INDICE

INTRODUZIONE 9
COME SCEGLIERE LA PALESTRA GIUSTA 10
ANATOMIA COMPLETA DEL CORPO UMANO 14
RISCALDAMENTO - ESERCIZI CARDIOVASCOLARI 18
RISCALDAMENTO - ALLUNGAMENTI 20
Allungamento del petto e del deltoide anteriore 20
Allungamento del trapezio 21
Allungamento della spalla 22
Allungamento del tricipite 23
Allungamento dell'avambraccio 24
Flessione ai piedi 25
Allungamento della spina dorsale 26
Allungamento della schiena 27
Allungamento dei muscoli posteriori della coscia 28
Allungamento degli ischiocrurali e dell'adduttore 29
Allungamento del quadricipite 30
Affondo 31
Allungamento dell'inguine 32
Allungamento dei glutei da seduto 33
Allungamento dei glutei da supino 34
Allungamento del polpaccio 35
PETTO E ADDOMINALI 37
Crunch su bosu ball 38
Crunch ai cavi alti 40
Flessione laterale ai cavi 42
Fly ai cavi 44
Panca inclinata con manubri con presa inversa 46
Panca inclinata con presa a martello 48
Piegamenti sulle braccia con peso 50
Pull-over con manbrio 52

Croci con manubri su panca inclinata 54
Panca piana al multipower 56
Alzate frontali ai cavi 58
Croci su panca inclinata ai cavi 60
Croci ai cavi alti 62
SCHIENA 65
Rematore a due manubri su panca inclinata 66
Scrollate con manubri 68
Rematore con disco 70
Rematore con manubrio 72
Rematore al cavo a gambe flesse 74
Stacco con manubri 76
Iperestensioni su panca piana 78
Good Morning 80
SPALLE 83
Rematore con bilanciere 84
Distensioni in alto ai cavi 86
Alzate frontali con disco 88
Distensione Arnold da seduto 90
Distensioni con manubri 92
Tirate al petto con bilanciere 94
Spinte esterne con manubri 96
Alzate laterali con manubri 98
Alzate posteriori al cavo 100
Alzate posteriori con manubrio 102
Alzate posteriori su panca inclinata 104
BRACCIA 107
Tricipiti tra due panche 108
French press 110
Panca a presa stretta al multipower 112
Push-down al cavo a un braccio 114
Estensione corda sopra la testa 116
Push-down con corda 118
Curl a martello con corda 120
Curl supino ai cavi 122
Curl con bilanciere 124
Curl alternato con presa a martello 126
Curl con manubri in appoggio su panca 128
Curl con disco 130
Curl concentrato 132
GAMBE 135
Squat al multipower 136
Affondi al multipower 138
Squat con manubri su panca 140
Affondi con manubri 142
Step-up su panca 144
Squat con bilanciere 146
Stacco da terra a gambe tese 148
Plié Squat 150
Polpacci su panca con manubrio 152
Sollevamento polpacci con manubri 154
GLOSSARIO 156
CREDITI E RINGRAZIAMENTI 160



INTRODUZIONE

Che siate body builder di professione o semplicemente vogliate apparire scolpiti e in forma, il vostro obiettivo sono la tonificazione e la crescita dei muscoli chiave. Nelle pagine seguenti troverete una selezione di esercizi per la crescita muscolare divisi in base all'area del corpo coinvolta: petto e addominali, schiena, spalle, braccia e gambe. Le fotografie degli esercizi sono accompagnate da istruzioni passo a passo e da illustrazioni anatomiche che mostrano i principali muscoli attivi e muscoli stabilizzatori coinvolti. I primi si contraggono per muovere una parte del corpo o il corpo nella sua totalità, mentre i muscoli stabilizzatori intervengono quando occorre stabilizzare i muscoli attivi. Sapere quali muscoli lavorano durante un esercizio vi aiuterà a creare l'allenamento più adatto per raggiungere i vostri obiettivi.

COME SCEGLIERE LA PALESTRA GIUSTA

INTRODUZIONE

Avete deciso di seguire un allenamento per la crescita muscolare. Ma dove farlo? Oggigiorno le possibilità sono davvero numerose, dai centri wellness ad alta tecnologia che dispongono dei più recenti macchinari, alle palestre più essenziali che offrono poco più dei pesi liberi. La palestra è il prolungamento dei propri obiettivi – un body builder cerca un ambiente diverso da quello di cui ha bisogno un dirigente finanziario per rilassarsi dopo 12 ore passate in ufficio. Ecco di seguito, a grandi linee, come scegliere la palestra giusta in base alle vostre esigenze.

