzo. Questo attrezzo può essere sostituito da sbarre e supporti che si trovano facilmente nei percorsi vita nei giardini pubblici, per esempio.

SCHEDA 5 CHIN UP

Set up: mani poco più larghe delle spalle, con il palmo rivolto verso la

faccia e con il pollice opposto alle altre dita, addome e glutei attivi, ginocchia estese, spalle stabilizzate lontano dalle orecchie.

Esecuzione: da completa estensione dei gomiti, carico l'aria, trazionono fino a quando il mento oltrepassa la sbarra ed espiro, scendo fino a completa estensione del gomito.



Standard:

- eseguo il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;

- le spalle sono sempre lontane dalle orecchie.

Regressione: eseguo solo la parte negativa, cioè la discesa. Salgo su un rialzo oppure con un salto raggiungo la sbarra e controllo l'intera fase di discesa. Oppure: body row (vedi a [p. 108](#)).



Coach input: immagina di stringere una banconota da 500 € tra i glutei!

Quando scendi immagina di spingerti via dalla sbarra lentamente verso il basso!

N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

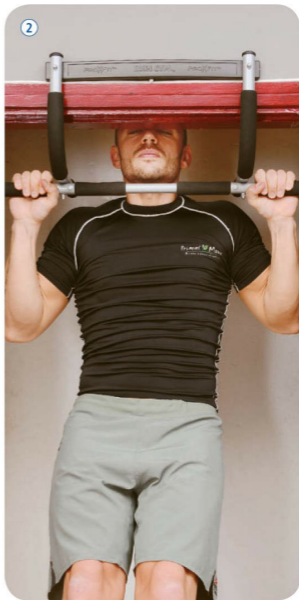
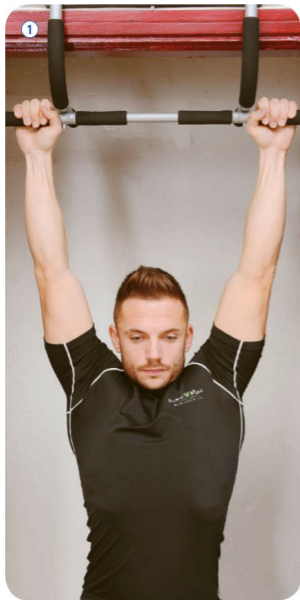
Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 6 PULL UP

Set up: mani poco più larghe delle spalle (la presa che vi viene naturale

per appendervi a un albero) con il pollice opposto alle altre dita, addome e glutei attivi, ginocchia estese, spalle stabilizzate lontano dalle orecchie.

Esecuzione: da completa estensione dei gomiti, carico l'aria, trazione fino a quando il mento oltrepassa la sbarra ed espiro, scendo fino a completa estensione del gomito.



Standard:

- eseguo il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;

- le spalle sono sempre lontane dalle orecchie.

Regressione: eseguo solo la parte negativa, cioè la discesa. Salgo su un rialzo oppure con un salto raggiungo la sbarra e controllo l'intera fase di discesa. Oppure: body row (vedi a [p. 108](#)).



Coach input: immagina di stringere una banconota da 500 € tra i glutei! Quando scendi immagina di spingerti via dalla sbarra lentamente verso il basso!

N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 7 BODY ROW

Set up: mani poco più larghe delle spalle con il pollice opposto alle altre dita, addome e glutei attivi, ginocchia estese, spalle stabilizzate lontano dalle orecchie.

Esecuzione: da completa estensione dei gomiti, carico l'aria, trazionano fino a toccare la sbarra con il petto ed espiro, scendo fino a completa estensione del gomito.

Standard:

- in tutto il movimento il corpo assume una linea retta che congiunge malleolo, ginocchio, anca e spalla;

- eseguo il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top;
- le spalle sono sempre lontane dalle orecchie.



2





Regressione: diminuisco l'inclinazione trovando un appiglio più alto che mi consente di assumere una posizione più verticale rispetto al suolo.

Coach input: immagina di stringere una banconota da 500 € tra i glutei!

Quando scendi immagina di spingerti via dalla sbarra lentamente verso il basso!

SQUAT

Movimenti di spinta sulle gambe.

SCHEDA 1 SQUAT

Set up: piedi poco più larghi delle spalle con le punte poco più aperte del tallone, ginocchia e anche estese, petto aperto.

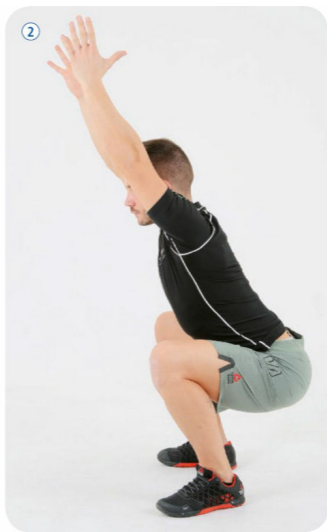
Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, muovo il bacino indietro e in basso, scendo fino a quando l'anca è sotto la linea

del ginocchio, risalgo fino a completa estensione delle ginocchia e delle anche espirando in alto.

Standard:

- la maggior parte del peso è sempre sui talloni che non si staccano mai da terra;
- il ginocchio è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;
- la schiena mantiene sempre la sua estensione;
- portare le braccia in alto aiuta a capire e mantenere l'estensione della schiena;

- eseguo il movimento con l'aria nella pancia inspirando ed espirando al top.

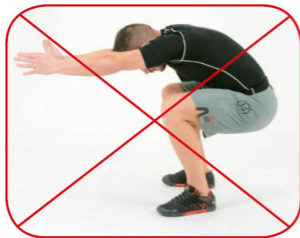


Regressione: eseguo uno squat parziale: mi posiziono davanti a un

box o un rialzo (sedia, tavolo ecc.) dell'altezza per la quale riesco a scendere mantenendo gli standard di cui sopra.

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Immagina di avere un piccolo sgabello dietro di te, vai a cercarlo con il sedere!

Movimenti sbagliati





N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 2 SQUAT JUMP

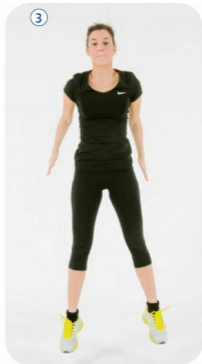
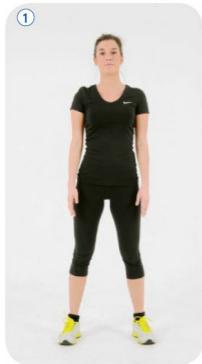
Set up: piedi poco più larghi delle spalle con le punte poco più aperte del tallone, ginocchia e anche estese, petto aperto.

Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, muovo il bacino indietro e in basso, scendo fino a quando l'anca è sotto la linea del ginocchio, risalgo in maniera esplosiva, estendo le articolazioni staccando i piedi dal suolo il più possibile eseguendo un salto verticale, atterro sulle punte, trasferisco gran

parte del peso sul tallone e ricarico ripetendo il ciclo.

Standard:

- il ginocchio è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;
- la schiena mantiene sempre la sua estensione (immagino di avere un faro sul petto, illumino sempre dritto davanti a me);
- uso le braccia per coordinarmi.



Regression: squat.

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Immagina di avere un piccolo sgabello dietro di te, vai a cercarlo con il sedere! Immagina di spingere via il suolo sotto i tuoi piedi.

SCHEDA 3 PISTOL SQUAT

Set up: piedi paralleli larghezza del bacino, ginocchia e anche estese, petto aperto, distendo un arto davanti a me e porto le braccia avanti.

Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, muovo il bacino indietro e in basso, scendo fino a quando l'anca è sotto la linea del ginocchio, risalgo fino a completa estensione dell'arto.

Standard:

- la maggior parte del peso rimane sul tallone;

- il ginocchio è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;
- uso le braccia per coordinarmi.



2



3



1



2



Regression: lunge (vedi [p. 114](#) e

seguenti).

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Immagina di avere un piccolo sgabello dietro di te, vai a cercarlo con il sedere! Immagina di spingere via il suolo sotto il tuo piede!



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie

descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

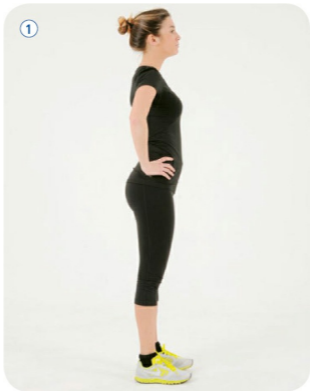
SCHEDA 4 FRONT LUNGE

Set up: piedi paralleli larghezza del bacino, ginocchia e anche estese, petto aperto.

Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, faccio un passo avanti con un arto, muovo il bacino indietro e in basso, scendo fino a quando il ginocchio tocca terra, risalgo spingendo sul tallone del piede anteriore (quello che ha fatto il passo) fino a tornare nella posizione di partenza.

Standard

- la maggior parte del peso rimane sul tallone del piede anteriore;
- il ginocchio del piede anteriore è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;
- dopo aver fatto il passo devo pensare a sedermi indietro e in basso con il bacino e non scendere in avanti con il ginocchio.



Regression: squat.

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Quando scendi, fallo con il bacino, immagina di sederti! Immagina di spingere via il suolo sotto il tuo piede anteriore!

Movimenti sbagliati



SCHEDA 5 BACK LUNGE

Set up: piedi paralleli larghezza del

bacino, ginocchia e anche estese, petto aperto.

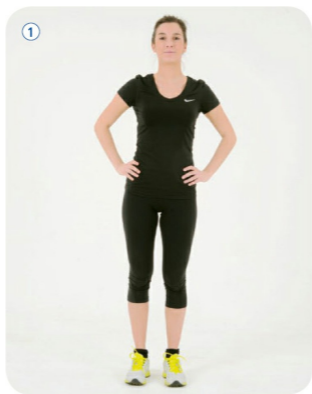
Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, faccio un passo indietro con un arto, muovo il bacino indietro e in basso, scendo fino a quando il ginocchio tocca terra, risalgo spingendo sul tallone del piede anteriore (quello che è rimasto sul posto) fino al ritorno della posizione di partenza.

Standard:

- la maggior parte del peso rimane sul tallone del piede anteriore;
- il ginocchio del piede anteriore

è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;

- dopo aver fatto il passo devo pensare a sedermi indietro e in basso con il bacino e non scendere in avanti con il ginocchio del piede anteriore.



②



③



Regression: squat.

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Quando scendi, fallo con il bacino, immagina di sederti! Immagina di spingere via il suolo sotto il tuo piede anteriore!

