Sommario

1. Introduzione 11

2. Conoscere le zone GAG 13

3. La chiave della tonificazione e del modellamento corporeo 24

4. L'alimentazione intelligente 26

5. Obesità e cellulite 30

6. Programma di allenamento per gambe, addominali e glutei 34

7. Esercizi di tonificazione 38

Tonificazione di gambe e glutei

Squat 46

Step-up 50

Affondi 54

Stacchi a gambe tese 58

Calf in piedi 62

Calf con bilanciere in posizione seduta 66

Slanci posteriori in quadrupedia 70

Alzate di gamba laterali / abduzione dell'anca 74

Adduzione dell'anca 78

Sissy squat 82

Hack squat 84

Leg press 88
Leg extension 92
Leg curl 96
Calf machine in piedi 100
Adductor machine 104
Abduttori da sedute 108
Glutei al multi-hip 112
Flessioni dell'anca al multi-hip 116
Affondi al multi-power 120

Tonificazione dell'addome

Crunch 122
Sit up su panca / Sedia romana 126
Crunch inverso 130
Crunch inverso alle parallele 134
Frog kicks / Sforbiciate 138
Twist 142
Inclinazioni / Flessioni laterali con asta 146
Crunch laterali da stese 150
Crunch machine 154
Crunch al cavo alto 158
Twist machine 162
8. Esercizi di stretching 166

Stretching di gambe e glutei

Flessione del ginocchio 172

Flessione dell'anca in appoggio sul ginocchio..... 174

Flessione dell'anca con ginocchio disteso 176

Flessione dell'anca con gambe distese..... 178

Flessione tibiale su rialzo 180

Flessione tibiale a terra..... 182

Flessione tibiale in piedi con ginocchio semipiegato 184

Flessione tibiale da sedute con ginocchio disteso..... 186

Flessione plantare..... 188

Estensione dell'anca da sedute sui talloni 190

Estensione di una gamba in appoggio sull'altra ("falcata")..... 192

Flessione dell'anca da distese..... 194

Rotazione dell'anca da distese..... 196

Adduzione dell'anca da in piedi..... 198

Flessione e rotazione interna dell'anca 200

Flessione di un'anca ed estensione dell'altra ("spaccata")..... 202

Abduzione dell'anca da sedute 204

Abduzione dei fianchi in quadrupedia..... 208

Abduzione di una gamba in appoggio sull'altra..... 210

Abduzione dei fianchi da sedute con le piante dei piedi a contatto..... 212

Flessione di anche e ginocchia 216

Flessione del piede verso la tibia 218

Separazione delle dita del piede..... 220

Mobilitazione della caviglia 222
Flessione delle anche e delle ginocchia in decubito supino con aiuto 224
Flessione delle ginocchia in decubito prono con aiuto 226
Flessione dell'anca con aiuto 228
Abduzione di una gamba con aiuto 230
Distensione di una gamba con aiuto 232

Stretching dell'addome

Sollevamento del busto in appoggio sui gomiti 234
Distensione delle anche con supporto posteriore 236
Inclinazione laterale con supporto 238
Distensione delle anche in appoggio sulle ginocchia 240
Rotazione dell'anca in decubito supino 242
Inclinazione laterale con bastone 244
Inclinazione laterale in posizione supina 246
Inclinazione laterale a gambe divaricate 248
Inclinazione laterale con aiuto 250
Gatto 252
Raccoglimento delle ginocchia in posizione supina 254
Torsione del tronco con aiuto 256
Inclinazione laterale a terra 258
Allungamento a terra 260
9. L'esercizio aerobico 262
10. Indice degli esercizi 266

7. Esercizi di tonificazione

Tonificare un muscolo significa, appunto, dotarlo di tono, ovvero della tensione sufficiente affinché possa prendere forma e stare pronto all'azione grazie alla sua energia potenziale.

7.1 Tonificazione e muscolazione

Può darsi che abbiate letto qualche libro o articolo in cui si svelano trucchi stupefacenti, segreti meravigliosi e verità poco scientifiche riguardo agli esercizi specifici per la tonificazione. Tuttavia, dovete sapere che questi ultimi non sono molto diversi da quelli di muscolazione: la vera differenza sta nell'intensità.

Non esiste tonificazione senza muscolazione. Quando vedete una persona con ventre e glutei flaccidi, è perché i muscoli sono atrofici e/o coperti da un generoso strato di grasso. La cosa da fare è eliminare quest'ultimo e allenare i primi.

Innanzitutto, soffermiamoci un momento sulla terminologia specifica dell'allenamento muscolare.

