

INDICE

| | |
|-----------------------|------|
| Elenco degli esercizi | VI |
| Prefazione | XI |
| Ringraziamenti | XIII |
| Introduzione | XV |

PARTE I

L'approccio scientifico all'allenamento della parte inferiore del corpo

| | | |
|------------|--|----|
| Capitolo 1 | Conoscere i muscoli | 3 |
| Capitolo 2 | Creare un miglior equilibrio attraverso il movimento | 13 |
| Capitolo 3 | Andare oltre le basi | 23 |
| Capitolo 4 | Impostare obiettivi di allenamento realistici | 51 |

PARTE II

Gli esercizi

| | | |
|------------|-------------------------------------|-----|
| Capitolo 5 | Esercizi con quadricipite dominante | 61 |
| Capitolo 6 | Esercizi con anca dominante | 101 |
| Capitolo 7 | Esercizi di isolamento | 135 |
| Capitolo 8 | Esercizi pliometrici | 171 |

PARTE III

I programmi

| | | |
|-------------|---------------------------------------|-----|
| Capitolo 9 | Programmi per l'ipertrofia | 207 |
| Capitolo 10 | Programmi per la forza | 223 |
| Capitolo 11 | Programmi per la prestazione atletica | 241 |
| Capitolo 12 | Programmi per l'allenamento a casa | 261 |

| | |
|--------------|-----|
| Bibliografia | 279 |
| L'autore | 283 |

minante, con anca dominante, adduzione dell'anca e abduzione dell'anca in riferimento alla selezione degli esercizi da svolgere, per far capire meglio il significato di questi termini e il modo in cui possono essere inseriti in un programma di allenamento.

Tabella 2.1 Esempi di schemi motori

| Con anca dominante | Con quadricipite dominante | Abduzione dell'anca | Adduzione dell'anca |
|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| Stacco da terra in posizione sumo | Front squat | Squat laterale con landmine | Adductor machine |
| Stacco rumeno con bilanciere | Goblet squat | Abductor machine | Adduzione con banda elastica |
| Stacco rumeno con trap bar | Affondo frontale con manubri | X-band walk | Adduzione su un fianco |
| Glute bridge | Air squat | Idrante | Adduzione in piedi con banda elastica |

DARE PRIORITÀ AGLI SCHEMI CON ANCA DOMINANTE RISPETTO A QUELLI CON QUADRICIPITE DOMINANTE

Nelle comunità in cui si pratica l'allenamento di forza, è ormai assodato che l'allenamento della muscolatura dei glutei e degli ischiocrurali offre un notevole guadagno in termini di salute (in particolare della schiena), longevità e prestazioni. La domanda è: come distribuire i movimenti all'interno di un programma di allenamento in modo da privilegiare gli schemi con anca dominante rispetto a quelli con quadricipite dominante? Per quanto si possano trovare studi sul legame tra la forza dei glutei e la riduzione dei dolori lombari, fornire un dato generico in merito alla proporzione ottimale tra schemi con anca dominante e schemi con quadricipite dominante non terrebbe conto della bio-individualità. Tuttavia, giusto per farvi un esempio, la maggior parte dei clienti con cui lavoro ha ottenuto grandi risultati quando abbiamo scelto esercizi che si concentrassero maggiormente sulla catena posteriore. Ma cosa vuol dire di preciso?

Ho scoperto che un rapporto di 2:1 tra esercizi con anca dominante ed esercizi con quadricipite dominante può avere un impatto significativo

sulle persone che hanno un lavoro sedentario o che stanno sedute per la maggior parte della giornata. Inoltre, dato che l'incidenza dei disturbi lombari è in aumento, sappiamo che rafforzare i muscoli ischiocrurali e i glutei aiuta ad avere maggiore consapevolezza del ritmo lombo-pelvico; sappiamo, inoltre, che l'utilizzo di schemi di hip hinge in palestra e nella vita di tutti i giorni può ridurre lo stress eccessivo sulla colonna lombare. Se consideriamo questi dati, dovremmo dare priorità agli schemi con anca dominante, ma naturalmente non vi è un'unica soluzione adatta a tutti e per questo le proporzioni ottimali devono essere determinate caso per caso.

Tabella 2.2 Esempio di sessioni di allenamento con rapporto 2:1 tra esercizi con anca dominante e con quadricipite dominante

| Esercizio | Set | Ripetizioni | Recupero |
|----------------------------------|---|--------------------|-------------|
| Sessione di allenamento 1 | | | |
| Box squat | 5 | 5 | 120 secondi |
| Stacco rumeno con trap bar | 4 | 8-10 | 90 secondi |
| Goblet squat | 3 | 12-15 | 60 secondi |
| Back raise | 3 | 30 | 60 secondi |
| Sessione di allenamento 2 | | | |
| Stacco sumo con bilanciere | Il peso va aumentato nel corso di 9 set | 1RM | 180 secondi |
| Glute ham raise | 4 | 8-10 | 90 secondi |
| Affondo indietro con manubri | 3 | 8-10 per ogni lato | 60 secondi |
| Pull-through al cavo basso | 4 | 15 | 60 secondi |

Per dare una dimostrazione di questo rapporto 2:1, la tabella 2.2 mostra due esempi di sessioni di allenamento per la parte inferiore del corpo che si concentrano maggiormente sugli schemi con anca dominante, ma che includono comunque esercizi per la catena anteriore e lo sviluppo dei quadricipiti.