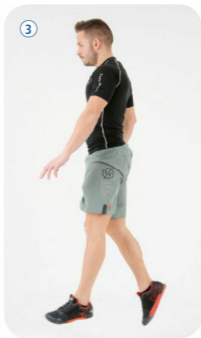
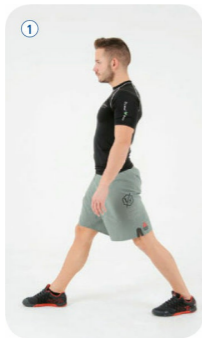
Movimenti sbagliati



SCHEDA 6 JUMPING LUNGE

Set up: piedi paralleli larghezza del bacino, un passo avanti con un piede e un passo indietro con l'altro, ginocchia e anche estese, petto aperto.

Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, muovo il bacino indietro e in basso, scendo fino a quando il ginocchio della gamba posteriore tocca terra, risalgo spingendo in maniera esplosiva sul tallone del piede anteriore fino staccare i piedi dal suolo, scambio le gambe in volo, atterro portando gran parte del peso sul tallone del piede anteriore e ritorno alla posizione di partenza. Ripeto il ciclo.



Standard:

- la maggior parte del peso rimane sul tallone del piede anteriore;
- il ginocchio del piede anteriore è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;
- uso le braccia per coordinarmi.

Regressione: lunge.

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Quando scendi, fallo con il bacino, immagina di sederti! Immagina di spingere via il suolo sotto il tuo piede anteriore!

SCHEDA 7 WALK LUNGE

Set up: piedi paralleli larghezza del bacino.

Esecuzione: da completa estensione delle ginocchia, carico l'aria, faccio un passo avanti eseguendo un front lunge, scendo fino a quando il

ginocchio della gamba posteriore tocca terra, risalgo spingendo in maniera esplosiva sul tallone del piede anteriore fino a portare il piede posteriore in parallelo con l'anteriore e ripeto il ciclo con l'altro.

Standard:

- la maggior parte del peso rimane sul tallone del piede anteriore;
- il ginocchio del piede anteriore è sempre sopra il piede e non va mai oltre in avanti, all'interno o all'esterno;
- uso le braccia per coordinarmi.



Regression: lunge.

Coach input: immagina di avere una luce sul petto, illumina sempre davanti a te! Quando scendi, fallo con il bacino, immagina di sederti! Immagina di spingere via il suolo sotto il tuo piede anteriore!

Movimenti sbagliati



CORE

Movimenti focalizzati sul centro del

corpo.

SCHEDA 1 HOLLOW

Set up: gambe unite con le punte dei piedi protese in avanti, braccia tese e parallele dietro alle orecchie.

Esecuzione: stacco le gambe, le braccia e la parte alta della schiena dal suolo, l'unica parte a contatto con il suolo è la bassa schiena; mantengo la posizione.



Standard:

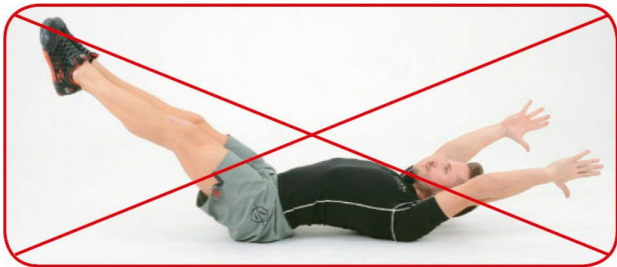
- braccia tese dietro alle orecchie;
- gambe tese;
- la schiena lombare non si stacca mai dal suolo.

Regressione: verticalizzo le gambe e all'occorrenza le braccia, diminuendo l'angolo di apertura del corpo fino a quando riesco a mantenere la lombare attaccata.

Coach input: non c'è luce tra la tua bassa schiena e il pavimento! (Se non lo percepisci, lega un elastico a un punto fisso, mettilo in tensione e bloccalo tra la tua schiena e il pavimento)



Movimenti sbagliati



SCHEDA 2 SUPERMAN

Set up: gambe unite con le punte dei piedi protese indietro, braccia tese e parallele dietro alle orecchie.

Esecuzione: stacco le gambe, le braccia e il petto dal suolo, le uniche parti a contatto con il suolo sono il bacino e l'addome; mantengo la posizione.



Standard:

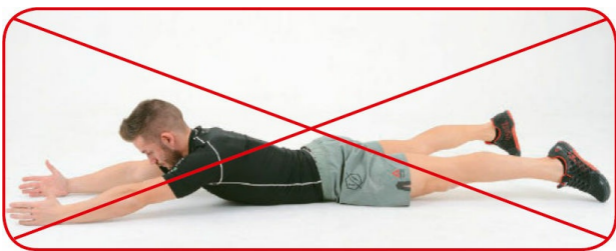
- addome e glutei contratti;
- braccia tese dietro alle orecchie;
- gambe tese;
- l'addome non si stacca mai dal suolo.

Regressione: eseguo con le gambe appoggiate al suolo.



Coach input: non c'è luce tra il tuo ventre e il pavimento! (Se non lo percepisci, lega un elastico a un punto fisso, mettilo in tensione e bloccalo tra il tuo ventre e il pavimento)

Movimenti sbagliati



SCHEDA 3 PLANK

Set up: gomiti sotto le spalle, spalle lontane dalle orecchie, gluteo e addome contratti, ginocchia estese, piedi uniti.

Esecuzione: mantengo la posizione.

①



②



Standard:

- addome e glutei contratti;
- gomito sotto la spalla;

- gambe tese;
- il corpo assume una linea retta, che parte dalla spalla e attraversa l'anca e il ginocchio fino al malleolo.

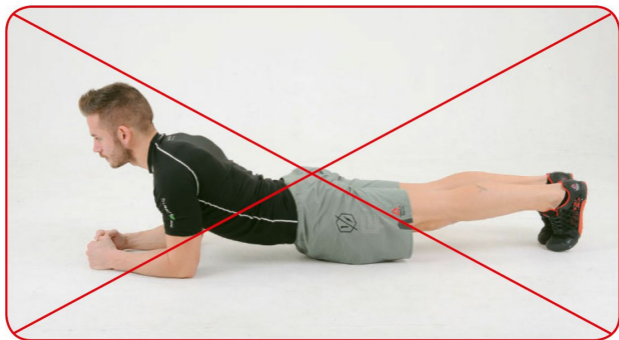
Regressione: eseguo in appoggio sulle ginocchia anziché sui piedi.



Coach input: immagina di stringere 500 € tra i glutei! Immagina Mike Tyson che scarica pugni sul tuo

addome! Spalle lontane dalle
orecchie!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio
dell'allenamento o separatamente

migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 4 SIDE PLANK

Set up: gomito sotto la spalla, spalla lontana dall'orecchio, gluteo e addome contratti, ginocchia estese, piedi uniti.

Esecuzione: mantengo la posizione.

Standard

- addome e glutei contratti;
- gomito sotto la spalla;
- gambe tese;
- il corpo forma una linea retta

che parte dal collo, attraversa l'ombelico, passa tra le ginocchia e termina in mezzo ai piedi.



Regressione: eseguo in appoggio sul ginocchio oppure allargo le gambe portando il piede superiore avanti e

l'inferiore indietro.

Coach input: immagina di stringere 500 € tra i glutei! Immagina Mike Tyson che scarica pugni sul tuo addome! Spalle lontane dalle orecchie!



Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#)

sulla forza.

SCHEDA 5 SIT UP

Set up: piante dei piedi che si toccano, gambe divaricate, braccia distese dietro la testa.

Esecuzione: carico l'aria, attivando l'addome vado a toccare la punta dei piedi ed espiro. Ritorno srotolando la schiena e toccando il pavimento dietro la testa.



②



Standard:

- piedi che non si staccano dal suolo;
- braccia distese;
- mani che toccano il pavimento.

Regressione: sposto i piedi in avanti fino a quando riesco nell'esecuzione.



Coach input: snocciola a terra la schiena come se stessi srotolando un tappeto!



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione. Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 6 **RUSSIAN SIT UP**

Set up: gambe distese al suolo, braccia verticali rispetto al suolo.

Esecuzione: carico l'aria, attivando l'addome mi porto in posizione seduta con il busto e le braccia verticali ed espiro. Ritorno srotolando la schiena e mantenendo le braccia verticali.

Standard:

- braccio sempre verticale rispetto al suolo;
- piedi che non si staccano dal suolo.

①



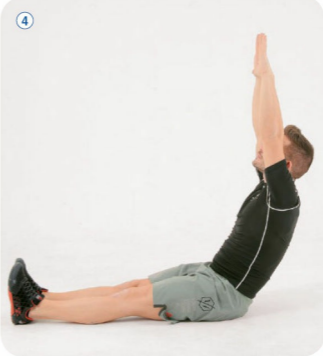
②



3



4



5



6

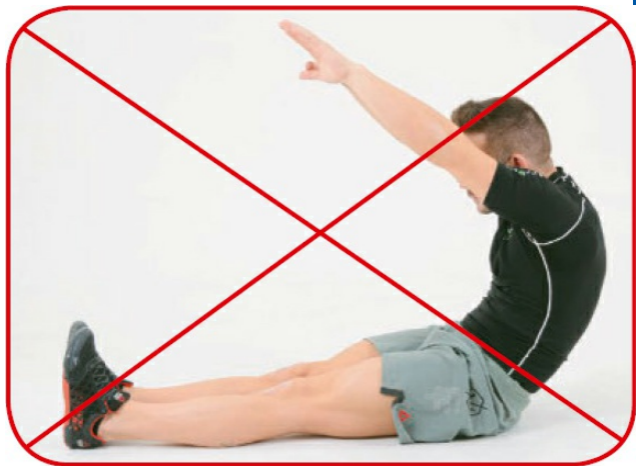


Regression: sit up.

Coach input: snocciola a terra la schiena come se stessi srotolando un tappeto! Spalle lontane dalle orecchie!

Il braccio tappa l'orecchio quando ti muovi!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 7 REVERSE CRUNCH

Set up: braccia tese lungo i fianchi, piedi a terra, spalle lontano dalle orecchie e petto aperto.

Esecuzione: carico l'aria, porto il bacino verso le costole, lo spingo verso l'alto ed espiro. Scendo e ritorno in posizione di partenza.

①



②





Standard:

- testa appoggiata a terra;
- bacino e gambe salgono

verticalmente e non oltre la testa.

Regressione: eseguo portando le gambe verso la testa anziché verso l'alto.



Coach input: petto aperto! Spalle lontane dalle orecchie! Calcia in alto!

N.B. Se durante il workout del giorno

non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 8 BICYCLE CRUNCH

Set up: mani dietro la nuca, gomiti aperti, una gamba estesa e l'altra flessa.

Esecuzione: carico l'aria attivando l'addome, tocco con il gomito il ginocchio opposto espirando e ripeto

alternando.

①



②



Standard:

- la gamba è stesa e staccata dal pavimento;
- gomito e ginocchio si toccano;
- il mento è staccato dal petto.

Regressione: eseguo con entrambe le gambe sempre flesse.