- **Esercizio**: complesso di movimenti corporei destinati a uno scopo. Esempio: "Leg press".
- **Ripetizioni**: movimenti uguali che compongono una serie, in genere senza pause tra loro. Esempio: "dieci ripetizioni" in ciascuna delle quattro serie di Leg Press.
- **Serie**: complesso di movimenti uguali (ripetizioni), dopo il quale si realizza generalmente una pausa. Esempio: "quattro serie di Leg press".
- **Intensità**: il grado di forza con cui si esegue una ripetizione, e per estensione una serie, rispetto al massimo sforzo che la stessa persona sarebbe in grado di realizzare in condizioni simili. Varia tra lo 0 e il 100%, ma può essere anche superiore se si riceve un aiuto o in determinate circostanze. Si considera 100% la capacità di realizzare una e solo una ripetizione corretta con peso massimo. Per esempio, se una persona riesce a eseguire solo una ripetizione con 10 kg, il suo 50% sarà 5 kg in quel caso concreto.
- **Recupero**: intervallo di pausa fino alla ripresa dell'esercizio o della serie. Di solito, dura pochi minuti o addirittura secondi.
- **Velocità**: lo spazio che una parte del corpo percorre in un certo lasso di tempo. È una grandezza che non si usa specificare negli esercizi, anche se a volte si indica "lento", "moderato" o "veloce". Di norma ci si attiene a una velocità moderata, che consenta un buon controllo del movimento.

Tutti questi dati possono essere espressi, per esempio, così:

Leg press 3x12 60% (2')

(Tre serie da dodici ripetizioni ciascuna, al 60% dello sforzo massimo, con due minuti di recupero tra le serie.)

A quale intensità bisogna lavorare per tonificare? Sebbene dipenda da persona a persona, a seconda del grado di allenamento e degli obiettivi individuali, a grandi linee l'allenamento deve essere così strutturato:

- Due esercizi per le gambe.
- Due esercizi per i glutei.
- Due esercizi per l'addome.
- In tutti e tre i casi, tre serie da quindici ripetizioni / 60-65% di intensità (un minuto di pausa tra le serie).
- Due volte alla settimana sarà sufficiente.

Queste indicazioni sono di carattere generale e devono essere adattate ai casi concreti.

Come abbiamo detto, bisogna astenersi da intensità più elevate se si vuole evitare di raggiungere l'ipertrofia, anche se in realtà non dovete temere che questo possa succedere, perché è più difficile di quanto sembri. Per quanto riguarda gli allenamenti con molte ripetizioni a bassissima intensità, funzionano solo per le persone poco allenate. Affinché il corpo cambi la sua morfologia, occorre allenarlo entro certi limiti. Se eseguite molte ripetizioni, forse state effettuando un allenamento aerobico, non muscolare; non c'è niente di male nel lavoro aerobico, ma è orientato verso altri obiettivi (perdita di peso, condizionamento fisico aerobico, ecc.).

Se siete tra quelle persone che temono un eccessivo ingrossamento muscolare come conseguenza del sollevamento pesi, non preoccupatevi: anche se il vostro corpo ha la tendenza a sviluppare troppo i muscoli, sappiate che si tratta di un processo reversibile. Infatti, per tornare all'atrofia muscolare, non dovete far altro che interrompere gli allenamenti o diminuirne la frequenza. La maggior parte dei personal trainer, me compreso, la considera una scelta sbagliata, ma si tratta di una decisione personale.

Ricordate sempre che, quando il corpo non si allena, il muscolo non si trasforma in grasso, ma si atrofizza e si rimpicciolisce. Se compare del grasso in eccesso è perché non si fa più esercizio fisico, non perché i muscoli si sono magicamente trasformati.

Come ci si allena per tonificare? In modo molto simile a come ci sia allena per sviluppare massa muscolare. I primi esercizi devono essere quelli che presuppongono un carico maggiore, ovvero gli esercizi base come lo Squat, il Leg press e simili.

Gli esercizi per le gambe devono essere almeno di quattro tipi:

1. Flesso-estensione dell'anca: Squat, Leg press, Affondi e simili.
2. Estensione del ginocchio: Estensioni su panca per quadricipiti e simili.
3. Flessione del ginocchio: Flessioni su panca per ischiotibiali e simili.
4. Flessione plantare del piede: Sollevamento dei talloni e simili.

Trattandosi di vaste zone del corpo, converrebbe aggiungere esercizi specifici per alcune di esse, come ad esempio:

5. Dorsiflessione del piede: ad esempio, ai cavi.
6. Allenamento degli abduttori: ad esempio, su macchina.
7. Allenamento degli adduttori: ad esempio, su macchina.

