

**MARCELLO VICINI**

# **ALLENATI A CORPO LIBERO**

**RIMETTITI IN FORMA SENZA ATTREZZI  
DOVE VUOI E QUANDO VUOI**

**EliKa<sup>®</sup>**  
Editrice

### **Declinazione di responsabilità**

Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2023 Elika srl  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) – Italy  
info@elika.it  
www.elika.it

Editing: Clizia Rocchi  
Impaginazione e grafica di copertina: Nicolò Mingolini  
Immagine di copertina: © Elika Srl  
ISBN 9788898574780

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.



# INDICE

Premessa .....	7
Glossario.....	11
<b>1. COS'È L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO .....</b>	<b>15</b>
Cenni storici.....	15
Gli obiettivi.....	16
La motivazione prima di tutto .....	17
Dimagrimento e ipertrofia .....	18
L'importanza della respirazione.....	21
<b>2. GLI ESERCIZI.....</b>	<b>25</b>
Il warm-up .....	25
Fase centrale e fase finale.....	35
Esercizi combinati e non convenzionali.....	76
<b>3. PROGRAMMI E SCHEDE.....</b>	<b>107</b>
I circuiti di allenamento .....	107
Programmazione degli allenamenti.....	114
Le schede di allenamento.....	117
Ringraziamenti .....	139
L'autore.....	141

## 2.

# GLI ESERCIZI

### Il warm-up

Per ogni attività fisica esiste uno schema molto semplice da seguire strutturato su linee base da attuare per ridurre i rischi di infortuni e per massimizzare la performance. Non è difficile strutturare un buon allenamento in totale autonomia ma bisognerà sempre valutare i punti forti e i punti deboli andando a rinforzare questi ultimi per far sì che ogni allenamento sia completo e motivante.

Innanzitutto la prima cosa da fare è un warm-up, cioè una fase di attivazione, un riscaldamento che servirà ad attivare tutto il corpo preparandolo agli esercizi complessi che si andranno a svolgere. Un buon warm-up è formato da movimenti di stretching dinamico, mobility e cardio leggero, creando la motivazione mentale giusta per iniziare al meglio il training e attivare il sistema nervoso centrale.

Lo stretching dinamico sarà da eseguire preferibilmente con movimenti diversi e più complessi che coinvolgano contemporaneamente più parti del corpo. La mobility, o mobilità, che non è da confondere con lo stretching dinamico, è l'arco di movimento in cui si muove un'articolazione, che esegue quindi i movimenti con la maggiore escursione possibile: le articolazioni si muoveranno liberamente per tutto il loro range (ROM). Infine, il lavoro di cardio leggero è ciò che permetterà al cuore di aumentare la frequenza cardiaca distribuendo il sangue più velocemente in tutto il corpo.

Ma quanto dovrebbe durare un warm-up? Non c'è una tempistica precisa da prendere in considerazione, ma sicuramente un buon riscaldamento non dovrebbe stare al di sotto dei 5 minuti fino ad arrivare anche a 15 minuti totali. Se si tiene in considerazione che il corpo è formato da tanti muscoli e articolazioni, sarà logico dedicare il giusto tempo alla fase iniziale dell'allenamento facendo un minuto in più piuttosto che uno in meno; è anche vero che dipenderà molto dall'intensità dell'atti-

vità fisica che andremo a svolgere in seguito e dal livello di preparazione di ognuno. Un fattore da non trascurare sono infine le condizioni ambientali, considerando che più sarà bassa la temperatura più tempo servirà al fisico per scaldarsi.

Cerchiamo di dedicare dunque il giusto tempo alla prima parte dei nostri allenamenti perché un buon warm-up aiuterà la mente e il corpo a dare di più durante gli esercizi che andremo poi a svolgere.

Gli esercizi di seguito elencati sono dedicati al lavoro sulle varie parti del corpo e servono a creare un condizionamento globale per affrontare al meglio i circuiti successivi.

