



La palestra dalla A alla Z

di Michele Iogna e Andrea Felipetta

A: Allenamento:

“per allenamento sportivo si intende l'insieme delle tecniche che consentono ad un individuo la realizzazione massima del suo potenziale genetico attraverso l'apprendimento di una corretta gestualità e la razionale ripetizione di esercitazioni mirate a modificare l'equilibrio organico individuale per ripristinarlo ad un livello di efficienza superiore” (Dott. Franco Confalonieri)

B: Body Building:

Il culturismo o cultura fisica (in inglese bodybuilding), è lo sport che tramite l'utilizzo di pesi e un'alimentazione specifica si pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, con l'aumento della massa muscolare, dove le finalità sono estetiche prima che competitive. Ciò non toglie però che gli esercizi e i benefici dell'allenamento con i pesi, anche molto intenso, non possano essere di beneficio anche per il benessere e per la preparazione ad altri sport.

C: Curve

Fisiologiche: vista posteriormente la colonna vertebrale è dritta, mentre vista di profilo presenta quattro curve armoniose: curva sacrale, lordosi lombare, cifosi dorsale e lordosi cervicale. Queste curve fanno parte del nostro patrimonio genetico e sono biomeccanicamente vantaggiose. La loro presenza aumenta la resistenza della colonna alle sollecitazioni di compressione, rendono quindi la colonna più resistente. La posizione in cui la colonna conserva le sue curve fisiologiche viene detta neutra, perché rappresenta la posizione intermedia di

equilibrio tra la flessione e l'estensione. Regola fondamentale della nostra palestra è di insegnare gli esercizi ginnici rispettando le curve fisiologiche del rachide per evitare sovraccarichi inutili.

D: Dieta:

è l'insieme degli alimenti che gli esseri umani assumono abitualmente. Il termine è usato comunemente per il dimagrimento o per ottenere differenti risultati sul proprio fisico, come ad esempio le diete a scopo atletico. Quindi la dieta non è soltanto a scopo privativo, ma spesso è a carattere integrativo. La potremmo definire una vera e propria condotta alimentare spesso abbinata a pratiche sportive

E: Ellittiche

(chiamate anche cross-trainer): sono delle attrezzature che hanno avuto un grande successo negli Stati Uniti negli ultimi 5 anni, mentre in Italia sono ancora poco conosciute, anche se sempre più persone iniziano ad apprezzare questi nuovi attrezzi per il fitness. La caratteristica fondamentale dell'ellittica è di riunire in se tutti i vantaggi dei tradizionali attrezzi per il fitness come i tapis roulant e le bikes consentendo un movimento fluido principalmente di due tipi:

1. Movimento circolare (tipo pedalata)
2. Movimento di spostamento (tipo sci di fondo)

I due movimenti avvengono in contemporanea e in maniera armonica, impegnando sia i muscoli superiori (braccia, spalle, addominali) che quelli inferiori (glutei, quadricipiti, femorali). L'allenamento con l'ellittica evita movimenti e sollecitazioni pericolose per le articolazioni e la schiena prevenendo gli infortuni.

Con la pedalata in avanti, vengono allenati al massimo i quadricipiti e tonificati e rassodati i glutei. Attraverso la pedalata all'indietro viene svolto un efficace lavoro per i muscoli della parte posteriore della coscia.

L'ellittica è utilizzabile anche per finalità riabilitative o per trattare i dolori articolari e l'affaticamento muscolare.

Con essa si possono effettuare ottimi allenamenti cardiovascolari.

F: Forza muscolare.

La forza muscolare è la capacità motoria che permette di vincere una resistenza o di opporvisi tramite lo sviluppo di tensione da parte della muscolatura. La Forza Massimale è la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è in grado di sviluppare con una contrazione volontaria. La forza resistente (resistenza alla forza) è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza e/o durata. Infine la Forza rapida o veloce è la capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze con elevata rapidità di contrazione.