LA PALESTRA GIUSTA

Le palestre sono tutte diverse e ognuna è studiata per una particolare clientela. Il tipo di clientela che si cerca di attrarre determina l'attrezzatura disponibile, gli orari di apertura e i prezzi. Per decidere se una palestra è adatta a voi, dovete innanzitutto chiarire bene quali sono i vostri obiettivi. Per prima cosa accertatevi che ci sia la possibilità di fare una giornata di prova, così da capire senza obblighi e impegni di alcun tipo se si tratta del posto che fa per voi. Prima di iscriversi è importante, inoltre, controllare bene che cosa offre la palestra.

Volete aumentare la massa muscolare?

Se il vostro scopo è costruire massa muscolare, cercate una palestra che abbia la qualità e la quantità di pesi di cui avete bisogno. Una palestra specializzata in crescita muscolare disporrà di diversi cavi, Smith machine e bench





press machine, così come di dischi e pesi liberi. Controllate anche la qualità delle macchine. Ad esempio: le prese sono in acciaio o rivestite di gomma? Le migliori macchine le hanno in acciaio, così da facilitare l'uso delle fasce per i polsi – se le prese sono rivestite di gomma, infatti, l'aggancio non è efficace. Molte palestre per il body building, inoltre, hanno disponibili barrette e succhi energetici ad alto apporto proteico, oltre a barrette energetiche carbo complex.

Volete un corpo snello, sodo e scolpito?

Cercate una palestra che offra un'ampia varietà di macchine cardio e per l'allenamento a circuito, come treadmill, bike, ellittiche, stepper, stair climber, arm bike, e attrezzi come kettlebell, foam roller, bosu balance trainer, palle mediche e gymball. Dovrebbe esserci,

IL GALATEO DELLA PALESTRA

- Non correte: con tutta l'attrezzatura pesante che c'è in giro rischiate davvero di farvi male. Muovetevi lentamente e con uno scopo.
- Se avete delle domande, fatele! Lasciate l'ego fuori dalla porta. L'attrezzatura di una palestra può essere pericolosa: proteggetevi informandovi su come funzionano i macchinari e domandando al personale della palestra come usare ogni attrezzo.
- "Sfruttate" i personal trainer. Possono informarvi dettagliatamente su tutto ciò che riguarda la palestra e consigliarvi su quale sia l'attrezzatura più adatta per raggiungere i vostri obiettivi.
- Non bloccate la visuale degli specchi, non posizionatevi di fronte a una rack.
- Condividete pesi e attrezzatura. Non sedetevi su una macchina tra una serie e l'altra. Collaborate con gli altri clienti.
- Togliete i dischi dalla macchina o dal bilanciere dopo che avete terminato di usarli e assicuratevi di riporli dove li avete presi.
- Dopo avere utilizzato un attrezzo asciugatelo. Ricordatevi degli altri, non condividete con loro il vostro sudore!
- Usate gli armadietti. Molte palestre non vogliono che ci si trascini dietro le borse: possono costituire un pericolo di inciampo.
- Il tempo aiuta a gestire l'allenamento. Molte palestre impongono un limite di tempo all'utilizzo delle macchine cardio in modo che tutti possano usufruirne. Usate il buon senso: se la palestra è affollata non impegnate una macchina cardio per più di 20 minuti. In caso ci sia poca gente potete essere meno fiscali.

COME SCEGLIERE LA PALESTRA GIUSTA

inoltre, l'attrezzatura essenziale per il bodybuilding e il sollevamento pesi: barre, manubri e cavi. Soprattutto, però, la palestra dovrebbe offrire una buona varietà di corsi, così da motivarvi e "costringervi" a mantenervi attivi, come spinning, danza, allenamento bruciagrassi e addominali, tanto per citarne alcuni.

Le donne che decidono di varcare per la prima volta la soglia di una palestra, o che magari si sentono intimidite da questo tipo di ambiente, dovrebbero considerare la possibilità di sceglierne una per sole donne, dove uno staff preparato le aiuterà a entrare in confidenza con il programma di allenamento.

PRIMA DELL' ISCRIZIONE

Quando scegliete la "vostra" palestra, tenete in considerazione anche:

- la pulizia;
- la posizione;
- il prezzo;
- le qualifiche dello staff e il suo modo di comportarsi;
- la tipologia di clientela;
- l'orario di apertura.