## **Parte 1. Condizionamento in piedi**

---

### ***FLESSIONI LATERALI***

Flettere lateralmente il capo a destra e a sinistra cercando di percepire l'allungamento del trapezio. Mantenete una respirazione fluida, eseguendo l'esercizio con cadenza regolare e non troppo velocemente. Calcolate almeno una decina di flessioni laterali alternate.

### ***CIRCONDUZIONI DELLA TESTA***

Disegnate dei movimenti circolari con il capo alternando le direzioni e mantenendo una respirazione fluida. Questo esercizio potrebbe dare fastidio e tensione per esempio a chi soffre di infiammazione del tratto cervicale in quanto, portando la testa indietro, potrebbe sorgere la sensazione di vertigini; in tal caso basterà eseguire le circonduzioni senza portare indietro il capo. Eseguite almeno 4 rotazioni alternate.

### ***ANTE/RETROPOSIZIONE DEL MENTO***

Portare il capo in flessione frontale appoggiando il mento al petto e ritornare alla posizione di partenza. Per comodità potreste mantenere le mani alla nuca. Eseguite almeno 8 movimenti espirando durante l'inclinazione

## **CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA LEVA CORTA E LEVA LUNGA**

Eseguiamo delle circonduzioni delle braccia inizialmente con le mani alle spalle cercando di unire i gomiti durante il movimento, e successivamente con le braccia tese. Valutiamo almeno 8 rotazioni in avanti e 8 indietro per ogni posizione.



## **FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO**

La cosa ottimale sarebbe eseguirle unilateralmente ipotizzando almeno 8 flessioni per lato. Partendo con un braccio in alto eseguite l'inclinazione inspirando ed espandendo bene la gabbia toracica; ritornate poi in posizione di partenza mentre espirate.

## **FLESSIONI LATERALI COMPLETE CON BRACCIO IN ALTO**

Questo esercizio è molto simile a quello precedente ma qui eseguiamo delle circonduzioni complete col busto. Si parte da in piedi e si distende il braccio destro in alto: inspirando eseguiamo una flessione del busto a sinistra ed espirando scendiamo col braccio verso il pavimento, risalendo poi in posizione di partenza. Dovrete eseguire almeno 6 flessioni totali alternate.



## **FLESSO-ESTENSIONI DEL BUSTO**

Mantenendo le gambe leggermente piegate e le mani sui fianchi, inspirando flettetevi in avanti cercando di mantenere le curvature fisiologiche della colonna; poi risalite espirando e proiettando la schiena indietro. Eseguite almeno 8 ripetizioni.



## **ANTERO/RETROVERSIONI**

L'antero/retroversione del bacino è un esercizio fondamentale di condizionamento del core e di conseguenza del corsetto addominale. Partendo con le mani sui fianchi, posizionate i pollici sulle creste iliache e le mani ai lati del bacino. Da questa posizione inspirate e portate in avanti il bacino (e quindi le creste iliache) accentuando leggermente la curvatura lombare. Infine, espirando portate in retroversione il bacino (le creste iliache si spostano indietro) immaginando l'ombelico risucchiato dalla pancia con conseguente contrazione addominale. Eseguite una decina di movimenti.





## **INCLINAZIONI**

Con le mani sui fianchi, eseguite delle inclinazioni del bacino a destra e sinistra, non troppo velocemente e con respirazione fluida. Almeno una decina di movimenti.

## **CIRCONDUZIONI DELLE GAMBE LEVA CORTA E LUNGA**

Probabilmente questo è un esercizio che avrete già svolto almeno una volta. Consiste nel disegnare in aria dei cerchi con le gambe avanti e indietro in maniera alternata. Si eseguiranno prima una decina di ripetizioni a gambe flesse e successivamente a gambe distese. Mentre eseguite l'esercizio potete tenere le mani sui fianchi oppure aperte lateralmente, per darvi maggiore equilibrio.



## **CIRCONDUZIONI DELLE GAMBE IN ENTRAMBI I VERSI**

Appoggiate le mani sulle ginocchia e, tenendo le gambe leggermente piegate, disegnate dei piccoli cerchi con le ginocchia: in senso orario per dieci movimenti e in senso antiorario per altri dieci.