G: Ginnastica Posturale

La ginnastica posturale si basa su una serie di esercizi che ristabiliscono l'equilibrio muscolare. È alla base della rieducazione posturale che si occupa di come imparare nuovamente i gesti e le posizioni che assumiamo quotidianamente. La finalità della ginnastica posturale è quella di riportare la muscolatura in equilibrio, libera da tensioni muscolari.

H: Hip, in inglese anca.

Da cui prende nome l'attrezzo Multi Hip che consente di eseguire numerosi esercizi per le anche, i glutei, gli adduttori, gli abduttori e le gambe. Si regola il braccio con il cuscino in base all'altezza del bacino e secondo la tipologia di movimento che si vuole eseguire. Il posizionamento avviene appoggiando la parte anteriore o posteriore della coscia sul cuscino e si esegue uno slancio con la maggior ampiezza possibile in tutti i gradi di movimento possibili. La resistenza è data da un pacco pesi e permette di gestire carichi diversi adattabili ad ogni soggetto.

I: Interval training:

il sistema di allenamento intervallato è costituito dall'alternanza metodica tra le fasi di lavoro e le fasi di recupero. Nella forma originaria, ideata dai friburghesi Gerschler e Reindell, si trattava di ripetere distanze precise in un dato tempo con recupero fissato. L'evoluzione delle metodiche d'allenamento ha radicalmente modificato l'impostazione originaria, al punto che quasi nessuno fa più l'interval training classico. Il metodo friburghese venne superato in quanto adattava le fasi di recupero in funzione della frequenza cardiaca comportando periodi troppo





lunghe di recupero. Molti allenatori hanno fatto osservare che più che alla prestazione l'I.T. allena a recuperare. Oggi i mezzi di allenamento vengono sempre più correlati (e classificati) con la prestazione, vengono cioè resi il più possibile simili all'evento gara. Agendo con attenzione su distanze, velocità, recuperi e numero delle prove, l'I.T. può essere un efficace mezzo di allenamento. per lo sviluppo del massimo consumo d'ossigeno ($\dot{V}O_2 \text{ max}$) perché le variazioni stimolano il cuore, migliorandone la gittata. Il breve recupero consente di migliorare la capacità di gestione dell'acido lattico.

L: Lat Machine:

attrezzo fondamentale per l'allenamento del muscolo gran dorsale. Intervengono inoltre: i bicipiti, i fasci intermedi e inferiori del trapezio, il gran pettorale, il gran rotondo, il deltoide posteriore, il sottospinato, il capo lungo del tricipite.

"Sedetevi alla macchina e afferrate l'asta con una presa medio larga. Con il busto eretto e leggermente inclinato indietro e nel rispetto delle curve fisiologiche, tirate l'asta in direzione del torace espirando. Sostate; quindi ritornate nella posizione iniziale controllando il movimento ispirando".

In modo generale consigliamo di eseguire l'esercizio preferibilmente avanti e non dietro perché:

- rispettiamo maggiormente l'articolazione scapolo-omerale
- riusciamo ad assumere una postura più corretta, cioè nel rispetto delle curve fisiologiche
- il gran dorsale viene maggiormente stimolato grazie ad un maggior range di movimento articolare

E' un movimento in trazione che spesso precede propedeuticamente le trazioni alla sbarra.

M: Massa Muscolare:

l'obiettivo più ambito dal palestrato è la massa, chiaramente intesa come massa magra; chiunque sogna un fisico scolpito, muscoloso e privo di tessuto adiposo.

A chi pratica allenamenti di potenziamento muscolare, ci sentiamo di dare dei consigli:

cercare di aumentare i livelli di forza aggiungendo pesi ai bilancieri e ai manubri; cambiare periodicamente i tipi di allenamento sia per motivarsi sia per stimolare meglio i muscoli; recuperare adeguatamente tra una sessione di allenamento e l'altra. Non è vero che più ci si allena e più si aumenta. Non ha senso tornare ad allenarsi prima di aver recuperato

completamente; anzi è controproducente. La crescita avviene durante il riposo non durante l'allenamento. Dormire a sufficienza (l'ormone della crescita viene rilasciato durante il sonno). Seguire una dieta aumentando l'introduzione proteica.

