

REVORING

One, **infinite** TRAINING



Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento. Gli autori e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Copyright © 2018 Elika Srl Editrice
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) - Italy
www.elika.it

Editing: Marta Viola Rustignoli
Impaginazione: Danila Ganzerla
Grafica di copertina: Sarah Bocconi

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

SOMMARIO

Introduzione	4
--------------------	---

PARTE PRIMA BASI DELL'ALLENAMENTO CON REVORING

Capitolo 1. Benefici dell'allenamento elastico	9
Capitolo 2. Area d'uso e ancoraggio di Revoring	23
Capitolo 3. Posizioni del corpo rispetto al punto di ancoraggio.....	35
Capitolo 4. Metodo Revoring e tipologie di esercizi.....	45

PARTE SECONDA ESERCIZI CON REVORING

Capitolo 5. Esercizi per la parte inferiore del corpo.....	55
Capitolo 6. Esercizi per la parte superiore del tronco	65
Capitolo 7. Esercizi per le braccia	77
Capitolo 8. Esercizi per il Core	79
Capitolo 9. Esercizi Global	87

PARTE TERZA PROGRAMMI DI ALLENAMENTO CON REVORING

Capitolo 10. Routine di allenamento	101
Routine 1: Allenamento Total body.....	103
Routine 2: Allenamento al femminile Brucia grassi.....	104
Routine 3: Allenamento funzionale Global	105
Routine 4: Allenamento Ladder	106
Routine 5: Allenamento Ladder plus.....	107
Routine 6: Allenamento AMRAP 30'	108
Conclusioni	109
Gli autori	110
Indice degli esercizi	112

INTRODUZIONE

Dotato di grande versatilità e di facile manipolazione, l'elastico è uno degli strumenti multifunzionali più diffusi al mondo. Da secoli, infatti, grazie alla vastità delle sue applicazioni, questo semplice prodotto viene quotidianamente adoperato per gli usi più vari, tanto in ambito lavorativo quanto domestico, divenendo uno dei protagonisti indiscussi di molteplici settori, tra cui quello del wellness.

In tale ambito, il primo brevetto registrato appartenne a Gustav Gossweiler, che in Svizzera inventò una sorta di banda elastica utilizzata in ambito riabilitativo e per l'allenamento, brevettata sia in Europa sia in America tra il 1895 e il 1896. In origine quindi, gli elastici venivano esclusivamente associati all'allenamento della resistenza e applicati nella terapia fisica riabilitativa, poi cominciarono a cambiare nei formati e nello sviluppo dei materiali, fino a quando, con l'inizio della rivoluzione del fitness, invasero le palestre. A quel punto, non erano più utilizzati solo dai fisioterapisti, ma da un pubblico sempre più generalizzato, che sceglieva l'allenamento con gli elastici per mantenersi in forma e raggiungere i propri risultati funzionali ed estetici.

Oggi l'elastico è tra gli attrezzi più richiesti e più in voga del mondo del fitness, in qualità di accessorio ausiliario e indispensabile per l'allenamento fisico. Per soddisfare le varie richieste, l'industria del

wellness ha immesso sul mercato centinaia di tipologie di bande e cavi elastici: circolari e tubolari, con o senza maniglie, ognuno adatto a uno specifico utilizzo oppure a una sola categoria di esercizi. Tuttavia, nessuna tipologia di elastico era stata pensata per essere in grado di combinare tanti elastici circolari tra loro, come fossero anelli di una stessa catena, così ottenendo prese multiple, agganci variabili e resistenze regolabili istantaneamente. Nessuna, prima di Revoring.

Ecco perché Revoring è oggi considerato lo strumento più evoluto e sicuro nel campo dell'allenamento con l'elastico. Si tratta, infatti, di un elastico che va al di là dei suoi simili, costituito da una catena di quattordici anelli elastici ricoperti da una cordura e agganciabili ovunque, che consente di allenarsi in un'infinità di modi, con intensità e carichi diversi. Per comprenderne la concreta efficacia facciamo un passo indietro e vediamo insieme quali sono le caratteristiche che ogni buon attrezzo deve avere.