## **CIRCONDUZIONI DEI PIEDI IN ENTRAMBI I VERSI**

Sempre in posizione eretta con un piede completamente in appoggio e l'altro col tallone staccato da terra, eseguite 10 rotazioni in entrambe le direzioni utilizzando l'avampiede come perno e poi cambiate piede.

## **FLESSO/ESTENSIONI DEL PIEDE**

Questo esercizio è consigliabile eseguirlo con una sola gamba in appoggio. Dovrete eseguire delle flessioni/estensioni del piede sollevato: muovete la punta del piede verso il pavimento e poi verso di voi con cadenza regolare. Eseguite una decina di ripetizioni e poi cambiate piede.

## **Parte 2. Condizionamento a terra**

---

### **FULL SQUAT**

Il full squat è una accosciata completa. Partendo in piedi, cercate la posizione più adatta a voi per scendere completamente col bacino mantenendo una traiettoria verticale dello sterno. Se avete difficoltà a scendere, provate a eseguire il movimento con un'apertura delle gambe più ampia. Inspirate in discesa ed espirate durante la risalita, completando dalle 8 alle 10 ripetizioni.



### **FULL SQUAT CON APERTURA DELLE BRACCIA**

Mantenendo l'accosciata completa cercate di tenere le orecchie distanti dalle spalle, la cervicale rilassata e le braccia tese, ancorate all'interno coscia. A questo punto inspirando portate in alto il braccio destro e successivamente portatelo in leggera torsione posteriore, cercando lo stretch del petto. Tornate poi in posizione di partenza e cambiate braccio completando 6 movimenti alternati.



## **CAT STRETCH**

Questo esercizio fa parte anche della preparazione comune nelle lezioni di Pilates ed è molto efficace per il condizionamento del rachide e del core. Dalla posizione quadrupedica avrete le mani allineate sotto le spalle, e le ginocchia a filo di piombo con le anche, per questo è consigliato l'uso di un tappetino. Inspirando preparate l'esercizio mantenendo le curvature fisiologiche della colonna, ed espirando arrotondate la schiena spingendola verso il soffitto con lo sguardo rivolto all'ombelico (proprio come un gatto che inarca la schiena). Eseguite una decina di movimenti.



## **COBRA E DOG STRETCH**

Questo è un esercizio più articolato che fa lavorare sia la catena anteriore che quella posteriore. Su un tappetino, partite in posizione prona con le mani a terra e le braccia tese, lo sguardo a 45°, le gambe distese indietro e le ginocchia appoggiate. Da questa posizione prima ispirate e poi staccate le ginocchia espirando, spingete posteriormente i talloni e salite col bacino proiettando il coccige verso il soffitto, disegnando un triangolo con il corpo. Eseguite dalle 4 alle 8 ripetizioni totali.



## **REVERSE BENCH**

Dalla posizione seduta a gambe distese, appoggiate le mani leggermen-

te dietro il bacino e, mantenendo le braccia tese, spingete in alto la pancia portando l'ombelico verso il soffitto. Mantenete la posizione una decina di secondi dopodiché riappoggiate i glutei sul tappetino; attendete qualche secondo e ripetete completando dalle 4 alle 8 ripetizioni.



### **BABY BRIDGE (NEUTRO E IMPRINT)**

Il neutro del bacino si riferisce alla posizione in cui la zona lombare non è né troppo inarcata né troppo spalmata sul tappetino, in pratica una posizione che percepite estremamente comoda per il rachide. Inspirate preparando il movimento, espirate e spalmate il tratto lombare sul tappeto (imprint) con una discreta attivazione degli addominali, staccando il coccige dal suolo. Durante l'esercizio cercate di capire come si muove il bacino in antero/retroversione. Inspirate e tornate in neutro. Completate almeno 10 ripetizioni con cadenza fluida.

differenza che dovrete salire completamente in ponte. Partite sempre dal neutro del bacino ed espirando salite, una vertebra per volta, passando prima dall'imprint. Dalla posizione di ponte ispirate, e poi espirando srotolate la colonna sempre una vertebra per volta, cercando successivamente l'imprint e infine il ritorno al neutro.