Prima di firmare il foglio di iscrizione, rivolgete queste domande fondamentali: La mia quota associativa può essere bloccata, rimborsata, ceduta a qualcuno? La palestra ha un'assicurazione? Posso (in caso di una palestra in franchising) accedere alle altre sedi durante eventuali spostamenti? Negoziate, inoltre, la vostra quota: avete il coltello dalla parte del manico, c'è moltissima concorrenza!

AUSILI PER IL SOLLEVAMENTO: SÌ O NO?

Quando devono sollevare pesi più impegnativi del normale, i body builder sono soliti avvalersi di un'attrezzatura ausiliaria, come cinture di sostegno e fasce per i polsi, per ridurre le possibilità di infortuni.

Si tratta di strumenti da usare con cautela, tenendo a mente che sono appunto ausili per sollevare pesi extra.



Le fasce per i polsi stabilizzano la presa, consentendo di tenere saldamente un peso senza che questo scivoli tra le mani. La cintura di sostegno generalmente ha due scopi: riduce lo sforzo a livello lombare quando si è in piedi e previene l'iperestensione della schiena quando si solleva il peso sopra la testa. La cintura ha anche il pregio di rendere consapevoli della posizione assunta dalla propria schiena, ma molti esperti di fitness mettono in dubbio la sua utilità, se non per i sollevatori più estremi. Effettivamente essa può indebolire il "core", dal momento che impedisce ai muscoli coinvolti di stabilizzare l'addome. Polsiere e ginocchiere sono infine spesso usate da chi ha bisogno di un supporto dopo un infortunio.

Fatevi comunque sempre consigliare dal vostro medico.

COSTRUIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Nella costruzione di un programma di allenamento sono coinvolti molti fattori, che dipendono innanzitutto dal vostro livello fisico e dagli obiettivi che vi siete posti. Con i miei clienti uso una ricetta che tiene conto del loro livello fitness.

- Principianti: Iniziate con 4 set di 12-20 ripetizioni per esercizio. Il primo set dovrebbe essere di riscaldamento, eseguito con un peso leggero. Per il secondo, terzo e quarto set adeguate il peso al vostro livello di principianti.
- Avanzati: Seguite un programma di 4 set, il primo dei quali di riscaldamento con 16 ripetizioni per esercizio. Nel secondo, terzo e quarto set aumentate il peso ed eseguite 6-8 ripetizioni per esercizio.

Scegliete un peso che vi consenta di terminare le vostre ripetizioni, portandovi vicino al cedimento muscolare. Generalmente le serie con poche ripetizioni (da 6 a 10) e zavorre pesanti sono ottime per aumentare la massa; le serie lunghe (da 10 a 20 ripetizioni) con pesi più leggeri sono invece più adatte per tonificare i muscoli senza bisogno di aggiungere troppo peso.