Coach input: petto aperto! Gomiti aperti! Mento lontano dal petto!

N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 9 V-UP

Set up: riproduco la hollow position con le gambe distese e le punte dei piedi protese in avanti e staccate dal

suolo, braccia estese dietro le orecchie staccate dal suolo, l'unica parte a contatto con il suolo è la bassa schiena.

Esecuzione: carico l'aria attivando l'addome, tocco le punte dei piedi con le mani formando una V ed espiro al top. Ritorno in posizione di partenza ricaricando l'aria.

①



②



Standard:

- addome e glutei sempre contratti;

- braccia e gambe distese;
- braccia e gambe non toccano mai il suolo.

Regressione: parto con braccia e gambe appoggiate al suolo ed eseguo piegando le ginocchia e abbracciandole al petto.

①

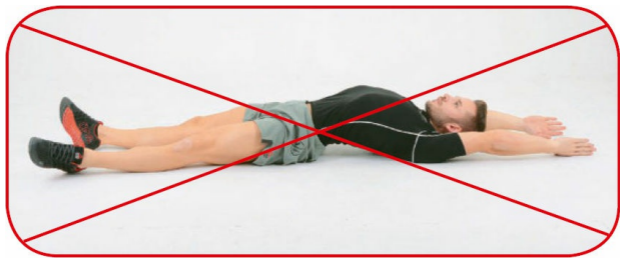


②



Coach input: non c'è luce tra la tua bassa schiena e il pavimento! (Se non lo percepisci, lega un elastico a un punto fisso, mettilo in tensione e bloccalo tra la tua schiena e il pavimento). Tocca i piedi più in alto possibile! Chiuditi a metà come un libro!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno

non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 10 INCHWORM

Set up: posizione eretta, piedi larghezza bacino.

Esecuzione: carico l'aria e appoggio le mani al suolo davanti ai piedi, cammino con le mani portandole il più possibile lontano dai piedi mantenendo

l'addome e i glutei sempre attivi.
Ritorno camminando indietro con le mani e mi rialzo fino alla posizione eretta di partenza ed espiro.

Standard:

- addome e glutei sempre contratti;
- mantengo l'aria durante tutto il movimento.

1



2



3



4



Regressione: plank.

Coach input: immagina di stringere 500 € tra i glutei durante tutto il movimento! Immagina Mike Tyson che scarica pugni sul tuo addome durante tutto il movimento! Spalle lontane dalle orecchie!

N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 11 WIPERS

Set up: braccia larghe all'altezza dello sterno, spalle e testa appoggiate al suolo, gambe verticali.

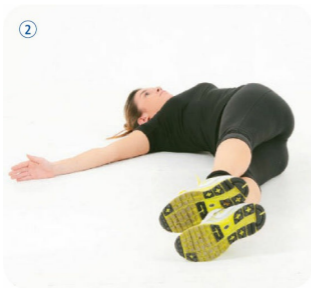
Esecuzione: carico l'aria e scendo lateralmente con le gambe estese fino a toccare il pavimento. Risalgo in posizione verticale ed espiro. Ripeto dall'altro lato.

Standard:

- mantengo l'aria durante il movimento;
- addome sempre attivo;
- spalle e testa non si alzano dal

suolo;

- tocco il pavimento con il piede.



④



Regressione: eseguo con le ginocchia flesse.

①



②



③



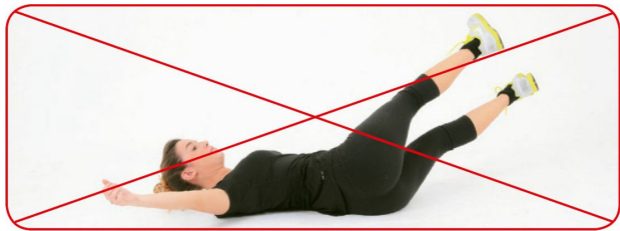
④



Coach input: immagina di stringere 500 € tra le caviglie! Immagina Mike

Tyson che scarica pugni sul tuo addome durante tutto il movimento! Spalle lontane dalle orecchie! Petto aperto!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente

migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 12 **RUSSIAN TWIST**

Set up: seduto, petto aperto, spalle lontane dalle orecchie, mani chiuse a pugno davanti al petto, gambe flesse staccate dal suolo.

Esecuzione: carico l'aria ed effettuo una rotazione del busto toccando il pavimento con le mani che rimangono sempre davanti allo sterno ed espiro. Ripeto dall'altro lato.

Standard:

- piedi staccati dal suolo;
- mani davanti allo sterno;
- petto aperto;
- mantengo l'aria durante il movimento.

①



②



③



④



Regressione: eseguo con i piedi a terra.

①



②



③



④



Coach input: immagina di stringere 500 € tra i glutei! Immagina Mike Tyson che scarica pugni sul tuo addome durante tutto il movimento! Spalle lontane dalle orecchie! Petto aperto! Mani davanti allo sterno per tutto il movimento!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza del core utilizzando le metodologie spiegate nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 13 WOODCHOP (FRONTAL e DIAGONAL)

Set up: in posizione eretta, piedi larghezza spalle, mani chiuse a pugno.



Esecuzione:

- **versione frontal:** carico l'aria, porto le braccia in alto e lateralmente, con l'addome effettuo una flessione dell'anca portando il bacino all'indietro e arrivo con le mani in basso e indietro mantenendo la schiena estesa ed espiro, ricarico l'aria ritornando in posizione di partenza.

②



③



- **versione diagonal:** carico l'aria, porto le braccia in alto e lateralmente, con l'addome effettuo una rotazione e flessione dell'anca portando il bacino all'indietro e arrivo con le mani in basso sul lato opposto

all'altezza di metà tibia ed
espiro, ricarico l'aria ritornando
in posizione di partenza.

①



②





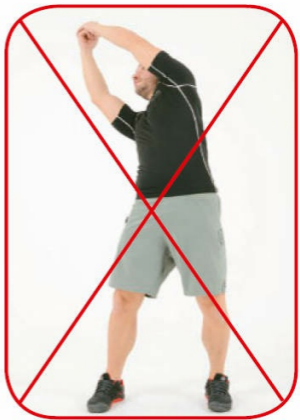
Standard:

- addome attivo;
- la schiena mantiene la sua estensione;
- mantengo l'aria durante il movimento.

Regressione: russian twist.

Coach input: immagina di dover spaccare un grosso tronco con un'ascia!

Movimenti sbagliati



N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione. Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 14 SPIDERMAN PLANK

Set up: gomiti sotto le spalle, spalle lontane dalle orecchie, gluteo e addome contratti, ginocchia estese, piedi uniti.

Esecuzione: carico l'aria,

lateralmente porto il ginocchio a toccare il braccio dello stesso lato ed espiro, ritorno in posizione di partenza inspi rando e ripeto dall'altro lato.

Standard:

- addome e glutei sempre attivi:
- mantengo la posizione di plank per tutto il movimento.

1



2



3



Regressione: plank.

Coach input: immagina di spazzolare il pavimento con la gamba! Tocca il braccio con il ginocchio!

N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione. Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

SCHEDA 15 SUICIDE PLANK

Set up: gomiti sotto le spalle, spalle

lontane dalle orecchie, gluteo e addome contratti, ginocchia estese, piedi uniti.

Esecuzione: carico l'aria, stacco un braccio dal suolo e metto la mano al posto del gomito estendendolo, ripeto dall'altro lato fino a portarmi in posizione di plank sulle mani, ritorno in posizione di partenza mettendo il gomito al posto della mano per entrambi i lati.

①



②



③



④



⑤



Standard:

- addome e glutei sempre attivi;
- mantengo la posizione di plank per tutto il movimento.

Regressione: plank.

Coach input: immagina di stringere 500 € tra i glutei durante tutto il movimento! Immagina Mike Tyson che scarica pugni sul tuo addome durante tutto il movimento! Spalle lontane dalle orecchie!

N.B. Se durante il workout del giorno non riesci a fare l'esercizio primario allenati con la sua regressione.

Successivamente, all'inizio dell'allenamento o separatamente migliora la forza sull'esercizio primario con una delle metodologie descritte nel [Capitolo 4](#) sulla forza.

METABOLIC

Esercizi ad alto impatto cardiovascolare.

SCHEDA 1 BODY SPRAWL

Set up: posizione eretta, piedi larghezza bacino.

Esecuzione: carico l'aria e appoggio le mani al suolo davanti ai piedi, lancio i piedi uniti indietro il più possibile lontano dalle mani e arrivo in posizione di plank mantenendo l'addome e i glutei sempre attivi. Ritorno riportando i piedi uniti dietro alle mani e mi rialzo fino alla

posizione eretta di partenza ed espiro.

①



②



③



4



5



Standard:

- addome e glutei contratti quando assumo la posizione di plank;
- mantengo l'aria durante tutto il movimento

Regressione: eseguo spostando i piedi indietro e avanti uno alla volta e non contemporaneamente.

①



②



3



4



5



6



Coach input: quando lanci i piedi indietro immagina di stringere 500 € tra i glutei e non spanciare! Immagina Mike Tyson che scarica pugni sul tuo addome durante tutto il movimento! Spalle lontane dalle orecchie! Quando ti alzi il petto è aperto e guarda davanti a te!

SCHEDA 2 BURPEES

Set up: posizione eretta, piedi larghezza bacino.

Esecuzione: carico l'aria e appoggio le mani al suolo davanti ai piedi, lancio i piedi uniti indietro il più

possibile lontano dalle mani e
accompagnano il corpo fino ad arrivare
a contatto con il suolo, mi spingo via
dal suolo con le braccia, riporto i
piedi dietro alle mani, mi rialzo
facendo un salto e porto le mani a
toccarsi dietro la testa.

①



2



3



4



5



Standard:

- tutto il corpo tocca il suolo;
- il piede si stacca dal suolo;
- le mani si toccano dietro la testa.

Regressione: sprawl.

Coach input: immagina il modo più veloce di andare a terra e rialzarti in piedi!

SCHEDA 3 MOUNTAIN CLIMBER

Set up: mani sotto le spalle con le dita aperte, una gamba flessa con il piede all'esterno della mano dello stesso lato e l'altra estesa indietro, bacino non più alto delle spalle.

Esecuzione: carico l'aria e scambio i due piedi mantenendo il bacino alla stessa altezza di partenza ed espiro

ogni volta che cambio gamba.

①



②



Standard:

- piede di lato alla mano;
- bacino che rimane basso.

Regressione: eseguo andando a toccare il gomito con il ginocchio dello stesso lato anziché portare il piede di fianco alla mano.

①



②



Coach input: immagina di essere

dentro a strette e basse tubature delle Tartarughe Ninja! Immagina di prendere a ginocchiate qualcosa davanti a te!

SCHEDA 4 JUMPING JACKS

Set up: posizione eretta, piedi uniti, braccia distese lungo i fianchi.