Nell'eseguire gli esercizi per le gambe è necessario indossare scarpe di ottima qualità e appoggiarsi su superfici stabili. Se il vostro obiettivo è ipertrofizzare le gambe dimenticate le piattaforme instabili come i bosu e le tavole propriocettive, attrezzi che sono, invece, consigliati per sviluppare determinate abilità sportive o per le attività riabilitative e di prevenzione degli infortuni, limitandosi a carichi poco pesanti.

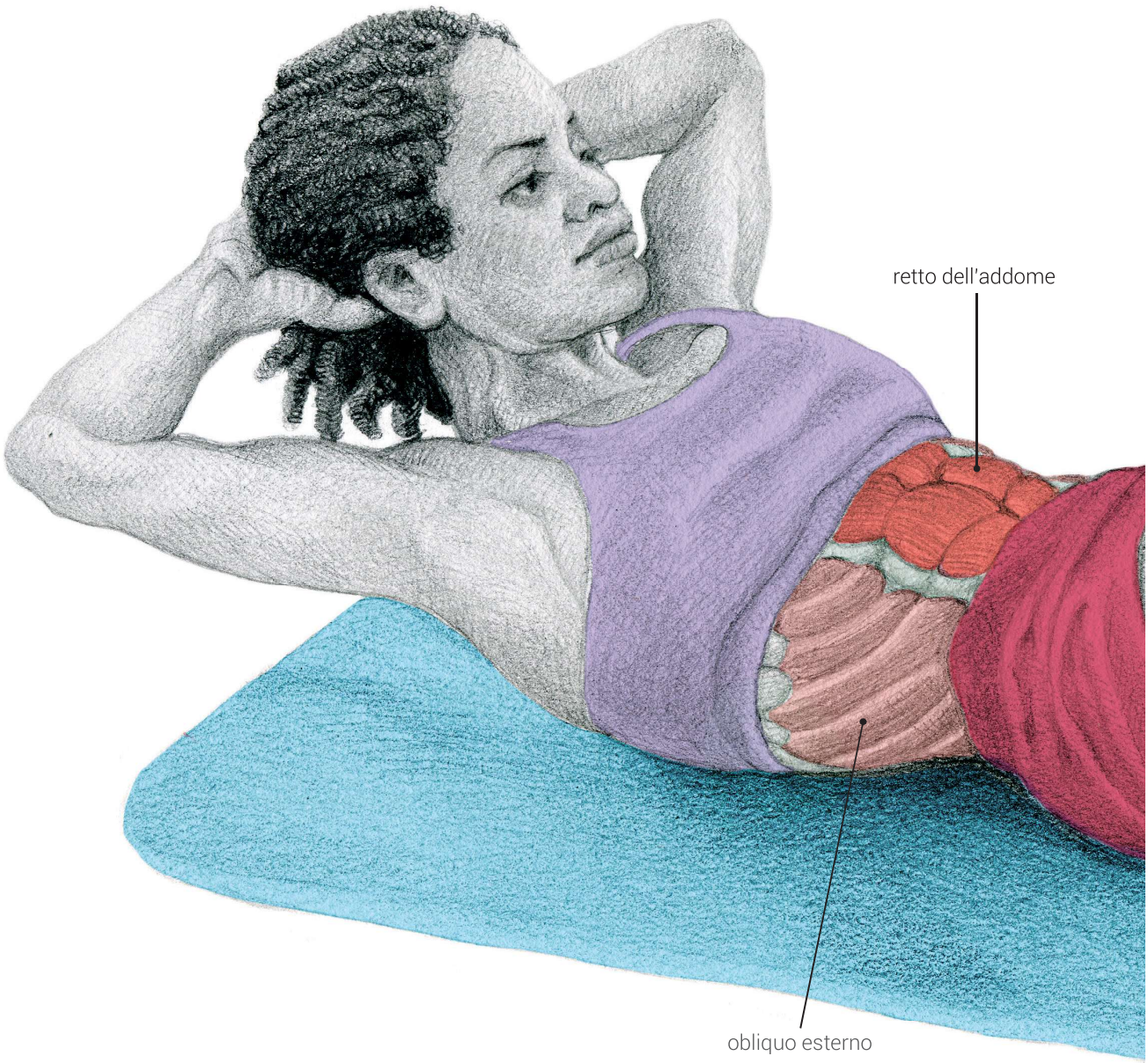
L'allenamento per l'addome deve includere soprattutto esercizi di contrazione, con l'aggiunta di qualche rotazione laterale.