Quando ci alleniamo e alleniamo, solitamente sono quattro gli aspetti determinanti nella scelta di un attrezzo o di un protocollo di lavoro. Per noi gli attrezzi da utilizzare nell'allenamento devono essere:

- **semplici**, perché non vi è la necessità di attrezzature troppo complesse per raggiungere il fine di un allenamento efficace;

REVORING

- **funzionali**, perché non servono macchine che vincolino l'allenamento a un solo movimento, ma bensì a un gesto atletico;
- **resistenti**, perché lavorando come preparatori atletici ci ritroviamo ad allenare persone in diverse situazioni e luoghi, come strutture sportive, campi da gioco, parchi oppure in casa;
- **efficaci**, perché puntiamo sempre al migliore dei risultati per i nostri allievi e non amiamo attrezzature che siano troppo sofisticate e, come talvolta accade, più curate nell'estetica che nella funzionalità.
- **funzionale**, perché con un semplice attrezzo si ha la possibilità di eseguire centinaia di esercizi aumentando o riducendo l'intensità in ogni momento senza interrompere l'esercizio;
- **resistente**, perché a differenza degli altri elastici, che sono di facile usura, Revoring, essendo ricoperto da un tessuto in cordura molto resistente, è protetto dagli agenti atmosferici, dalle alte temperature e in caso di rottura non fa volare l'elastico addosso al soggetto che lo sta utilizzando;
- **efficace**, perché con un solo attrezzo si può allenare chiunque: dai bambini, gli anziani e i sedentari fino agli atleti di alto livello.

La peculiarità di Revoring risiede proprio qui: racchiude in un unico attrezzo tutte quelle caratteristiche che ogni allenatore cerca quando acquista delle attrezzature.

Revoring, infatti, è:

- **semplice**, perché si può ancorare dovunque in modo rapido oppure lo si può utilizzare senza alcun ancoraggio;

Se abbiamo stuzzicato la vostra curiosità, seguiteci in questo affascinante viaggio alla scoperta di Revoring e delle sue infinite applicazioni.

Buona lettura e buon allenamento a tutti!

BENEFICI DELL'ALLENAMENTO ELASTICO



1.1 BENEFICI DI REVORING

Cominciamo con l'elencare tutti i benefici che si possono ottenere utilizzando Revoring, sia dal punto di vista scientifico che pratico.

Innanzitutto, Revoring ci offre una **resistenza crescente**; questo significa che, mentre lo tendiamo, la resistenza aumenta e, di conseguenza, anche la forza che deve essere applicata all'attrezzo aumenta progressivamente.

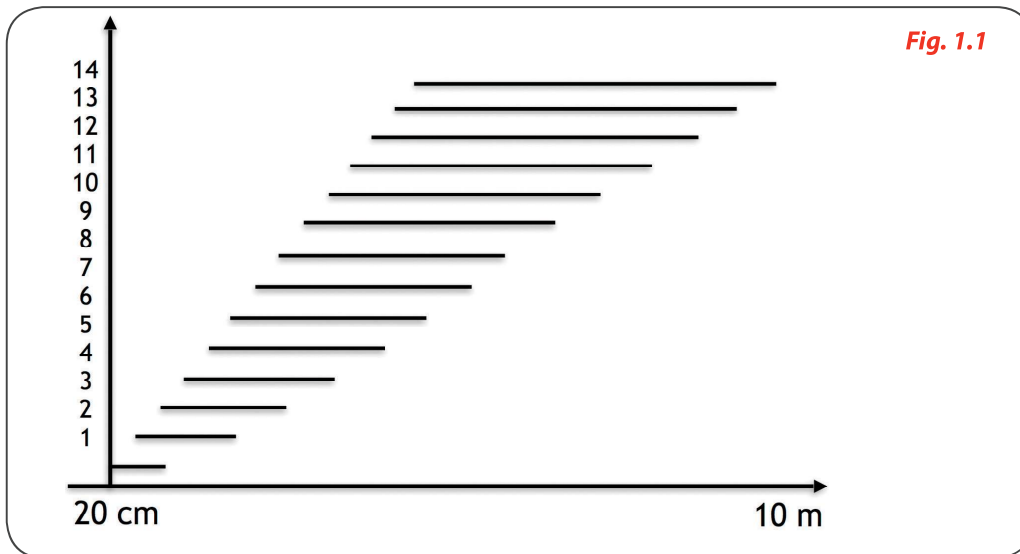
C'è una differenza tra la forza applicata a un elastico (forza dinamica) e quella applicata a un peso libero, soprattutto nella fase iniziale dell'esercizio, ma anche per quanto riguarda la variazione del carico durante il movimento. Infatti, se effettuiamo un movimento di spinta su panca piana, abbiamo una sensazione di carico minimo all'inizio del movimento, quando stacciamo il bilanciere dalla rastrelliera e teniamo le braccia distese sopra il petto, ma anche quando il peso è a contatto con il petto, mentre abbiamo una sensazione di massima tensione