Esecuzione: carico l'aria e saltando divarico le gambe e porto le braccia lateralmente sopra la testa. Ritorno in posizione di partenza espirando.

①



②



Standard:

- le mani toccano i fianchi quando

i piedi sono vicini;

- le mani si toccano tra loro quando le gambe sono divaricate.

Regressione: eseguo con le mani sui fianchi.

①



②



Coach input: stai sciolto, immagina di essere un bambino che salta!

SCHEDA 5 SIT THRU REACH

Set up: mani sotto le spalle con le dita aperte, ginocchia dietro alle mani staccate dal suolo, piedi dietro le ginocchia a contatto con il suolo e spalle lontano dalle orecchie.

Esecuzione: carico l'aria, infilo la gamba destra sotto il corpo e la estendo oltre il fianco sinistro staccando il braccio sinistro e facendo perno sul piede dello stesso lato ed espiro. Torno alla posizione di partenza e ripeto dall'altro lato.

①



②



③



4



5



6



Standard:

- spalle sempre lontane dalle orecchie;

- per il braccio che rimane a terra: mano sotto la spalla e gomito esteso;
- per la gamba che rimane a terra: ginocchio sopra al piede e piede che non si sposta;
- la gamba che si stacca da terra si estende completamente.

Regressione: eseguo mantenendo entrambi i piedi a terra e portando il ginocchio lateralmente anziché la gamba estesa.

Coach input: immagina due linee parallele tracciate sul pavimento dove su una ci stanno i piedi e sull'altra le

mani, fai ritornare sempre i piedi e le mani sulle rispettive linee!

La corsa

La corsa è una delle attività fisiche più utilizzate dalle persone per dimagrire o mantenersi in forma e in moltissimi sport come preparazione atletica.

Si tratta dell'attività fisica aerobica per eccellenza, un'attività semplice, che non richiede attrezzature né tantomeno palestre o strutture particolari... ma a cosa serve? Correre permette di migliorare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio e la

capacità di ossidazione del sistema muscolare.

La performance del sistema cardiocircolatorio migliora grazie all'aumento del volume del cuore e delle coronarie (i vasi preposti alla sua irrorazione) con conseguente migliore circolazione e irrorazione di tutti i muscoli, migliore trasporto dell'ossigeno, migliore smaltimento dei prodotti di scarto e un'ottimizzazione dei valori pressori.

La maggiore capacità dei muscoli di ossidare i grassi a scopo energetico avviene grazie a un aumento in termini di numero e densità dei mitocondri

delle cellule (vere e proprie centrali energetiche) e a un maggior numero di enzimi ossidativi (agenti che velocizzano il processo).

Tutte queste modificazioni si traducono in un minore dispendio energetico e una performance migliore anche a intensità più elevate per una minore necessità di intervento del meccanismo anaerobico.

Non è il miglior metodo per dimagrire, ma ritengo utile inserire la corsa nei propri allenamenti come attività a sé stante o combinandola con gli esercizi proposti, mantenendo sempre i principi di cui si è parlato.

Modo

L'esercizio può essere dinamico (in movimento) oppure statico (come il plank); in quest'ultimo si mantiene la posizione per un determinato tempo.

Gli esercizi per natura dinamici possono diventare statici mantenendo la posizione nel punto di maggiore momento di forza:

- push up, diamond push up: petto vicino al suolo;
- pike push up: testa vicino al suolo;
- dip: sedere vicino al suolo;
- pull up, chin up, row: petto vicino alle mani;
- squat, pistol squat, front lunge,

back lunge: sedere vicino al pavimento (momento dell'accosciata).

Viceversa gli esercizi per natura statici possono diventare dinamici.

- Hollow e superman: tenendo la posizione, si oscilla tipo bilancia (quando le gambe sono in alto, le braccia sono in basso e viceversa).

Metodi

Di seguito illustro i metodi più utilizzati per impostare un workout di condizionamento.

AMRAP

Consiste nell'eseguire il maggior numero di ripetizioni di uno o più esercizi facenti parte dell'allenamento, in un dato tempo (*As Many Round/Repetitions As Possible*).

Esempio

18' AMRAP

15 squat

10 push up

5 burpees

Devo fare il maggior numero di ripetizioni in 18 minuti. Allo scadere del timer totalizzerò uno score che sarà pari al totale delle ripetizioni

eseguite. Immaginiamo che allo scadere dei 18 minuti ho compiuto 7 giri + 12 squat; il mio score sarà: $(15 + 10 + 5) \times 7 + 12 = 222$.

RFT

Consiste nel completare uno o più round di uno o più esercizi nel minor tempo possibile (*Round For Time*).

Esempio

5 RFT

6 squat pistol (per gamba)

8 rock press

10 v-up

Devo eseguire 5 giri di 6 squat pistol,

8 rock press e 10 v-up. Il tempo che impiego a completarlo è il mio score (per esempio 8'34").

LADDER

È un ottimo sistema per eseguire un alto volume di lavoro in un tempo ridotto. Consiste nel salire o scendere “i gradini della scala” per ogni esercizio. Esistono più tipi di Ladder.

Esempi

Ladder 2-3-4-5-6-8

Tiger push up (TPU)

Squat jump (SJ)

Eseguo 2 reps di TPU e 2 di SJ, 4 reps

di TPU e 4 di SJ, 6 reps di TPU e 6 di SJ, e così via fino a 8 nel minor tempo possibile, che sarà il mio score.

Oppure:

Ladder 21-15-9 (30" plank tra i round)

Front lunge (FL)

V-up (VU)

Eseguo 21 FL (per gamba), 21 VU, 30" plank, 15 FL (per gamba), 15 VU, 30" plank.

EMOM

È un acronimo che tradotto letteralmente significa “ogni minuto nel minuto” (*Each*

Minute On Minute). Consiste nell'eseguire per un certo numero di minuti uno o più esercizi all'interno di ogni minuto (round) nel minor tempo possibile; il tempo che avanza all'interno del minuto fino al minuto successivo è il recupero, quindi meno tempo si impiega a eseguire il lavoro e più si recupera. Si deve cercare di mantenere il tempo di lavoro costante per tutti i minuti dell'EMOM. La costruzione non è semplice e richiede un po' di pratica; se ben architettato, nei primi minuti avrai la sensazione di faticare poco, ma intorno al terzo minuto sopraggiungerà la fatica e mantenere il

ritmo non sarà facile e si rischierà di impiegare tutti i 60 secondi a disposizione, annullando così il recupero o addirittura “invadendo” il minuto (round) successivo.

L'EMOM è un metodo avvincente e stimolante: il recupero dipende da te; inoltre ogni round viene confrontato con il precedente per mantenere la tempistica media allenante, e quindi la giusta intensità.

Infine, è un allenamento molto versatile in quanto può essere utilizzato per allenare qualità diverse: modulando numero di ripetizioni, carichi, esercizi e amplificando o riducendo “il minuto” si

può lavorare sulla forza e sui diversi metabolismi energetici.

Per la costruzione dell'allenamento, inserisci un volume (numero di ripetizioni) per uno o più esercizi per la durata totale che va dai 30 ai 40 secondi.

Esempio

EMOM 12' (tempo totale)

4 push up (ipotizziamo di impiegare 4")

8 squat (ipotizziamo di impiegare 12")

10 sit up (ipotizziamo di impiegare 22")

Il tempo totale dei tre esercizi è 38 secondi + 2 secondi totali circa per passare da un esercizio all'altro, siamo sui 40 secondi. Per arrivare al minuto mancano 20 secondi che sono il nostro recupero prima del round successivo.

INTERVAL

L'allenamento a intervalli combina fasi di lavoro a fasi di recupero con tempistiche prestabilite. È un ottimo metodo per allenare il sistema cardiovascolare senza perdere forza, velocità e potenza.

A seconda della durata e del rapporto

lavoro-recupero che utilizzo posso modulare l'intensità e il sistema energetico prevalente.

Un esempio molto conosciuto di lavoro Interval è il Tabata, ideato dal professor Tabata Dott. Izumi. In questo metodo, il rapporto lavoro-recupero è reso più intenso. Prevede 20 secondi di lavoro e 10 secondi di recupero ripetuti 8 volte per un totale di 4 minuti. Le ricerche correlate dimostrano un notevole miglioramento delle capacità aerobica e anaerobica. È stato dimostrato, inoltre, che se svolto 4 volte a settimana porta gli stessi benefici di uno Steady State Training (Endurance Training o

allenamento aerobico a frequenza cardiaca costante) eseguito 5 volte a settimana.

È utile sperimentare combinazioni di lavoro diverse, modulando le variabili lavoro e recupero.

Per lavorare in modo efficace occorre mantenere l'intensità di lavoro lungo tutta la serie di intervalli. Spingersi al limite nelle prime serie e rallentare o fermarsi nelle successive non ha molto senso. L'obiettivo è quello di mantenere un andamento costante al fine di imparare a gestire le proprie energie in situazioni di stress e le proprie capacità di recupero. In pratica cercare di

mantenere il numero di ripetizioni del primo intervallo per tutti gli intervalli del training.

N.B.

Esistono diverse applicazioni per smartphone per impostare i workout, soprattutto per EMOM e Interval, per i quali non basta un semplice cronometro.

Volume (reps)

Indica la quantità di lavoro in termini di ripetizioni totali nell'allenamento giornaliero.

■ Volume (esercizi)

Indica la quantità di esercizi presenti nell'allenamento giornaliero.

■ Costruire l'allenamento

Immaginiamo una grande bilancia con i suoi piattelli; su questi piattelli dobbiamo caricare i giorni della settimana. La settimana è composta da 7 giorni; prendiamo tutti i giorni della settimana senza allenamento e mettiamoli su un piattello: la bilancia penderà verso un evidente stato di deallenamento. Ora riempiamo dai 3 ai 5 giorni con un allenamento equilibrando così la bilancia.

Imposteremo un programma di allenamento (workout) che prevede dai 3 ai 5 allenamenti alla settimana.

Modello 1: 1-3 giorni a settimana

giorno	1	2	3	4	5	6	7
	WO	rest	WO	rest	WO	rest	rest

WO: allenamento; rest: riposo.

Modello 2: 2-4 giorni a settimana

giorno	1	2	3	4	5	6	7
	WO	WO	rest	WO	WO	rest	rest

WO: allenamento; rest: riposo.

Modello 3: 3-5 giorni a settimana

giorno	1	2	3	4	5	6	7
	WO	WO	WO	rest	WO	WO	rest

WO: allenamento; rest: riposo.

Modello 4: 4-5 giorni a settimana

giorno	1	2	3	4	5	6	7
	WO	WO	WO	WO	WO	rest	rest

WO: allenamento; rest: riposo.