Tra i tipi di allenamento più conosciuti per l'aumento della forza e quindi della massa muscolare citiamo: il 10 per 10, il piramidale: classico, ascendente e discendente, il bulgaro, il superserie, lo stripping, il metodo per contrasti, il combinato, le serie brutantes (scottanti), il concentrico, l'eccentrico...

N: Negative Ripetizioni negative.

Per eseguire delle ripetizioni negative è d'obbligo la presenza di un compagno di allenamento (o di un istruttore) che ci segua attentamente ed è importante non fermarsi tra una ripetizione e l'altra. Come per le ripetizioni isometriche ci sono diversi sistemi per "sfruttare" il carico in modo eccentrico, vediamo i più usati:

- 1) Ripetizioni negative supplementari: consistono nell'eseguire una serie "normale", giunti a sfinimento, con l'ausilio di un compagno di allenamento, tornare alla posizione alta (punto di contrazione), poi abbassare il carico il più lentamente possibile fino al punto di allungamento. Eseguire non più di 3-4 ripetizioni negative o comunque fino a quando si riesca a mantenere la fase eccentrica per almeno 4 secondi.
- 2) Allenamento negativo puro: impostare un carico il 20% più alto rispetto al massimale. Con l'ausilio di un compagno sollevare il carico fino al punto di partenza e abbassarlo mantenendolo sotto controllo con una cadenza di 5 secondi; continuare finché si riesce a mantenere questa velocità nella fase eccentrica. Ovviamente tra una ripetizione e l'altra il carico verrà riportato in posizione di partenza da uno, o meglio due, fidati assistenti.
- 3) Ripetizioni negative forzate: utilizzare un carico del 20% circa inferiore al normale e sollevarlo fino alla posizione di contrazione. A questo punto un assistente spingerà in basso la resistenza per causare un carico eccentrico maggiore; prestare attenzione al carico affinché la discesa sia lenta e ben controllata. Giunti nella posizione bassa il nostro assistente lascerà il carico e svolgeremo una ripetizione concentrica. Andare avanti così finché non si raggiunge l'incapacità concentrica.

O: Obiettivi

Se vi siete iscritti in palestra, una ragione ci sarà: il trucco per motivarsi in continuazione è quello di stabilire dei traguardi ragionevoli, realizzabili in breve termine. L'obiettivo ovviamente lo scegliete voi e riguarderà i vostri desideri: dall'aumentare del numero di vasche in piscina, al correre 10 minuti in più rispetto alla volta precedente, all'aumentare il carico del bilanciere, al perdere un chilo al mese. L'importante è non prefiggersi risultati utopistici, ma piccoli miglioramenti che a poco a poco faranno davvero la differenza.

P: Piramidale

E' un metodo d'allenamento, ben noto tra gli operatori del fitness, che ha un ampio campo di applicazione; infatti, a seconda del numero di ripetizioni selezionato, può essere applicato con successo ad un allenamento per l'aumento della massa muscolare, della forza resistente, della forza assoluta e del "semplice" tono muscolare. Il metodo piramidale è nato come alternativa (per evitare il "ristagno" dei risultati) al classico schema d'allenamento a serie e ripetizioni costanti, intervallato da un periodo di recupero, come per esempio 4 serie da 10 ripetizioni.

Prima di tutto il termine "piramidale" nasce dalla tendenza a modificare le ripetizioni partendo da un determinato numero e ritornando al punto di partenza. Una piramide tipo potrebbe essere 5 serie per 8/10/12/10/8 ripetizioni. Esistono poi variazioni sul tema per diversificare ulteriormente il lavoro.