a metà del movimento di risalita, perché le forze applicate saranno a salti (di uno, due o cinque chili). Se invece effettuiamo lo stesso movimento con l'elastico abbiamo una resistenza minima o addirittura nulla quando le mani si trovano all'altezza del petto e un aumento progressivo del carico durante la distensione delle braccia davanti il petto.

Questo tipo di contrazione viene chiamata **auxotonica**: la resistenza aumenta in modo proporzionale all'allungamento di Revoring. Rispetto ai classici elastici, Revoring sfrutta al meglio questa caratteristica. Gli elastici comuni offrono un range limitato di resistenza e spesso incorrono nel rischio di rottura, mentre Revoring permette di avere nelle proprie mani quattordici anelli elastici diversi, quindi quattordici capacità di allungamento e di resistenza differenti. In base al punto fisso scelto e alla distanza dell'anello afferrato, l'ampiezza varierà, come visibile nel grafico della pagina seguente.

1

REVORING



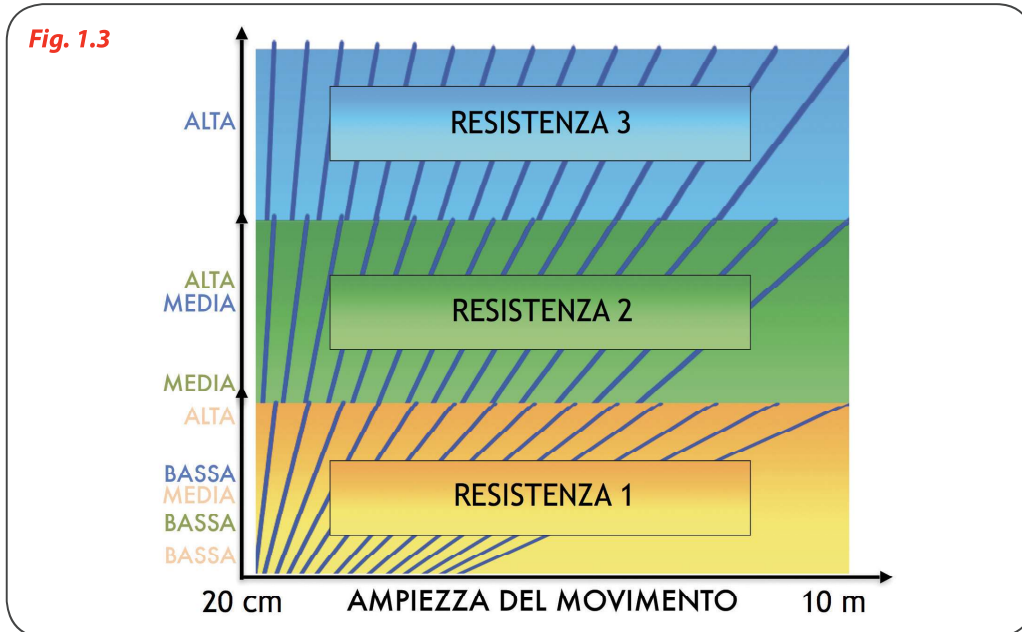
1.2 LIVELLI DI RESISTENZA DI REVORING

Revoring nasce con tre livelli di resistenza differenti: **Lite**, **Medium** e **Strong**.