Prova, sperimenta e utilizza lo schema con il quale ti trovi meglio, a seconda del tuo stato di forma e benessere e in armonia con le tue esigenze giornaliere di famiglia, lavoro e studio.

INTENSITÀ A ONDE

L'intensità, in questo caso misurata con il volume in termini di numero di ripetizioni giornaliere, nel corso della settimana dovrebbe mantenere un andamento a onde.

Esempio sul modello 1

Lunedì: ALTO volume

Martedì: /

Mercoledì: BASSO volume

Giovedì: /

Venerdì: MEDIO volume

Sabato: /

Domenica: /

Esempio sul modello 2

Lunedì: ALTO volume

Martedì: MEDIO volume

Mercoledì: /

Giovedì: MEDIO volume

Venerdì: ALTO volume

Sabato: /

Domenica: /

Esempio sul modello 3

Lunedì: ALTO volume

Martedì: BASSO volume

Mercoledì: MEDIO volume

Giovedì: /

Venerdì: ALTO volume

Sabato: MEDIO volume

Domenica: /

Esempio sul modello 4

Lunedì: MEDIO volume

Martedì: ALTO volume

Mercoledì: BASSO volume

Giovedì: MEDIO volume

Venerdì: ALTO volume

Sabato: /

Domenica: /

WORKOUT GIORNALIERO

Spunta per ogni workout le opzioni scelte indicando la categoria degli esercizi decisi, se eseguito in modalità statica o dinamica, il metodo, il numero totale di ripetizioni del workout, il numero di esercizi presenti e infine gli esercizi scelti. Questo deve essere ripetuto per tutti gli allenamenti della settimana; nell'ultima colonna si avrà il totale degli allenamenti svolti. Sulla base di questo programma si crea la

settimana successiva andando a lavorare con categorie, modi, metodi ed esercizi che sono stati usati poco o non sono stati utilizzati affatto. Durante il workout appuntati i punteggi in un diario per vedere le progressioni nel tempo e per confrontarli.

Struttura del workout

1. **Warm up** > 5/10'

Riscaldamento composto da esercizi di flessibilità e respirazione.

2. **Forza o skills o core** > 10/15'

Parte dedicata al lavoro sull'attivazione neurale del muscolo e sull'aumento della forza o a imparare nuovi schemi

motori o al lavoro specifico sul core.

3. Warm up specifica > 5'

Riscaldamento specifico per gli esercizi del giorno eseguiti a bassa velocità.

4. Workout > 5/30'

È l'allenamento vero e proprio dove raggiungo l'intensità più alta.

5. Cool down 5/10'

Fase di ritorno alla normalizzazione del battito cardiaco e del respiro e di rilassamento con esercizi respiratori e di flessibilità.

Tabella di pianificazione dell'allenamento

	WO 1	WO 2	WO 3	WO 4	WO 5	TOT
Categorie						
Push & pull	o	o	oo			4
Squat	o	o	o	oo		5
Core	o	o		oo	o	5
Metabolic					oo	2
Modo						
Statico						
Dinamico	ooo	ooo	ooo	oooo	ooo	16
Metodo						
AMRAP			o			1
RFT		o		o		2
Ladder						
EMOM	o					1
Interval					o	1
Volume (reps)						
<100			o			1
100-300		o			o	2
>300	o			o		2
Volume (ex)						
1						
2						
3	o	o	o		o	4
4 +				o		1

		WO 1	WO 2	WO 3	WO 4	WO 5	TOT
	Esercizi						
Push & pull	Push up	o			o		2
	Diamond push up						
	Pike push up		o				1
	Dip			o			1
	Pull up			o			1
	Chin up						
	Body row						
Squat	Squat	o		o			2
	Squat jump						
	Pistol squat		o				1
	Front lunge						
	Back lunge						
	Jumping lunge				o		1
	Walk lunge						
Core	Hollow						
	Superman						
	Plank						
	Side plank						
	Sit up	o			o		2
	Russian sit up						
	Reverse crunch						
	Bicycle crunch						
	V-up		o				1
	Inchworm				o		1
	Wipers						
	Russian twist					o	1
	Woodchop						
	Spiderman plank						
Suicide plank							
Metabolic	Body sprawl						
	Burpees					o	1
	Mountain climber						
	Jumping jacks						
	Sit thru reach					o	1

WORKOUT DI RIFERIMENTO

Qui sotto a titolo esemplificativo sono riportati dieci workout che possono essere utilizzati come banco di prova e quindi ripetuti a cadenza regolare per vedere i miglioramenti. Ho assegnato a ognuno un nome di razza canina (mi piacciono i cani!), in particolare i primi cinque sono stati inseriti nella tabella esemplificativa a pagina 171.

Bulldog (WO 1)

EMOM 18'

4 push up + 8 sit up + 12 squat

Dobermann (WO 2)

10 RFT

10 v-push up

10 pistol

10 v-up

Labrador (WO 3)

AMRAP 10'

5 pull up

10 dip

15 squat

Rottweiler (WO 4)

5 RFT (1' rest tra i round)

10 inchwarm

20 push up

30 sit up

40 jumping lunge

Husky (WO 5)

3 Interval 60":60"

60" burpees

60" rest

60" russian twist

60" rest

60" sit thru reach

60" rest

Beagle

4 RFT Ladder 3-6-9-12 (30")

Body sprawl

Mountain climber

(30" plank tra i set)

> 3 BS, 3 MC, 30" P, 6 BS, 6 MC,
30" P, 9 BS, 9 MC, 30" P, 12 BS, 12
MC, 30" P (per 4 volte)

Boxer

EMOM 15'

8 body row + 5 (per lato) spiderman
plank

Cocker

AMRAP 10'

15 squat

10 bicycle crunch (per lato)

5 squat jump

Dalmata

1 RFT

101 burpees

Laika

Ladder 2-10 (+7)

Diamond push up

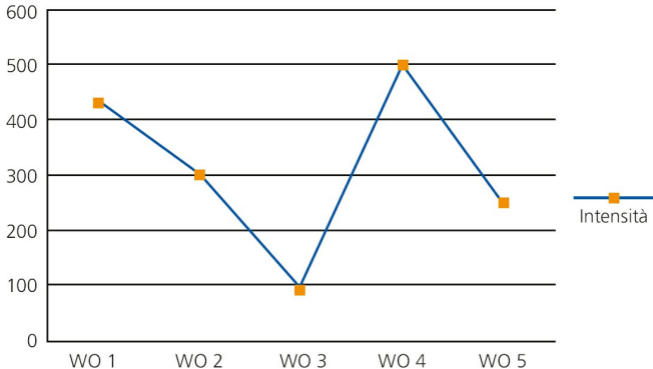
(+7 russian sit up tra i set)

Esempio

Con riferimento ai primi cinque workout, nella tabella seguente ho indicato un numero di ripetizioni tipiche per un soggetto standard. È chiaro che i workout sono da calibrare per ogni persona.

Volume (reps)	WO 1	WO 2	WO 3	WO 4	WO 5
<100			90		
100-300		300			250
>300	432			500	

Come si vede dal grafico, l'intensità settimanale ha il tipico andamento a onda.



■ Principi fondamentali

Quando mi alleno devo sempre rispettare quattro regole base.

- 1. Sicurezza:** non devo farmi male (l'ambiente e il corpo devono essere idonei per consentirmi di allenarmi riducendo al minimo il rischio di infortunio).

- 2. Tecnica:** devo eseguire l'esercizio in modo corretto rispettando le regole e gli standard, perché ciò che sto facendo sia realmente utile.
- 3. Carico:** prima apprendo un esercizio/movimento con carico o intensità minimo, dopodiché posso aumentarlo.
- 4. Velocità:** prima apprendo ed eseguo un movimento lentamente, solo dopo posso aumentarne la velocità.

Quindi se non riesco ancora a fare un esercizio con la tecnica corretta, mi manca la forza o il movimento è “immaturo”, mi alleno con la sua

regressione e intanto imparo la tecnica con la pratica, lo alleno per aumentare la forza o pratico finché assimilo quel movimento. Solo allora lo inserirò negli allenamenti di condizionamento.

Coppia vincente

Nel caso in cui tu voglia allenarti in coppia, oltre a fare gli allenamenti precedenti insieme a un amico e contemporaneamente, eccoti altre tre proposte.

I GO, YOU GO

Consiste nel decidere esercizi e ripetizioni; una persona lavora e l'altra

persona riposa, si crea una sorta di Interval 1:1, a meno che le persone abbiano livelli di allenamento molto diversi. Più il tuo compagno impiega tempo a completare il turno e più lungo sarà il tuo recupero.

Esempio

10 RFT

15 squat

15 push up

Parte la persona A con il primo round; quando l'ha completato, parte la persona B fino a completarlo; quindi la persona A parte con il round 2. Così fino a 10 round.

RELAY RACE

Un'alternativa di allenamento in coppia è quella di stabilire un punteggio alto di ripetizioni e raggiungerlo insieme come una staffetta.

Esempio

Obiettivo: 300 squat

Parte la persona A che per esempio si ferma a 38, allora riprende la persona B che parte da 39 e così via.

JOKER WOD

Per questo allenamento servono le carte da poker. A ogni seme si attribuisce un

esercizio e il relativo numero indica le ripetizioni. Solitamente al Joker si attribuisce un numero alto di ripetizioni di un esercizio impegnativo!

Servono due cronometri o comunque la possibilità di prendere due tempi distinti. Si stabilisce chi comincia e la persona che riposa tiene il tempo della persona che lavora; si pesca una carta a testa fino a quando le carte sono finite. Al termine chi ha impiegato meno tempo ha vinto!

Esempio

Quadri: push ups

Cuori: sit ups

Fiori: front lunge

Picche: mountain climber

Joker: 50 burpees

N.B.

Esistono anche applicazioni per smartphone per creare questo allenamento.

Buon divertimento!

Capitolo 6

CONSIGLI

ALIMENTARI

■ Siamo ciò che mangiamo, siamo ciò che assimiliamo

1. Gli alimenti sani

Gli alimenti sono materia che proviene dalla terra, dal mare o dal cielo. I conservanti, i dolcificanti artificiali, i coloranti, i diserbanti, gli insetticidi ecc.

sono sostanze chimiche, non sono alimenti. Scegli tu.

2. L'importanza dell'idratazione

È semplice: bevi a sufficienza!

3. Non diventare schiavo delle diete

Tutte le diete funzionano, nessuna dieta funziona. Nel momento in cui una persona mangia in modo sregolato per quanto riguarda quantità e qualità, qualsiasi dieta deciderà di seguire porterà un miglioramento. Se deciderà di abbandonare questa dieta perché poco

sostenibile o eccessivamente rigida, ritornerà al punto di partenza. Perciò cerca di capire cosa mangi, cosa contiene l'alimento che stai mangiando e l'effetto che ha su di te. Esistono diverse applicazioni per smartphone: prova a utilizzarne una e a inserire tutti gli alimenti che mangi nell'arco di una giornata; imparerai a conoscere il cibo che mangi e da quali nutrienti è composto. Fallo per due settimane, al termine capirai dove sbagli: se introduci troppi carboidrati o troppo pochi, se la media calorica è troppo alta o troppo bassa. Così potrai aggiustare il tiro e imparare a gestirti.