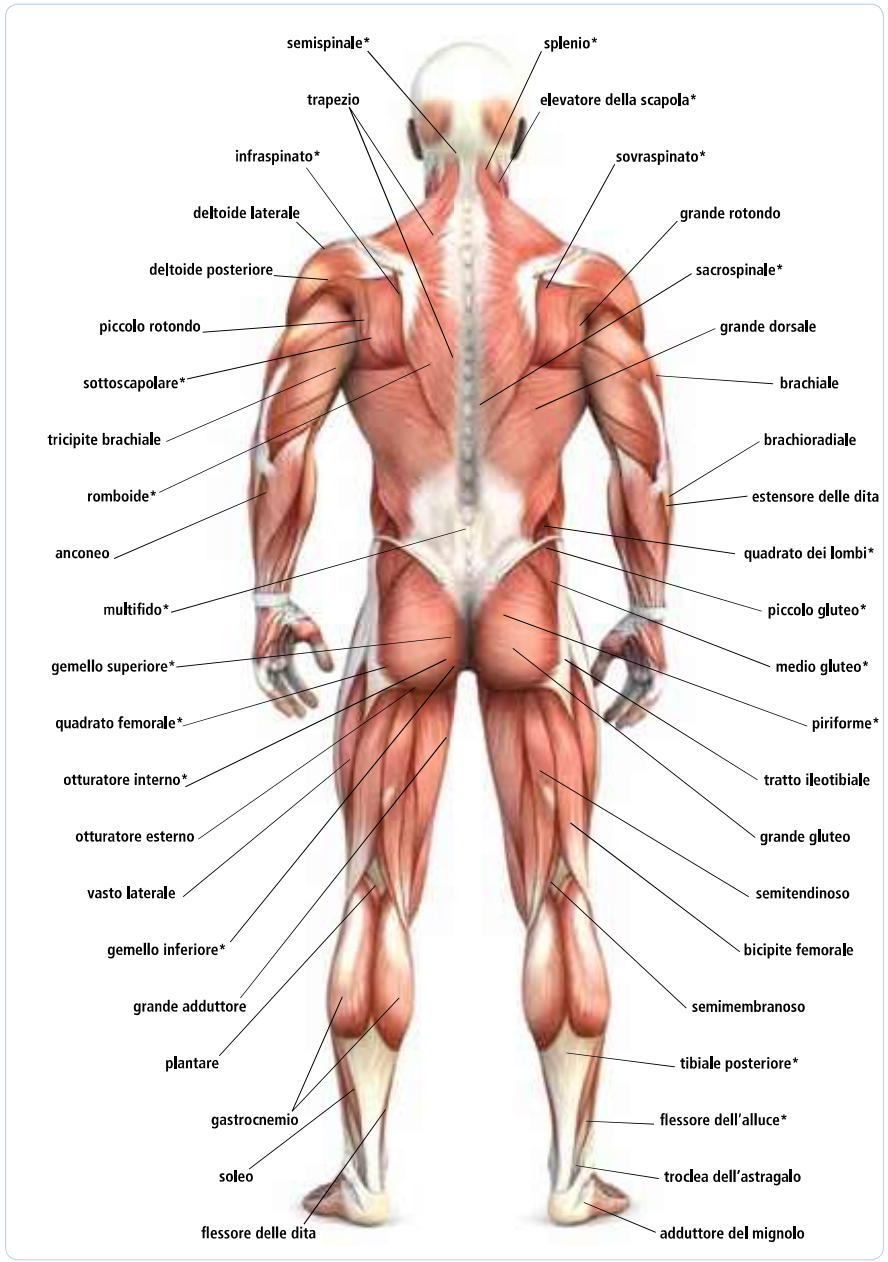
CONSIGLI PER IL SOLLEVAMENTO PESI

- Perfezionate la vostra posizione: una postura corretta è la migliore difesa contro gli infortuni.
- Mantenete la spina dorsale in posizione neutra e usate i muscoli delle gambe, non quelli della schiena, per sollevare o appoggiare i pesi.
- Non esercitatevi da soli: quando sollevate pesi consistenti fatevi assistere da qualcuno.
- Vestitevi in modo appropriato. Accertatevi di indossare abiti traspiranti e che vi consentano libertà di movimento. Scarpe con un buon fondo vi daranno stabilità e una buona aderenza a terra.

PARTE ANTERIORE



PARTE POSTERIORE





RISCALDAMENTO

Anche se potreste essere tentati di entrare in palestra e dirigervi direttamente alla rack, sappiate che il riscaldamento è essenziale per ogni programma di allenamento, incluso quello per la crescita muscolare. Aumenterà i benefici degli esercizi e diminuirà il rischio di lesioni. Gli esercizi di riscaldamento sono principalmente di due tipi: esercizi cardiovascolari e allungamenti. I primi sollecitano la circolazione di sangue e ossigeno nel corpo, mentre gli allungamenti distendono i muscoli in modo omogeneo e graduale, massimizzandone la flessibilità. Il dibattito è ancora aperto su quando – e se – fare stretching. Prima dell'allenamento? Dopo? Sia prima che dopo? O, al contrario, occorre evitarlo del tutto? Qualsiasi allenamento scegliate, per ottenere il massimo allungatevi solo fino a sentire una leggera tensione – non dovete mai sentire dolore. Non "rimbalzate" mai in uno stretching più profondo: il segreto di un allungamento sicuro e ricco di benefici è un movimento controllato.

OBIETTIVO
- Sistema cardiovascolare

Il sistema cardiovascolare – che comprende cuore, polmoni e vasi sanguigni – è il sistema circolatorio che distribuisce il sangue in tutto il corpo. Gli esercizi cardiovascolari mirano ad aumentare il battito cardiaco, rendendo disponibile per il lavoro muscolare sangue ricco di ossigeno e nutrienti.