Una delle difficoltà maggiori nel raggiungere questo rapporto 2:1 sta

nel selezionare gli esercizi che corrispondono ai propri obiettivi. Spesso le persone subiscono la “paralisi da analisi” a causa dell’enorme numero di varianti esistenti; ma questo libro ha proprio lo scopo di aiutarvi a concentrarvi su esercizi collaudati che vi consentano di raggiungere i risultati che desiderate in termini di prestazioni e longevità. Detto questo, è importante capire come fare delle sostituzioni in base a ciò che si ha a disposizione. Se non si ha accesso a una palestra o a un’attrezzatura tecnica completa, dei semplici manubri, un landmine e delle bande elastiche permettono comunque di ottenere dei buoni risultati. La tabella 2.3 fornisce alcuni esempi di esercizi. Le alternative sono pressoché illimitate, anche con pochi attrezzi a disposizione.

Tabella 2.3 Opzioni per esercizi bilaterali e unilaterali con anca e quadricipite dominanti con attrezzi semplici

| Opzioni per esercizi con quadricipite dominante | | Opzioni per esercizi con anca dominante | |
|--|---|--|--|
| Bilaterale | Unilaterale | Bilaterale | Unilaterale |
| Front squat | Affondo frontale | Stacco rumeno con trap bar | Stacco rumeno a gamba singola con bilanciere |
| Front squat 1-¼ | Affondo indietro con bilanciere in front rack | Stacco sumo | Back raise a gamba singola |
| Anderson front squat | Split squat con manubri | Stacco con bilanciere | Hip thrust a gamba singola |
| Front squat to pin squat | Box step-up | Hip thrust | Stacco rumeno a gamba singola |
| Front box squat | Affondi in camminata | Stacco rumeno con elastico | Stacco rumeno a gamba singola con manubri |
| Air squat | Affondo indietro goblet | Pull-through con banda elastica | Leg curl singolo con banda elastica |
| Goblet squat con manubri | Affondo indietro con manubri | Stacco rumeno con manubri | Stacco rumeno a gamba singola con landmine |
| Goblet box squat | Squat laterale con landmine | Glute bridge | |
| Box squat con due kettlebell | | Leg curl con banda elastica | |
| Air squat con banda elastica | | | |

Sebbene l'elenco delle varianti degli esercizi per la parte inferiore del corpo sia molto ampio, è preferibile concentrarsi prima sul metodo di esecuzione di ogni schema di movimento: questo garantirà una migliore padronanza del movimento e vi permetterà di consolidare gli schemi motori prima di andarvi a cimentare in una qualsiasi di queste progressioni. Il pregio di questi schemi di movimento è che non richiedono attrezzature sofisticate: si possono ottenere risultati significativi anche con strumenti semplici. Per i principianti e le persone alle prime armi, raggiungere una certa padronanza dei movimenti è fondamentale per ottenere risultati duraturi e, soprattutto, longevità nel resistance training. Infatti, questa è la base da cui partire per poi aggiungere progressivamente quelle varianti di carico e di esercizio che si trovano ai vertici nella gerarchia dei movimenti.

TIBIA RAISE + CALF RAISE CON BILANCIERE

Questo è un esercizio bilaterale che prevede un tibia raise (*toe raise*) prima del calf raise. Aggiungere il tibia raise comporta una maggiore sollecitazione del tibiale anteriore, che se sviluppato può far apparire i polpacci più grandi. Quando si pensa a come aumentare la capacità di carico dei polpacci, di solito vengono in mente le varianti che prevedono l'uso del bilanciere. Sebbene gli esercizi descritti precedentemente in questo capitolo siano utili in qualsiasi programma di allenamento, aumentare la capacità di carico attraverso manubri o una cintura zavorrata ha i suoi limiti. L'uso di un bilanciere aumenta la capacità di carico, aggiungendo una nuova dimensione all'allenamento. Se non avete mai eseguito un tradizionale calf raise con bilanciere, vi consiglio di iniziare da lì e poi di passare alla variante tibia raise + calf raise quando sarete pronti.