4. La quantità e la qualità

Quantità e qualità sono due parametri fondamentali. La quantità viene sempre prima della qualità e la determina. Mangiare troppo o troppo poco durante un pasto, nel corso della giornata e, quindi, nella settimana ti conduce in negativo da una parte o dall'altra.

Mangiare cose diverse comporta conseguenze diverse all'interno del corpo, che funziona a ormoni. Cibi diversi contengono nutrienti diversi. Se per una volta mangi un panino ripieno di alimenti con grassi saturi e carboidrati raffinati al posto di un'insalata e una bistecca, non succede nulla; se lo fai

ogni giorno, qualcosa succede. Rispetta i macronutrienti nel singolo pasto e nella giornata.

5. Mangiare troppo poco è uno dei grandi errori

Convinti che serva per dimagrire o per dare precedenza ad altro (lavoro) si saltano i pasti. Saltare i pasti o mangiare troppo poco rallenta e abbassa il metabolismo (i giri del tuo motore), portandoti a consumare molto meno. Il cibo possiede una caratteristica termogenica, ovvero aumenta la spesa energetica necessaria alla sua assimilazione (maggiore per le proteine,

poi per i carboidrati e, infine, con una piccola quota per i grassi). Mangiare in modo sano e quindi nutriente migliora l'efficienza fisica (più energia, meno stanchezza). Mangiare troppo poco è un segnale di allarme per il corpo: viene interpretato come uno stato di carestia accompagnato da una produzione di ormoni catabolici (cortisolo, TSH, T4) con conseguente distruzione plastica, vale a dire l'utilizzo delle proteine dei muscoli a scopo energetico.

Se vedi un calo di peso attuando questo sistema, devi pensare che siamo fatti di due tipi di massa: la massa magra (ossa, muscoli, tessuto connettivo) e la massa

grassa (il grasso). Con questo sistema stai perdendo molta massa magra e liquidi, entrambi preziosissimi per la salute.

6. I carboidrati

L'eliminazione dei carboidrati è una strategia molto usata da dietologi, o in modo più improvvisato, nel "fai da te". È vero, nel breve termine puoi ottenere un rapido dimagrimento, ma a medio-lungo termine le energie fisiche, la forza e la resistenza calano, avrai facili alterazioni dell'umore, un effetto "rinsecchimento" dato dalla poca disponibilità di zuccheri di deposito

(glicogeno), una diminuzione della libido, un aumento della sensibilità all'insulina (quando reintrodurrai i carboidrati ingrasserai più facilmente), un abbassamento del pH sanguigno, un innalzamento degli ormoni catabolici e un abbassamento di quelli anabolici (di costruzione) e, infine, un blocco dell'attività enzimatica implicata nell'utilizzazione degli acidi grassi.

Per stimolare il dimagrimento riduci i carboidrati lentamente e in modo graduale, mantenendone sempre una piccola quota che tenga attivo il metabolismo.

7. L'introito proteico

Spesso nel mondo dello sport si ha la tendenza ad aumentare l'introito proteico, abusandone. Ingerire più proteine di quelle di cui si necessita significa avere un'alta disponibilità di amminoacidi (mattoni delle proteine) che comporta un maggior impegno renale ed epatico; quello che non serve a scopo plastico viene utilizzato come combustibile energetico e come grasso di deposito. Se segui questa strada avrai un aumento dello scarto di sostanze tossiche nell'urina (ammonio e urea), un appesantimento della digestione e, in mancanza di adeguato apporto di acqua,

disidratazione.

D'altro canto è opportuno mantenere un adeguato apporto di proteine. Siamo fatti di acqua e proteine. Facendo riferimento alla letteratura medica, per un soggetto sano, in assenza di patologie metaboliche, la quantità giornaliera raccomandata è di 0,7 g/kg per un soggetto sedentario; per soggetti che svolgono lavori pesanti o attività fisiche intense, invece, il limite è di 2 g/kg.

8. Non esagerare con la frutta

È vero che la frutta fa bene, apporta vitamine e minerali, aiuta la regolarità

intestinale ecc., però è molto zuccherina, quindi contiene carboidrati (non è vero, come tanti pensano, che i carboidrati siano solo nella pasta, nel pane e nella pizza). Cosa vuol dire non esagerare? Mi sentirei di dire non più di 200-300 g per volta e non più di 2 volte al giorno, ma questo è fortemente soggettivo e varia in funzione di cosa si mangia durante il resto della giornata e in funzione di altri fattori. Devi provare e capire qual è la giusta quantità per te!

9. Non soffermarti solo sul conteggio calorico

Le calorie indicano l'apporto energetico

di un alimento e sono calcolate mediante la “bomba calorimetrica”. Si tratta di un contenitore chiuso e immerso in acqua al cui interno vengono bruciati 100 g di materia edibile; lo strumento indica la temperatura dell’acqua circostante e di conseguenza sono calcolate le chilocalorie prodotte. Fino a qui tutto normale. Il fatto è che il nostro stomaco e il nostro intestino non sono forni al cui interno il cibo prende fuoco (quindi noi non bruciamo calorie). Noi metabolizziamo nutrienti tramite gli ormoni che produciamo. 300 calorie provenienti dalla carne non sono uguali a 300 calorie dello zucchero filato.

10. Cerca una “calma insulinica”

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas e serve per regolare la glicemia nel sangue. Se in seguito ad assunzione di carboidrati ne produciamo in grosse quantità, ingrassiamo.

Se mangi troppi carboidrati, il livello di zuccheri nel sangue si alza e il pancreas inizia a produrre insulina per riportarlo in equilibrio. Questo zucchero eccedente la tua reale necessità viene immagazzinato nelle cellule sotto forma di grasso (trigliceridi). Il diabetico tiene costantemente sotto controllo i livelli di glicemia con una macchinetta per la

misurazione. Impara a farlo anche tu senza apparecchi, sapendo che: alcuni cibi contengono zuccheri semplici (frutta, dolci, zucchero) e, se assunti in quantità elevate, provocano un veloce sbalzo glicemico; altri cibi contengono carboidrati in forma complessa (pasta, riso, patate) e provocano anche loro un aumento della glicemia ma lo fanno più lentamente e in misura inferiore.

Devi quindi sapere che ogni alimento ha un indice glicemico (valore che indica la velocità con la quale quell'alimento varia la glicemia, rapportato al valore 100 del glucosio che rappresenta il massimo). Ma devi sapere anche che

l'indice glicemico misurato poi varia all'interno del corpo: in alcune persone può dare una risposta che può essere diversa in altre. Allora potremmo parlare di indice insulinico, cioè la capacità di un alimento di scatenare una produzione di insulina indipendentemente dal livello di glicemia.

Prova, riprova e impara ad ascoltarti!

11. Lo "sgarro"

Quando mangi qualcosa non propriamente previsto da uno stile di vita sano, fallo con piacere e senza sensi di colpa. Fallo con consapevolezza e

goditi il momento. Ti stai prendendo una pausa dal tuo percorso di salute. Il pasto successivo mangiate un po' meno e, siccome quasi sicuramente la pausa che vi siete presi era formata da carboidrati o grassi o entrambi, formate il pasto da sole proteine. L'importante è non prendere il vizio degli “sgarri”, è sempre una questione di bilancia.

Capitolo 7 CASI

COMUNI

In questo capitolo voglio inserire alcuni dei casi più comuni che mi trovo ad affrontare nel mio lavoro. Escludendo problematiche particolari che esulano dal mio operato, mi concentrerò in modo generico solo su interventi di mobilità articolare o di allungamento, rinforzo o attivazione muscolare.

CASO 1 POSTERIORI DELLA COSCIA "INCHIODATI"

I muscoli posteriori della coscia retratti sono una caratteristica frequente. Puoi capire se sei in una condizione ideale o se hai bisogno di un lavoro di allungamento con il test Active straight leg test (vedi [Capitolo 3](#)).

Tracciando una linea verticale dal malleolo della gamba sollevata, per convenzione si attribuisce un **livello 1** se questa linea finisce tra il ginocchio e il piede della gamba a terra, un **livello 2** tra il ginocchio e metà coscia, un **livello 3** tra metà coscia e anca. Di seguito propongo un allenamento per ognuno di questi livelli.

Livello 1

Ogni giorno, mattina e sera, fai 10 minuti di stretching appoggiando l'arto sullo stipite della porta, facendo aderire bene la schiena a terra e prestando attenzione che entrambi i glutei siano a contatto con il suolo. Entrambe le gambe devono essere ben distese. Collocati a una distanza per cui senti una sensazione di allungamento sulla parte posteriore della coscia. Attenzione: deve essere una via di mezzo tra il dolore e il “non sentire nulla”. Focalizzati sul respiro, che deve essere lento, profondo e morbido (vedi [Capitolo 3](#)).

Fai un primo ciclo da 20 respirazioni, dopo di che prova ad avanzare di 1-2 cm verso lo stipite e ripeti il ciclo fino a quando l'allungamento te lo consente, fermandosi prima di provare dolore.

Livello 2

Ogni giorno, mattina e sera, fai 10 minuti di stretching seduto a terra con entrambe le gambe distese, piedi uniti a martello. Metti un asciugamano sulla parte anteriore dei piedi e tienilo con le mani, lascia cadere la schiena e la testa in avanti morbide (afferra l'asciugamano alla distanza con cui tieni le braccia distese, non devi fare

fatica con le braccia). Attenzione: deve essere una via di mezzo tra il dolore e il “non sentire nulla”. Focalizzati sul respiro, che deve essere lento, profondo e morbido (vedi [Capitolo 3](#)).

Fai un primo ciclo da 20 respirazioni, dopo di che prova a “guadagnare” 1 cm di asciugamano accorciando la distanza tra le tue mani e i tuoi piedi. Ripeti il ciclo fino a quando l’allungamento te lo consente (fermati prima di provare dolore).

Livello 3

Ogni giorno, mattina e sera, fai 5 minuti di stretching seduto a terra con

una gamba distesa con il piede verticale e l'altra flessa a terra con il piede a contatto con il ginocchio dell'arto esteso. Afferra con le mani la parte più lontana della gamba distesa (caviglia, dita dei piedi o piede intero), lascia cadere la schiena e la testa in avanti morbide. Attenzione: deve essere una via di mezzo tra il dolore e il “non sentire nulla”. Focalizzati sul respiro, che deve essere lento e profondo e morbido (vedi [Capitolo 3](#)).