Una volta che si è scelto tra queste tre tipologie, a sua volta la resistenza può cambiare in base all'anello che si decide

di impugnare e alla distanza a cui il soggetto si posiziona rispetto al punto di ancoraggio.



Inoltre, possiamo utilizzare più Revoring in parallelo, anche di differenti resistenze; in questo modo avremo una possibili-

tà ancora maggiore di scegliere il tipo di resistenza da contrastare.

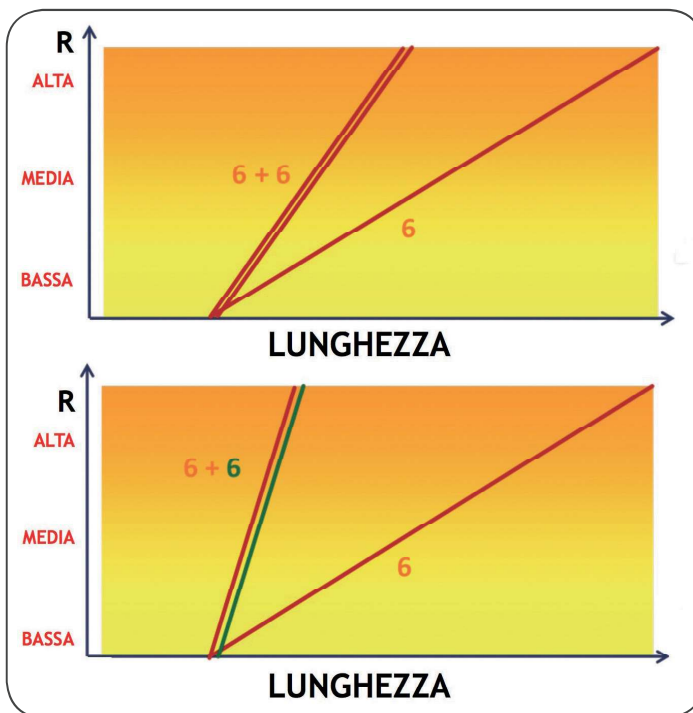


Fig. 1.4.

Esempio di relazione resistenza/allungamento con una serie di sei anelli (6) o con due serie parallele (6 + 6) di un Revoring-

Esempio di relazione resistenza/allungamento con una serie di sei anelli (6) o con due serie (6 + 6) di due tipologie di Revoring, con una seconda resistenza maggiore.

1.3 NO DOMS

Molto spesso capita di sentire dei dolori muscolari, quasi lancinanti, dopo aver eseguito un allenamento diverso dal solito oppure dopo aver cambiato carico a un esercizio che abitualmente veniva svolto con un determinato carico. Con Revoring questo difficilmente accade, poiché è in grado di eliminare il problema dei DOMS. Sapete cosa sono i DOMS? Nel linguaggio scientifico sono chiamati *Delayed Onset Muscle Soreness* – indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata – ma nella realtà di tutti i giorni non sono altro che quella sensazione di indolenzimento che si percepisce il giorno dopo l'allenamento; solitamente raggiungono il picco tra le ventiquattro e le quarantotto ore a seguito dell'esercizio fisico e si estinguono entro le successive novantasei ore. Purtroppo, ci sono ancora allenatori che confondono i DOMS con l'acido lattico, ma si sbagliano di grosso, in quanto quest'ultimo si riassorbe com-

pletamente circa sessanta/novanta minuti dopo lo sforzo fisico.

Possiamo sintetizzare dicendo che i DOMS sono delle micro-lesioni muscolari indotte dall'attività fisica e sono un fenomeno associato a un aumento dello sforzo fisico di tipo eccentrico. Questo viene in genere riscontrato da tutti gli individui, indipendentemente dal livello di allenamento; è una normale risposta fisiologica a sforzi maggiori o allo svolgimento di attività fisiche a cui non si è abituati.

Per poter proseguire con la spiegazione della formazione dei DOMS, bisogna distinguere la fase concentrica da quella eccentrica. Si parla di fase **concentrica** quando il muscolo nella fase di accorciamento genera tensione. Al contrario, si parla di fase **eccentrica** quando il muscolo nella fase di allungamento genera tensione. Dunque, dopo aver specificato le due azioni fondamentali per la for-