Istruzioni

- Sistemate il bilanciere in uno squat rack
- Posizionate il bilanciere sul trapezio medio e posizionatevi con i piedi alla larghezza delle anche (figura *a*).
- Eseguite un tibia raise sollevando le dita dei piedi dal pavimento e appoggiando il peso sui talloni (figura *b*).
- Riportate le dita dei piedi sul pavimento e sollevate i talloni per appoggiare il peso sulle punte dei piedi (figura *c*). Estendete completamente i polpacci e contraeteli nella parte alta del movimento.

Protocollo

Serie: 4

Ripetizioni: 8-10

Recupero: 60 secondi

Variante

Calf raise con bilanciere

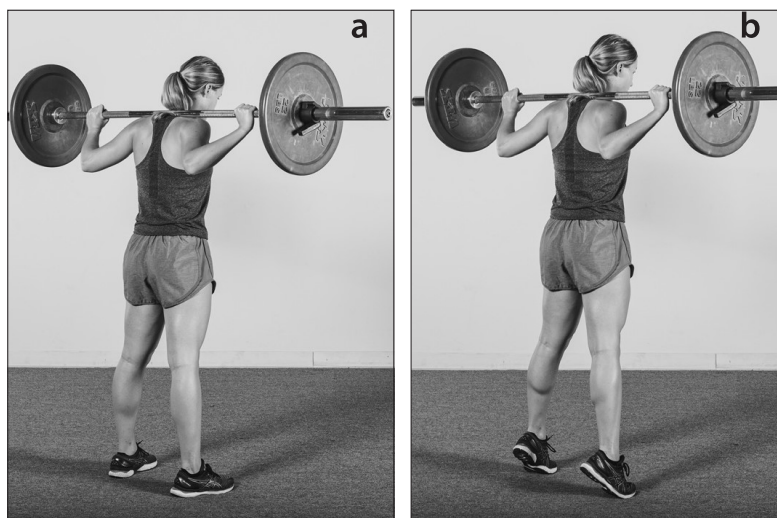
Questo è un esercizio bilaterale che si esegue con il bilanciere posizionato sul trapezio superiore (nella stessa posizione in cui si tiene il bilanciere quando si esegue un back squat) e con i piedi alla larghezza delle spalle, per effettuare un calf raise bilaterale. Come le altre varianti qui riportate, anche questa viene eseguita con una fase concentrica ed eccentrica lenta e controllata, per evitare il ciclo di allungamento-accorciamento che i polpacci sono soliti utilizzare (figure *a* e *b*).

Protocollo

Serie: 4

Ripetizioni: 8-10

Recupero: 60 secondi



LEG CURL SINGOLO DA SEDUTI CON BANDA ELASTICA

Questo esercizio isola efficacemente i muscoli ischiocrurali e migliora la forza e le capacità dei tendini, ed è quindi ottimo da includere nel vostro programma di allenamento. È chiaro che il gruppo degli ischiocrurali richiede una certa attenzione sia per gli sportivi occasionali che per gli atleti, e l'uso delle bande elastiche è un modo incredibilmente efficace per intervenire su questi muscoli a contrazione rapida. Il leg curl con banda elastica può essere eseguito sia unilateralmente che bilateralmente; le istruzioni che seguono riguardano la variante a gamba singola.



Istruzioni

- Sedetevi su una panca standard da 40 cm.
- Avvolgete una banda di resistenza dietro la gamba, appena sopra la caviglia, e fissate le estremità della banda a un oggetto fisso di fronte a voi. Quando si estende la gamba, la banda deve opporre una leggera resistenza (figura *a*). Spostate la panca in avanti o indietro se si necessita di una resistenza minore o maggiore.
- Dalla posizione seduta con la gamba estesa, flettete il ginocchio e tirate il piede verso di voi in modo che passi sotto la panca (figura *b*). La tensione deve essere presente durante tutto il ROM.
- Riportate rapidamente la gamba in posizione estesa per completare 1 ripetizione.
- Completate le ripetizioni e poi cambiate gamba.

Protocollo

Serie: 5

Ripetizioni: 25 per lato

Recupero: secondo necessità

Varianti**Leg curl da seduti con banda elastica come riscaldamento**

Per eseguire questa variante come esercizio di riscaldamento, usate la stessa tecnica descritta in precedenza, ma tenete presente che bisogna cambiare l'intensità della resistenza. In questo caso, utilizzate una banda di resistenza leggera con la quale potrete facilmente eseguire serie da 8 a 10 ripetizioni in modo lento e controllato.

Protocollo

Serie: 3

Ripetizioni: 8-10 per lato

Recupero: 60 secondi

Leg curl da seduti con banda elastica come finisher

Per eseguire questa variante come esercizio di fine allenamento (finisher), usate la stessa tecnica descritta in precedenza, ma tenete presente che bisogna cambiare l'intensità della resistenza. In questo caso, ricorrete alla stessa banda leggera usata per il riscaldamento, ma con un volume maggiore e una frequenza di ripetizioni più alta.

Protocollo

Serie: 3

Ripetizioni: 50 per lato

Recupero: 60 secondi