Fai un primo ciclo da 20 respirazioni, dopo di che prova a “guadagnare” spazio accorciando la distanza tra le

tue mani e il tuo piede. Ripeti il ciclo fino a quando l'allungamento te lo consente (fermati prima di provare dolore).

CASO 2 BASSA SCHIENA O ZONA LOMBARE DOLORANTE

Nella maggior parte dei casi una bassa schiena dolorante può essere data da:

1. una rigidità del bacino, che non si muove bene a causa di una retrazione dei muscoli che intervengono sullo stesso;
2. una respirazione non corretta e un diaframma contratto e bloccato;
3. un core deallenato a stabilizzare

busto e bacino;

4. un basso tono o forza degli arti inferiori e dei glutei.

Di seguito propongo degli esercizi per ognuna di queste cause.

1. Esegui 10 minuti al giorno di mobilizzazione del bacino.
 - Gatto (vedi [Capitolo 4](#)): 10 movimenti facendo la curva verso il basso e verso l'alto con la schiena, unito a respirazione. Esegui movimenti lenti, cercando di massimizzare il movimento a partire dal bacino.
 - Frog (vedi [Capitolo 3](#)): raggiungi

con il bacino la massima profondità verso i piedi con la bassa schiena che fa una curva verso il basso e i talloni a contatto con il pavimento. Da quella posizione esegui 20 respirazioni facendo attenzione a non perdere i punti di cui sopra. Al termine delle 20 respirazioni prova a guadagnare 1 cm verso i piedi e ripeti il ciclo fino a quando riesci a indietreggiare con il bacino verso i piedi mantenendo gli standard.

- Flessori anca al muro (vedi [Capitolo 3](#)): esegui 20

respirazioni per gamba lasciando cadere naturalmente il bacino verso il suolo mentre espiri.

- Up-down dog (vedi [Capitolo 3](#)): espirando raggiungi la posizione cobra, espirando stacca il bacino da terra e portalo in alto e indietro, esegui 10 respirazioni incrementando la direzione del bacino e la testa e il petto in direzione dei piedi a ogni espirazione.
2. Esegui 10 minuti al giorno (mattina e sera) di lavori di respirazione (vedi [Capitolo 3](#)).
 3. Esegui 15 minuti al giorno di

lavoro di *core stability* (vedi [Capitolo 4](#)).

4. Esegui a giorni alterni 15 minuti di lavoro sugli arti inferiori partendo dagli squat fino agli affondi nelle diverse versioni.

CASO 3 TORACE CHIUSO, SPALLE BLOCCATE E TRATTO CERVICALE DOLORANTE

A causa della costante azione della forza di gravità, delle abitudini posturali quotidiane e lavorative o delle implicazioni di carattere

psicologico, la chiusura della parte alta della schiena e delle spalle in avanti è una condizione molto frequente. Questo ha come conseguenza una limitazione del movimento delle spalle e una tensione sul tratto cervicale che spesso causa mal di testa.

1. Esegui 10 minuti al giorno di mobilizzazione delle spalle.
 - Circonduzione spalle (vedi [Capitolo 3](#)) in piedi o alla parete: 20 volte con respirazione coerente.
 - Doppia S (se sono troppo distanti aiutati con un bastone o un

elastico per mantenerle vicine) con bastone o elastico: avvicina le mani dietro la schiena il più possibile e mantieni la posizione per 10 respirazioni; al termine, espirando prova ad avvicinarle ulteriormente e ripeti il ciclo fino a quando riesci senza avvertire dolore (ripeti scambiando le braccia).

2. Esegui 10 minuti al giorno di “apertura del torace” e di allungamento della muscolatura che aumenta la chiusura del torace e delle spalle.
 - Allungamento del petto al muro o

contro lo stipite della porta: esegui 20 respirazioni a braccio teso; ogni 5 respirazioni, mentre espiri, prova a guadagnare un po' di spazio ruotando il corpo (ripeti il ciclo per 2-3 volte).

- Allungamento dorso (gomiti sulla sedia): esegui 20 respirazioni lasciando cadere in modo naturale il petto verso terra seguendo la respirazione.

3. Effettua un rinforzo della muscolatura che mantiene l'apertura di spalle e torace.

- Superman + varianti: esegui la posizione di superman

incrementando progressivamente i tempi di lavoro. Le varianti consistono nel tenere le braccia “a candelabro” con i pollici rivolti verso l’interno e le braccia sempre parallele al suolo, e nel tenere le braccia estese lateralmente con il pollice rivolto verso l’alto.

CASO 4 “AMNESIA DEL GLUTEO”

Gluteal amnesia è un termine che indica la mancanza di attivazione dei muscoli del gluteo, solitamente unita anche a una pigrizia dei muscoli

posteriori della coscia. Si riconosce questa condizione da un ipotono su questi muscoli, da uno scarso utilizzo nei movimenti quotidiani e, nella maggior parte dei casi, da una dominanza della muscolatura anteriore della coscia con un conseguente sbilanciamento posturale tra parte anteriore e posteriore.

1. Esegui esercizi di allungamento dei muscoli quadricipiti e flessori dell'anca.
2. Esegui esercizi di percezione del bacino (vedi gatto, [Capitolo 4](#)).
3. Esegui esercizi di isolamento per attivare la muscoltura del gluteo.

- Ponte glutei e abduzione gambe a terra ad alte ripetizioni (15-20) a velocità bassa, tensione continua e pausa di 1-3 secondi in massima contrazione.
- Contrazioni isometriche del gluteo da disteso prono (immagina di spaccare una noce tra i glutei, mantieni per alcuni secondi poi rilascia; ripeti il ciclo più volte).

Capitolo 8 LO SAPEVI CHE...

■ La scheda di allenamento non è il Santo Graal

“Mi fai la scheda?” Quante volte un trainer si è sentito fare questa domanda! La maggior parte dei frequentatori dell’ambiente “palestra” è alla continua ricerca di questo pezzo di carta. Le “schede” preconfezionate sono reperibili ovunque, dalla rivista in

edicola al web e ora esistono anche le più evolute applicazioni per smartphone!

Il benessere fisico è uno stile di vita, il cambiamento si costruisce attraverso un percorso, come quando si andava a scuola. Non esiste “la” scheda, esiste il soggetto, la persona, ognuno con le proprie caratteristiche fisiche, attitudinali e mentali. La scheda è un pezzo di carta con scritti sopra degli esercizi, si trova ovunque, mentre la persona è unica. L’allenamento è come un vestito cucito addosso, che cambia a seconda delle stagioni e delle occasioni. Ogni disciplina ha un proprio allenatore,

coach, professionista. Non sprecare soldi e tempo, rivolgiti a un valido professionista che ti conduca nella giusta direzione, che ti insegni qualcosa che vada oltre l'esercizio migliore o quante ripetizioni vanno fatte. Portati a casa qualcosa. Esiste un bel detto: "Impara l'arte e mettila da parte" (nel senso di usala!).

■ Il miglioramento avviene dopo l'allenamento e non durante

Non si dimagrisce e non si aumenta la massa muscolare mentre ci si allena.

Durante l'allenamento creiamo i presupposti di quello per cui stiamo lavorando; l'allenamento è uno stimolo stressorio per l'organismo, e il miglioramento di un qualsiasi livello avviene se, dopo esserti allenato adeguatamente, nutri il tuo corpo e lo fai riposare in modo altrettanto adeguato.

Quindi non è l'esercizio che fa dimagrire, ma è lo stimolo dato dall'esercizio che innesca un processo che, se correttamente assecondato, ha un seguito nel calo della massa grassa. Non è l'esercizio che aumenta la massa muscolare, ma è lo stimolo dato dall'esercizio che innesca il processo

che, se correttamente assecondato, determina un aumento del muscolo. Il muscolo più grande durante o subito dopo l'allenamento non è altro che un richiamo di sangue e altri fluidi corporei all'interno delle sue fibre!

Le uova non fanno male

Le uova sono un alimento fantastico dagli ottimi principi nutritivi.

Ritengo che in un'alimentazione sana ed equilibrata, indirizzata a mantenere un organismo sano, non dovrebbero mai mancare le uova. Personalmente ne consumo molte... per esempio le adoro come colazione accompagnate con della

marmellata!

Mi sento di consigliare il consumo di questo alimento, lasciando a ognuno la decisione riguardante la quantità, magari sotto consiglio di un medico nutrizionista.

■ **Gli addominali non sono alti, medi e bassi**

Il muscolo retto addominale è uno e unico: origina dallo sterno e si inserisce sul pube. Non funziona a compartimenti stagni ma lavora totalmente. È vero che a seconda del punto fisso con il quale lavoro lo posso percepire più verso lo sterno (punto fisso sul bacino) o di più

verso il pube (punto fisso sullo sterno).

■ **Gli esercizi addominali non fanno "calare" la pancia**

È una convinzione comune quella secondo cui se eseguo gli esercizi addominali la pancia cala... Che potere la pubblicità! Un esercizio per l'addome può migliorare la forza e il tono del muscolo, ma il dimagrimento sulla pancia avviene perché ti alleni in modo coerente e misurato alle tue necessità e lo fai in modo completo con continuità.

■ **Le rotazioni del busto**

non “snelliscono” il girovita

Uno degli esercizi ancora più inflazionati sono le rotazioni del busto con bastone! Vale lo stesso discorso fatto sopra: le rotazioni del busto, se fatte correttamente, servono ad avere un addome condizionato a quel movimento. Il punto vita lo si “snellisce” a tavola!

■ L'indolenzimento post-esercizio non è acido lattico

Attribuire all'acido lattico l'indolenzimento dopo avere svolto

attività fisica è uno dei luoghi comuni più famosi. L'acido lattico è un prodotto di scarto del metabolismo anaerobico lattacido e viene prodotto durante l'esercizio fisico, ma viene prontamente riconvertito dal fegato al massimo entro qualche ora dal termine dell'attività. L'indolenzimento che sentiamo circa 2 giorni dopo lo stimolo prende il nome di DOMS, acronimo che sta per *Delayed Onset Muscle Soreness*, ovvero indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata, in seguito a microdanneggiamenti meccanici a livello muscolare dovuti a stimoli più intensi e/o diversi dal solito, ai quali

non si era abituati. Non è sinonimo di allenamento ben eseguito, ma semplicemente di uno stimolo diverso.

■ **Sudare è diverso da dimagrire**

Al giorno d'oggi si vedono ancora persone che corrono o fanno attività fisica ipervestite per aumentare la sudorazione, nella convinzione che questo aumenti il dimagrimento. Tutto ciò che si perde con il sudore deve essere reintegrato con l'assunzione di liquidi; diversamente si incorre in uno stato di disidratazione, altamente dannoso per l'organismo, che per grossa

parte è formato d'acqua.