### **BRIDGE**

L'esercizio del ponte (bridge) è senza alcun dubbio uno dei più importanti del comparto Pilates e di condizionamento pre-workout. L'esecuzione è quasi identica al baby bridge con la



Vediamo ora alcuni esercizi per portare in alto la frequenza cardiaca e di conseguenza terminare il riscaldamento. Potrete scegliere se eseguirli tutti oppure solo qualcuno, ma in entrambi i casi ricordatevi di valutare una durata di circa 30 secondi per esercizio.

### **JUMPING JACK**

Aperture e chiusure saltate di gambe e braccia, con respirazione costante e cadenza regolare.

### **RUN SUL POSTO**

Corsetta veloce sul posto con respirazione regolare.

### **RUN AVANTI DIETRO**

Corsetta veloce avanti e indietro con respirazione costante e cadenza regolare.

### **BASIC JUMP**

Piccoli saltelli a gambe divaricate molleggiando, soprattutto sulle punte dei piedi, e mantenendo una respirazione regolare.

### **CORSA CALCIATA DIETRO**

Corsetta più sostenuta flettendo le gambe e mantenendo una cadenza regolare.

### **SKIP**

Corsetta veloce sul posto, molto più veloce del Run.

### **SKIP OPEN CLOSE**

Corsetta veloce aprendo e chiudendo le gambe lateralmente con molta velocità.

### **PRESS JACK**

Aperture e chiusure delle gambe in velocità con spinta in alto delle braccia dal petto, mantenendo un ritmo costante e la respirazione regolare.

### **CROSSOVER JACK**

Partendo a gambe divaricate e braccia larghe, si eseguono dei saltelli incrociando le gambe e le braccia davanti al petto, ritornando poi nella posizione di partenza. Il ritmo deve essere costante e la respirazione fluida.

### **FRONT JACK**

Saltelli sul posto portando in sequenza una gamba avanti e una dietro, con braccia alternate avanti in stile “sci di fondo”.

### **SEAL JACK**

Saltelli sul posto con apertura e chiusura simultanea di gambe e braccia mantenendo una cadenza regolare e la respirazione fluida. A differenza del jumping jack, qui le braccia si apriranno all'esterno rimanendo all'altezza del petto.

## Fase centrale e fase finale

Dopo una buona preparazione iniziale volta ad attivare tutto l'organismo a livello muscolo-articolare e cardiocircolatorio, inizia la parte fondamentale del training: il vostro corpo sarà pronto ora ad affrontare esercizi più intensi e prolungati.

Ogni allenamento può essere strutturato in due modi: a tempo oppure sulla base delle ripetizioni; la scelta dipenderà dal livello di preparazione o anche dal metodo che vi motiva maggiormente e che sfrutta al massimo le vostre capacità.

La fase centrale è il cuore del training stesso, un focus di esercizi mirati al raggiungimento degli obiettivi prefissati. In base alla frequenza settimanale potremmo anche suddividere le varie sessioni per gruppi muscolari: per esempio, possiamo dedicare un giorno ai distretti inferiori, un giorno a quelli superiori, uno alla concentrazione sul core e così via.

Ipotizzando un training da un'ora, la fase centrale dell'allenamento dovrebbe durare almeno 45 minuti. Senza dubbio, questa è la fase più lunga e impegnativa, e in genere si caratterizza per uno schema molto semplice composto da lavoro aerobico di resistenza generale, lavoro di forza e resistenza muscolare (aerobico e anaerobico) e infine lavoro di flessibilità.

Il lavoro di resistenza generale serve a migliorare le funzionalità degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, in pratica le fondamenta della nostra "casa" chiamata corpo. Migliorare la resistenza nel tempo è sempre importante sia per l'utente molto allenato che per il neofita, poiché provoca un adattamento del cuore a determinati sforzi e il conseguente aumento della soglia di  $VO_2\max$ , ovvero il parametro metabolico che indica il massimo consumo di ossigeno per minuto.