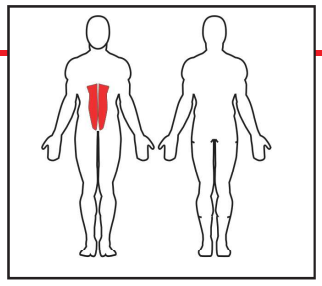
Tra gli esercizi base dell'allenamento GAG, è il caso di soffermarsi un momento sullo Squat, dato che rappresenta per molti il re degli esercizi di muscolazione. È senza dubbio un esercizio efficace, ma non è semplice come sembra, almeno non quando il carico è molto pesante. La sua esecuzione, inoltre, può mettere in pericolo l'articolazione del ginocchio e la regione lombare.

Per evitare lesioni, seguite questi consigli:

1. Riscaldate bene le gambe, l'addome e la zona lombare.
2. Allineate le anche, le ginocchia e le caviglie prima di iniziare.
3. Rispettate il piano di movimento delle tre articolazioni appena menzionate. Evitate le varianti con pesi in altri piani di movimento e non ruotate mai le ginocchia o le caviglie al di fuori del loro normale movimento di flessione ed estensione.
4. Evitate di piegare le ginocchia oltre i 90° (fermatevi prima che la coscia sia parallela al pavimento) e di distenderle fino a bloccarle alla fine della fase di risalita, riducendo così il lavoro di quadricipiti e ischiotibiali.
5. Soprattutto con i carichi pesanti, mantenete i polmoni in apnea al 70-80% dell'inspirazione massima. Non eseguite mai la fase di discesa in mancanza d'aria o espirando.
6. Concentratevi sull'esecuzione. Evitate di guardare la televisione e di parlare con altre persone durante l'esercizio.
7. Chiedete aiuto per le serie più impegnative, non è il caso di fare gli eroi.

1 Addome Crunch





Muscoli coinvolti

Principali: retto dell'addome

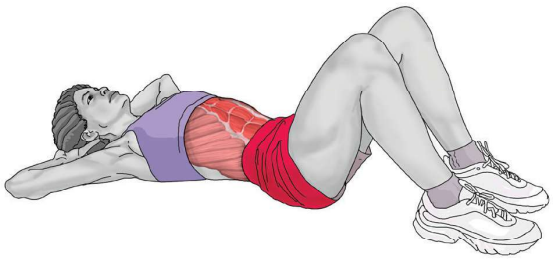
Secondari: obliquo esterno, obliquo interno, trasverso dell'addome e piriforme

Antagonisti: sacrospinale, grande dorsale, muscoli paravertebrali e lombari



1 Addome — Crunch

Esecuzione



Distendetevi in posizione supina, con le ginocchia flesse, i piedi appoggiati a terra o sopra una panca e le mani sul petto o dietro alla testa, senza però sostenerla. Sollevate le spalle mediante una contrazione degli addominali con un movimento breve ma controllato, mentre incurvate la schiena per salire. La zona lombare resta sempre appoggiata a terra. Bisogna cercare di accorciare lo spazio tra il bacino e lo sterno. Si inspira scendendo e si espira mentre si sale, in modo da ottenere qualche grado in più di movimento.

Commenti

Si tratta di un esercizio eccellente per il retto addominale e molto più sicuro per la colonna lombare rispetto al sollevamento completo del tronco, in quanto non richiede l'intervento dei muscoli dell'anca (come psoas, iliaco e retto del quadricipite). Fa lavorare tutto il retto dell'addome, ma le fibre muscolari più sollecitate sono quelle superiori: sebbene non esistano parti ossee tra la zona superiore e quella inferiore, sono presenti tra le due e le quattro inserzioni tendinose orizzontali.

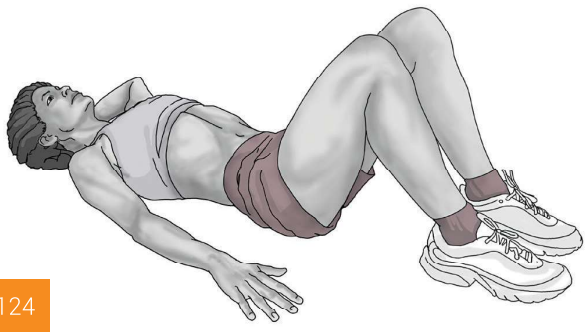
Esiste la credenza infondata che per bruciare il grasso addominale si debbano eseguire più esercizi addominali possibile. Tuttavia, secondo le ricerche scientifiche finora condotte, questo è molto discutibile. Anzi, se si allenano gli addominali in certe zone di intensità, si ottiene un aumento del volume, o ipertrofia. Il modo migliore per ridurre il grasso è seguire una dieta sana e ipocalorica, accompagnandola regolarmente con esercizi aerobici e anaerobici. Inoltre, eccetto nel caso di una preparazione sportiva specifica che richieda un lavoro mirato in queste zone, non è necessario allenarle con più frequenza del resto dei muscoli del corpo. Per eseguire i Crunch si possono utilizzare attrezzi basculanti su cui appoggiare le braccia e la testa; se progettati correttamente, sono perfettamente validi per l'allenamento addominale.