La piramide "larga" viene utilizzata per lavorare soprattutto sulla forza resistente e prevede un numero minimo di 5 serie fino ad arrivare anche ad 7. Le ripetizioni vanno dalle 20 massime alle 10 minime. Un esempio di piramide larga potrebbe essere 7 serie da 10/12/15/18/15/12/10.

La piramide "stretta" viene utilizzata per incentivare il lavoro soprattutto sulla forza assoluta. Anche in questo caso si utilizzano da 5 a 7 serie ma con ripetizioni che vanno da un massimo di 6/8 ad un minimo di 1/3. Un esempio di piramide larga potrebbe essere 5 serie da 2/4/8/4/2 ripetizioni. La piramide ascendente rappresenta una variante dei due schemi precedenti in cui si effettua solo la fase ascendente. Qui le serie vanno da 3 a 5 e le ripetizioni vanno selezionate in merito all'obiettivo da raggiungere. Un esempio di piramide ascendente potrebbe essere 4 serie da 6/8/10/12 ripetizioni. La piramide discendente consiste esattamente



nel principio contrario della precedente (ascendente). Un esempio di piramide ascendente, sempre per l'ipertrofia, potrebbe essere 4 serie da 12/10/8/6 ripetizioni. Il tempo di recupero da tenere tra una serie e l'altra varia a seconda del tipo di piramide costruita e dall'obiettivo perseguito. Lo sviluppo della forza nervosa (assoluta) necessita di un recupero completo (2/3 minuti), al contrario della forza ipertrofica (aumento massa muscolare) e di quella resistente dove deve essere incompleto (massimo 1' e 30"). Il carico (esterno) di lavoro deve essere variato in base al numero di ripetizioni da effettuare e dal "momento" della piramide. Per esempio in una piramide così composta, 5x6/8/10/8/6, il carico utilizzato per le 6 ripetizioni iniziali sarà inevitabilmente più alto rispetto alle 6 finali, in quanto il muscolo risulterà già affaticato.

Q: Quadricipiti femorali: bello nei calciatori e spesso trascurato dai frequentatori delle palestre, il quadricipite è il muscolo voluminoso e robusto situato nella parte anteriore della coscia. Esso è formato da quattro capi o ventri: retto femorale, vasto mediale, vasto laterale e vasto intermedio che si fondono distalmente in un unico tendine terminale: il tendine rotuleo. Il quadricipite con un leggero contributo del tensore della fascia lata estende il ginocchio. In palestra i quadricipiti si possono allenare con esercizi isotonici: alla pressa, alla leg extension, con affondi, con piegamenti, alla multy power, con squat...

R: Recupero: Il recupero o tempo di recupero tra le serie deve essere applicato in funzione dell'obiettivo ricercato:

- per migliorare la forza massimale e la forza veloce è necessario un riposo tra le serie di almeno tre minuti, ed oltre, in quanto un recupero completo è sicuramente l'ideale;
- per la forza resistente servono recuperi tra il minuto e mezzo ed i 2 minuti e mezzo;
- nello sviluppo del volume muscolare (ipertrofia) il riposo consigliato tra una serie e l'altra è tra i 60 e i 90 secondi.

S: Stretching: è un termine che proviene dall'inglese to stretch che in italiano significa allungamento. È una metodica che consiste nella mobilitazione delle articolazioni e nell'allungamento muscolare, attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici e complessi, con lo scopo di mantenere il corpo in buono stato di forma.

Il fascino dello stretching risiede nella capacità di metterci in sintonia con i nostri muscoli.

Esso si può classificare a seconda della dinamica utilizzata in: balistico, dinamico, statico passivo e attivo, PNF, isometrico...

La respirazione deve sempre accompagnare gli esercizi. Deve essere lenta e profonda, allungando i tempi di espirazione per facilitare il rilassamento muscolare e globale. Non lavorare mai in apnea perché ciò induce alla rigidità.

Lo stretching apporta grandi benefici sul livello di prestazione sportiva e sull'efficienza fisica.

- Aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini
- Migliora la capacità di movimento
- Previene traumi muscolari e articolari
- Attenua le malattie degenerative articolari
- Riduce lo stress psico-fisico
- Favorisce la coordinazione dei movimenti.
- Agevola la rimozione di cataboliti

Ci sentiamo di consigliarlo a tutti i nostri iscritti, compresi i body builder che spesso hanno muscoli grandi, ma poco flessibili.

T: Tricipiti

posizionato nella parte posteriore del braccio, è composto da tre capi: lungo, laterale e mediale. La sua azione principale è quella di estendere l'avambraccio; inoltre il capo lungo, essendo biarticolare, adduce (in sinergia col gran dorsale), estende ed abbassa il braccio.

In palestra i tricipiti possono essere allenati attraverso i seguenti esercizi: pulley alto, spinte alle parallele, french press, distensioni con manubri, al cavo e tra le panche ...

U: Upper Back

Prodotto specifico per l'allenamento della forza dei muscoli del tronco e della zona dorsale alta. L'esercizio, dalla traiettoria guidata, si esegue da seduti e consiste nella trazione verso il busto delle braccia da avanti a dietro, mantenendo i gomiti alti, tramite l'impugnatura delle due leve dal movimento indipendente. La resistenza è data dal pacco pesi e permette di gestire carichi adeguati per ogni tipologia di soggetto. È utile per l'allenamento specifico dei muscoli del tronco e delle braccia, per la stabilità dell'articolazione della spalla e per il miglioramento dei disequilibri muscolari delle braccia e del tronco.

V: Vario Technogym

VARIO, è la novità in palestra. Un prodotto rivoluzionario costruito intorno all'uomo: ecco la filosofia che ispira VARIO, l'ultimo nato in casa Technogym frutto della sintesi delle più innovative tecnologie in ambito di allenamento cardiovascolare. VARIO è il primo attrezzo per l'allenamento cardiovascolare che segue il passo dell'utente e si adatta automaticamente al movimento desiderato: dal classico step verticale a un semplice passo fino a un'ampia falcata. Il movimento delle gambe, che si adatta in maniera dinamica all'utente, si combina al movimento delle braccia e offre a tutti, a prescindere dall'età e dal livello di fitness, un allenamento bilanciato ed efficace.

Grazie a un movimento personalizzato ciascun utente può scegliere il passo e la traiettoria più congeniale: in questo modo VARIO riduce la fatica e allo stesso tempo garantisce il massimo consumo calorico. VARIO è facile da usare, offre un movimento spontaneo che non richiede nessuna regolazione ma segue semplicemente il passo che ciascuno decide di imprimere. In virtù della sua semplicità e della sua naturalezza, VARIO si adatta al giovane che cerca un'esperienza dinamica e divertente come all'anziano che desidera semplicemente fare due passi senza carichi sulle articolazioni. L'elegante design permette la completa integrazione di VARIO a tutti gli altri prodotti della linea EXCITE+ di Technogym. Come tutti i prodotti della linea EXCITE+ di Technogym VARIO è dotato dei più innovativi programmi di allenamento, dal semplice QUICK START per accedere a un allenamento libero, ai programmi a obiettivo tempo, distanza o calorie, fino ai più sofisticati programmi a battito cardiaco costante.

Z: Zona

è un metodo alimentare ideato dal biochimico Dr. Barry Sears negli Stati Uniti. Egli nello spiegare i benefici della sua dieta a zona parte dalla considerazione che tutte le funzioni fisiologiche dell'organismo umano sono controllate dagli ormoni e che è l'equilibrio ormonale che ci mantiene in salute.

Nella dieta a zona il cibo è considerato come il mezzo per il controllo del rilascio degli ormoni, anziché una semplice fonte di calorie.

Quindi l'assunzione di macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) in proporzioni appropriate permette all'organismo di produrre una precisa ed equilibrata risposta ormonale (insulina e glucagone) e controllare il metabolismo.