La seconda componente della fase centrale è una stimolazione della forza e della resistenza muscolare, che avviene attraverso una struttura di esercizi quali circuiti, serie con recuperi ridottissimi e altri protocolli con ripetizioni basse ad alti carichi (*superslow* e tenute isometriche) e ripetizioni alte a carichi bassi: in questo modo coinvolgeremo tutte le fibre muscolari, bianche, intermedie e rosse.

Infine la terza e ultima componente è il lavoro sulla flessibilità, cioè la capacità che hanno i muscoli di allungarsi fino al loro limite e di tornare al loro stato in maniera naturale, senza tensioni o traumi.

È chiaro che ora stiamo parlando di linee generali per comprendere con una formula semplice il fatto che il nostro organismo è una macchina perfetta che deve essere allenata sempre nel migliore dei modi. Ricordatevi che avrete a disposizione il vostro peso corporeo e in base ai vostri obiettivi potrete comporre un training mirato allo scopo.

Se siete neofiti, la cosa più semplice è iniziare piano, procedendo gradualmente, dedicando al massimo 30 minuti alla fase centrale costruita con esercizi base e poco articolati; man mano che riuscirete a eseguire sempre meglio i vari movimenti, potrete aumentare l'intensità e la complessità del workout.

Fidatevi, non è difficile, semplicemente ci vuole costanza, determinazione e forza di volontà. A tal proposito, come incentivo per eseguire gli allenamenti, ascoltare la musica che più ci piace può fare la differenza perché riesce a emozionarci e a stimolarci ancora di più. Scegliete quindi la vostra playlist preferita e la mente sarà in grado di aiutare molto di più il corpo durante il vostro training.

Nelle prossime pagine ho elencato una serie di esercizi corredati di spiegazioni chiare per partire subito al meglio con i vostri allenamenti personalizzati. Troverete esercizi di livello base contrassegnati da una stelletta, fino ad arrivare ad esercizi più difficili contrassegnati da quattro stelletle: basterà scegliere quelli più adatti alla vostra preparazione.

Infine, al termine dell'allenamento, inseriremo la fase di defaticamento in cui si svolgono determinati esercizi per riportare gradualmente la frequenza cardiaca a battito standard di riposo, facendo rilassare così tutta la muscolatura.

Nella fase finale possiamo parlare di recupero psicofisico attivato attraverso una respirazione profonda insieme a uno stretching globale. Come specialista di corsi fitness musicali, prediligo lo stretching dinamico prendendo spunto dallo yoga e dal Pilates: negli anni ho notato che farsi trasportare dalla musica anche durante la fase finale è una cosa apprezzata anche dai miei allievi; ciò non toglie però la possibilità da parte vostra di svolgere la fase finale di stretching scegliendo i classici esercizi di allungamento, mantenendo ciascuna posizione per almeno 30 secondi.

## Allenare il core

Con il termine core si definisce l'insieme dei muscoli del corsetto addominale (quindi non solo gli addominali stessi), importantissimi per la gestione di numerosi esercizi e per i movimenti che eseguiamo durante il quotidiano.

Joseph Pilates, ideatore della tecnica Pilates, parla del core come *power house*, la casa del potere, per esprimere quanto sia davvero importante questa zona centrale composta da una serie di muscoli: retto dell'addome, trasverso, obliquo interno ed esterno, ileo-psoas, pavimento pelvico, diaframma ed erettori spinali. Nell'ambito scientifico esistono pareri differenti e all'interno di questo gruppo qualcuno tende a includere anche i glutei, la parte inferiore del gran dorsale e l'interno coscia.

Possiamo suddividere il core in nucleo interno ed esterno (o superficiale). Per nucleo interno intendiamo la muscolatura profonda che non interviene nei movimenti ma che determina la stabilità lombo-pelvica, tutelando la colonna vertebrale: fanno parte del nucleo interno il diaframma, il pavimento pelvico, il trasverso dell'addome, l'ileo-psoas e il multifido. Il nucleo esterno invece è composto dai muscoli più superficiali come il retto dell'addome, gli obliqui e gli erettori spinali.