Varianti

1.2 … con rotazione

Muscoli coinvolti. Obliquo esterno, obliquo interno e retto dell'addome.

Esecuzione. Si esegue come il precedente, ma si distende un braccio a terra per stabilizzare il corpo e si posiziona l'altra mano dietro alla testa per portare il gomito verso il ginocchio opposto in un movimento combinato di flessione e rotazione. È consigliabile incrociare la gamba dal lato del braccio disteso sull'altra. Non è l'esercizio più specifico per gli obliqui, che effettivamente sono sollecitati nella parte interna del lato verso cui ci si solleva e in quella esterna del lato opposto, poiché è il retto addominale a eseguire gran parte dello sforzo, come si potrà notare dalla sensazione di bruciore che si prova in questo muscolo quando si esegue un buon numero di ripetizioni. Come vedremo anche in altri esercizi, degli obliqui tonici modellano il punto vita, ma se ipertrofici potrebbero gonfiarlo. Inoltre, questa variante è un po' più delicata per la colonna rispetto alla precedente (senza rotazione), il che in molti casi non la rende consigliabile.





Errori frequenti: sollevare tutto il tronco aiutandosi con i flessori dell'anca, lavorare con troppa velocità di esecuzione con spinte e rimbalzi, eseguire un'iperflessione della testa o spingere eccessivamente con le mani contro di essa, tenere l'anca e le ginocchia estese.

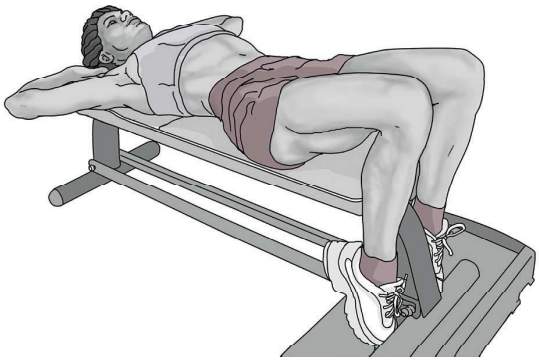
1.3 … in posizione inclinata

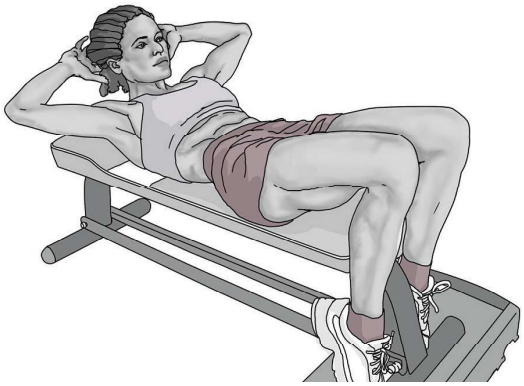
Muscoli coinvolti. Retto dell'addome, obliquo esterno e obliquo interno.

Esecuzione. Si esegue esattamente come l'esercizio base, ma da stese su una panca inclinata e con le gambe tenute ferme dai piedi, che sono posizionati sotto un manicotto imbottito o un fermo simile.

La differenza, com'è ovvio, sta nella maggiore difficoltà dell'esercizio, che lo rende molto adatto alle atlete di livello avanzato. Si sconsiglia di inclinare troppo la panca, in quanto il corpo non è preparato a effettuare sforzi con la testa più in basso del cuore.

Un'altra possibilità è eseguire l'esercizio classico su una panca inclinata sfruttando la gravità, ma evidentemente solo nel caso in cui non si possa svolgere l'esercizio base in modo ottimale, causa riabilitazione e/o estrema debolezza addominale.





1.4 … con le braccia in avanti

Muscoli coinvolti. Retto dell'addome, obliquo esterno e obliquo interno.

Esecuzione. Di base, si esegue come l'esercizio principale. La differenza sta nell'uso delle braccia, che si mantengono tese verso le ginocchia oppure si lanciano verso queste ultime, come punto di riferimento o aiuto nella spinta, rispettivamente.

Anche se, apparentemente, sembra lo stesso esercizio, questa piccola variante lo rende più facile e quindi più adatto alle principianti.