Quindi sudare va benissimo perché si eliminano sostanze di scarto, ma più si suda più occorre bere. Un ottimo e immediato metodo per valutare lo stato di idratazione è vedere il colore dell'urina; un colore giallo scuro ci dice già che il livello di idratazione non è ottimale.

■ Fare una serie da 5 ripetizioni con forte peso non è come fare una serie da 15 con peso minore

Le ripetizioni, ovvero quante volte ripeti

un gesto o un esercizio, indicano il tempo di lavoro in relazione al carico applicato e si riconducono quindi ai metabolismi energetici.

Facciamo un esempio. Immagina di sollevare un peso per 5 volte e di non avere più la forza per sollevarlo ancora; traducendolo in tempo supponiamo che siano passati 18 secondi. La maggior parte delle fibre che hai utilizzato saranno del tipo bianco (grandi tensioni per brevi periodi) e il metabolismo che hai utilizzato sarà quello anaerobico lattacido. Se invece esegui una serie da 15 ripetizioni, molto probabilmente dovrai avere in mano un carico inferiore

rispetto a prima (devo farne 10 in più). La componente muscolare maggiormente attivata sarà composta dalle fibre più rosse e il metabolismo energetico utilizzato sarà più anaerobico lattacido, perché avrai impiegato 35 secondi e sentirai quella sensazione di cedimento muscolare data dalla presenza del lattato.

Gli integratori servono molto ad arricchire chi li produce

Un po' di soldi per gli integratori li ho spesi, cambiando diversi marchi tra i tantissimi sul mercato. Sono arrivato

alla conclusione che per stare bene e in forma sono necessarie tre cose: allenarsi bene, mangiare bene e riposare bene. Tutto il resto sono cose in più, molto in più. Le pubblicità sono fantastiche per quanto fanno credere cose che non esistono o enfatizzano cose molto piccole. Quelle degli integratori non sono da meno.

Con l'allenamento (fatto bene) è normale fare fatica

O accetti il prezzo che devi pagare o rinunci ai vantaggi. Questo vale, in tutto e per tutto, nella vita in generale, credo.

Se ti stai allenando è assolutamente normale fare fatica, altrimenti come fai a migliorare? La fatica deve essere una fatica positiva, un qualcosa che sta in mezzo tra il non sentire nulla e il provare dolore. Dipende tutto dalla volontà e dalla testa di ognuno. La fatica della quale stiamo parlando è una fatica che dopo averla provata ti fa sentire bene, stanco ma bene.

La provi all'inizio, la provi durante, la provi sempre, se stai facendo realmente qualcosa di buono. Solo che nel tempo alzi l'asticella: se prima provavi fatica a salire su box di 30 cm, con il tempo proverai fatica a saltare su un box di 60

cm e poi proverai fatica a superarlo con una capriola. Tutto è relativo. Certo, seduto sul divano davanti alla televisione non fai fatica, o forse sì... nel momento in cui sei costretto ad alzarti per muoverti...

Il nuoto non è la panacea di tutti i mali, tanto meno per quello alla schiena

Chi ha sofferto di mal di schiena e si è rivolto a un medico probabilmente si sarà sentito consigliare il nuoto. Quante volte è successo?

La scienza oggi presenta finalmente una

realità ben diversa! Non siamo pesci, il nostro corpo non è stato progettato per nuotare.

La ricerca scientifica condotta da ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) e presentata all'International Society for the Study of the Lumbar Spine smentisce la tesi secondo cui il nuoto sia una cura per la scoliosi, porta anzi alla luce dati che dimostrano come la pratica di questo sport possa anche peggiorare le curve della schiena o addirittura indurre il mal di schiena.

Considera poi che si viene a creare un gap di forza tra i muscoli erettori della colonna e quelli degli arti, che sono

allenati molto di più rispetto ai primi.

Lo sport perfetto non esiste e la scelta deve essere presa in base alle esigenze di ognuno. Tutte le attività fatte male non fanno bene, anzi molto probabilmente fanno male! Tra il non fare nulla e il muoversi in acqua è meglio la seconda, ma se vogliamo indicare un'attività specifica volta a migliorare la salute della schiena – da evidenza scientifica e fisica e da esperienza sul campo – sono sicuro nel dire che questa non è il nuoto. Non siamo pesci e siamo costantemente soggetti a una forza uguale per tutti, la gravità, che nell'acqua è quasi assente. Il medico indica il nuoto perché

purtroppo non sa cosa è meglio e sa che nell'acqua non ti procuri grossi danni. Per migliorare la salute della schiena è fondamentale il lavoro di core stability, respirazione diaframmatica, mobilità e forza. Il nuoto o comunque il movimento in acqua può rivelarsi utile in fase di riabilitazione, con la forza di gravità attenuata dall'acqua.

Appenderti al tapis roulant in salita è una cosa da Mr Bean

Hai mai visto persone camminare sui tapis roulant da palestra con pendenza 15%, appesi alle maniglie? Io sì: hanno

il corpo perpendicolare al tappeto! Ma in che pianeta si cammina così? Quando cammini in montagna sei perpendicolare al suolo con pendenza o a un piano orizzontale? Ovviamente a un piano orizzontale! Allora perché raccontarsi e convincersi di fare un esercizio più intenso quando si sta solamente creando uno squilibrio posturale?

■ Asciugare, tonificare, snellire, rassodare, definire... sono tutti termini da fantascienza

Siamo composti da due tipi di massa: magra (o muscolare) e grassa (grasso).

A meno che non vogliamo fare i lottatori di sumo o la donna cannone, vogliamo diminuire la massa grassa e aumentare quella magra. Quindi raggruppiamo questi termini in: voglio avere un corpo più magro e meno grasso. Quanto più magro o muscoloso? Quanto meno grasso? Dipende da come ti alleni e come mangi. Se ti interessa essere tanto muscoloso e poco grasso ti alleni per l'ipertrofia (stile body building). Se ti interessa un fisico poco muscoloso e molto grasso non ti alleni e mangi tanto e male. Se gli estremi non ti interessano e vuoi un fisico armonico e in salute mangi sano e in quantità adeguate alle

tue necessità.

■ Il grasso non diventa muscolo nemmeno se il tuo personal trainer si chiama David Copperfield

La trasformazione del grasso in muscolo non esiste. Quello che deve avvenire per migliorare la composizione corporea è una contemporanea riduzione della massa grassa e un aumento di quella magra. Come? Con l'esercizio fisico e un'alimentazione coerenti.

TABELLA DI PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMEN

	WO 1	WO 2	WO 3	WO 4	WO 5	TOT
Categorie						
Push & pull						
Squat						
Core						
Metabolic						
Modo						
Statico						
Dinamico						
Metodo						
AMRAP						
RFT						
Ladder						
EMOM						
Interval						
Volume (reps)						
<100						
100-300						
>300						
Volume (ex)						
1						
2						
3						
4 +						

		WO 1	WO 2	WO 3	WO 4	WO 5	TOT
	Esercizi						
Push & pull	Push up						
	Diamond push up						
	V-push up						
	Dip						
	Pull up						
	Chin up						
	Body row						
Squat	Squat						
	Squat jump						
	Pistol squat						
	Front lunge						
	Back lunge						
	Jumping lunge						
	Walk lunge						
Core	Hollow						
	Superman						
	Plank						
	Side plank						
	Sit up						
	Russian sit up						
	Reverse crunch						
	Bicycle crunch						
	V-up						
	Inchworm						
	Wipers						
	Russian twist						
	Woodchop						
	Spiderman plank						
Suicide plank							
Metabolic	Body sprawl						
	Burpees						
	Mountain climber						
	Jumping jacks						
	Sit thru reach						

BIBLIOGRAFIA

Boyle Michael, *Avanzamenti nell'allenamento funzionale*, Sandro Ciccarelli Editore, 2012.

Cella Al-Chamali Gabriella, *Il grande libro dello yoga. L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello Yoga Ratna*, Rizzoli, 2009.

Cook Grey, *FMS Instructor manual – Functional Movement Systems*, 2012.

Glassman Greg, *The Training Guide CrossFit*, CrossFit Journal.

Mainente Alessandro, *Mainente*

Francesco, *Manuale per il workshop “Gymnastic & Bodyweight” di Matteo Morandi e Luigi Colbax.*

Neupert Geoff, *SFG Instructor manual*, 1^a edizione, 2013.

Primal Move Fundamentals Instructor manual, Edition 1, Peter Lakatos 2011.

RKC Instructor Manual, RKC, 24^a edizione, 2012.

Staley Charles, *Phisically incorrect – Fisicamente Scorretto*, Sandro Ciccarelli Editore, 2002.

Starret Kelly, Cordoza Glen, *Becoming a Supple Leopard: The Ultimate Guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance*,

Victory Belt Publishing Inc., 2013.

TacFit Instructor certificato manual,
RMAX International, 2012-2013.

Tsatsouline Pavel, *Oltre il
bodybuilding. I segreti
dell'allenamento di muscoli e forza per
l'uomo nuovo*, Sandro Ciccarelli
Editore, 2008.

RINGRAZIAMENTI

«Se l'unica preghiera che dirai nella tua vita è “grazie”, questo sarà sufficiente»

(Meister Eckhart)

Ringrazio i grandi della Storia e della Scienza per aver messo a disposizione di tutti il loro sapere, la loro intuizione, la loro genialità.

Un ringraziamento particolare va a Luigi Colbax: avevo poco più di 20 anni quando per la prima volta lo vidi in televisione (nella serie televisiva

Cambio vita...torno in forma! con Natasha Stefanenko), ora è un amico, un fratello maggiore, un esempio, una fonte di ispirazione e di crescita; molto di quello che sono professionalmente lo devo a lui.

Questo libro è nato anche grazie ad Aldo La Spina, amico e grande professionista nel mondo cinofilo, con il quale ho collaborato alla realizzazione di uno dei suoi ottimi libri.

Ringrazio per i preziosi contributi il mio amico e maestro di yoga Marco Tortora e i miei amici Diego Degiovanni e Elena Baracco.

Ringrazio Federica, che in una fredda

mattina di dicembre ha condiviso con me il set dello studio fotografico, trasformando così le parole in immagini. Infine, ringrazio tutte le persone che ho seguito e che continuo a seguire in questi anni di lavoro come trainer: senza di loro, un bene prezioso e impagabile come l'esperienza non esisterebbe.

Una dedica speciale va alla mia famiglia: ai miei genitori Alberto e Giuliana per aver fatto del loro meglio per me, per esserci stati sempre e per avermi appoggiato in tutte le mie scelte, e a mio fratello Matteo con il quale ho un grande legame e una forte intesa.

Referenze fotografiche:

Tutte le immagini sono di Archivio Giunti / Marco Giberti ad eccezione delle seguenti:

Fotolia: © 7activestudio [p. 38](#); © f9photos [p. 87](#).

Shutterstock: © Jon Osumi [p. 94](#).