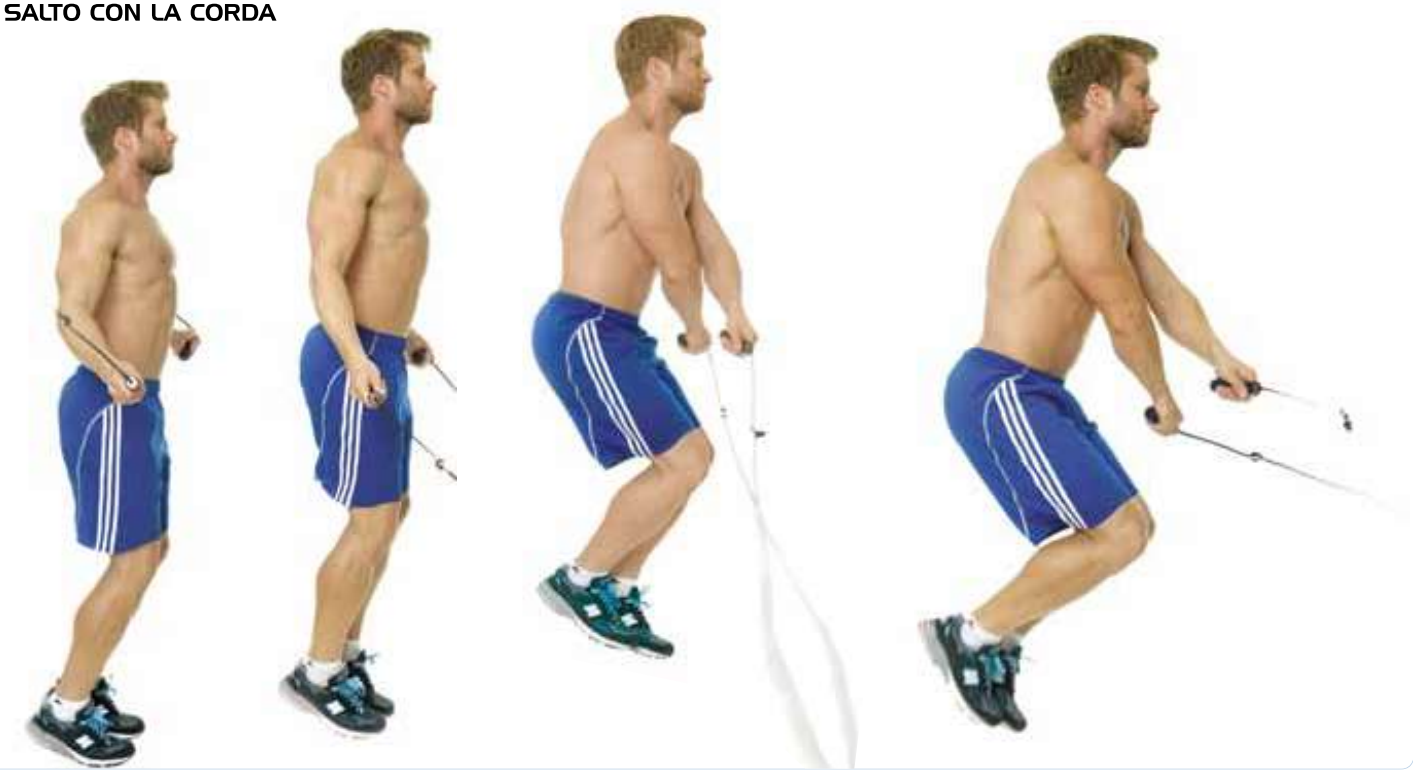
Con questi esercizi, l'energia bruciata dal lavoro muscolare innalza la temperatura del corpo, velocizzando il battito cardiaco. I vasi sanguigni, dilatati dall'aumento della temperatura, trasportano più sangue ai muscoli, rendendoli più elastici e meno predisposti agli infortuni. Anche l'attività delle articolazioni migliora e in generale aumenta l'efficienza di qualsiasi programma di allenamento. Non è necessario eseguire molti esercizi cardiovascolari prima di un allenamento per la crescita muscolare: 5-15 minuti sono sufficienti. Tenete a mente che una buona sessione cardio è quella che vi permette di mantenere una frequenza cardiaca non superiore ai 120 battiti al minuto.

Molte palestre sono attrezzate con diversi tipi di macchine cardio, come treadmill, rowing machine, cyclette, stair machine ed ellittiche. Se non avete dimestichezza con una macchina, fatevi spiegare dall'allenatore o dal responsabile della palestra come usarla. Potete anche optare per esercizi cardio "a bassa tecnologia" come rimbalzi, corsa sul posto su trampolino, salti su bosu ball e salto con la corda.

SALTI SU BOSU BALL



SALTO CON LA CORDA



RIMBALZI SU TRAMPOLINO