Il core è quindi davvero importante per il nostro corpo principalmente per due motivi: prima di tutto perché ha una funzione stabilizzatrice sulla colonna, dato che aiuta gli altri muscoli a mantenerla eretta e stabile per evitare infortuni, e come seconda cosa perché questa zona centrale trasmette la forza agli arti come una sorta di distributore energetico, una *power house*, appunto. In ogni sport o allenamento fitness l'attivazione del core ci permette di creare potenza e supporto nei vari movimenti aumentando non di poco le prestazioni; di conseguenza allenando questa zona del corpo saremo più stabili e forti anche nelle attività che eseguiamo tutti i giorni.

Esistono varie tecniche specifiche per valutare e rinforzare esclusivamente il corsetto addominale, anche se tantissimi esercizi per la parte superiore o per le gambe implicano comunque una stimolazione del core proprio per i motivi indicati in precedenza. Nelle pagine seguenti vi mostrerò gli esercizi più conosciuti ed efficaci per la stimolazione di quest'importante parte del corpo, anche se, come già detto, è bene ricordare che questa zona può essere sollecitata ulteriormente con tanti altri esercizi multi-articolari come squat, push up, affondi e varianti più articolate che vedremo più avanti.



## ★★★★ **BASIC PLANK**

L'esercizio sicuramente più conosciuto per allenare il core è il plank, con le varianti laterali. Il plank è un esercizio validissimo e fattibile anche dal neofita in quanto si esegue a esaurimento: non importa la durata della tenuta stessa quanto la capacità di mantenere la posizione più a lungo possibile. Partite da una posizione prona con appoggio su avampiedi e avambracci, con le mani aperte e spalmate sul tappetino. Le scapole sono depresse, i gomiti sotto le spalle e le gambe alla larghezza del bacino, il quale rimane in retroversione. Durante la tenuta stringete bene gli addominali risucchiando l'ombelico all'interno della pancia. Se percepirete la zona lombare significherà che avrete perso la posizione corretta e dovrete concentrarvi nuovamente sulla contrazione addominale. Se invece percepirete molto le spalle, probabilmente avete il bacino troppo in alto. Una variante del basic plank leggermente più complessa è il plank oscillato, che prevede di partire dalla stessa posizione con la differenza che, per aumentare l'intensità, andremo a spostare il corpo con sollecitazioni a destra e sinistra.



## ★★★★ **SIDE PLANK**

Posizione in tenuta isometrica laterale per intensificare la sollecitazione degli addominali obliqui. Potete eseguirla con le gambe piegate (leva corta) se siete ai vostri primi allenamenti, oppure con le gambe distese per una massima intensità. Il gomito è allineato sotto la spalla e la mano è aperta con saldo appoggio a terra; infine, ricordatevi di mantenere una respirazione fluida.



### ★★★★★ **SIDE PLANK STAR**

Questa è una variante per utenti già allenati. Si parte dalla posizione del side plank, in decubito laterale, ma dovrete aprire le gambe (cioè allontanare verso l'alto la gamba superiore) per provocare una maggiore instabilità nella posizione e un intenso coinvolgimento del comparto addominale. Come illustrato, il braccio è in allungamento in alto, ma per migliorare la stabilità lo si può anche tenere lungo il fianco.



### ★★★★★ **HOLLOW POSITION**

Esercizio di tenuta isometrica di alta intensità dove si mantiene la zona lombare in imprint, cioè ben spalmata a terra, e gli arti sollevati.



### ★★★★ **REVERSE PLANK (BENCH IN TENUTA)**

Questo esercizio è da eseguire in quadrupedia da supini. Mantenendo le braccia distese, le mani ruotate all'esterno (posizione neutra) e i piedi saldi a terra, dovete spingere in alto il bacino, proiettando l'ombelico verso l'alto. Ci sarà un ottimo interessamento delle braccia e del core.

### ★★★★ **PLANK LADDER**

Si parte dalla posizione di basic plank con i gomiti in appoggio, ma anziché avere le mani rivolte in avanti, ciascuna sarà rivolta in direzione opposta (la mano destra verso sinistra, la sinistra verso destra). Da questa posizione dovete avanzare avanti e indietro scavalcando il braccio opposto e alternando le braccia.

