

Morc Coulson

GUIDA COMPLETA PER PERSONAL TRAINER



EliKa[®]
Editrice

SOMMARIO

Struttura del libro.....	5
Prefazione.....	8
Introduzione	9

PARTE PRIMA

I FONDAMENTI DEL PERSONAL TRAINING

Capitolo 1 - La pratica professionale.....	20
Capitolo 2 - Pratica riflessiva e crescita professionale	32

PARTE SECONDA

PIANIFICARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Capitolo 3 - Raccogliere ed esaminare le informazioni sui clienti	44
Capitolo 4 - Configurazione del programma	110

PARTE TERZA

CONDURRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Capitolo 5 - Come insegnare e adattare gli esercizi	136
Capitolo 6 - Fornire correttamente le istruzioni	153

PARTE QUARTA

GESTIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Capitolo 7 - Esaminare e adattare i programmi.....	166
Capitolo 8 - Metodi di allenamento.....	177

PARTE QUINTA

LAVORARE CON LE POPOLAZIONI SPECIALI

Capitolo 9 - Il sistema muscolo-scheletrico	248
Capitolo 10 - Linee guida per gli esercizi	263

Sommario	3
----------------	---

PARTE SESTA
NUTRIZIONE, ESERCIZIO E PESO

Capitolo 11 - Sistema digestivo e sostanze nutritive.....	290
Capitolo 12 - Dieta salutare	317
Capitolo 13 - Analisi delle informazioni nutrizionali	336

PARTE SETTIMA
SALUTE E SICUREZZA NEL SETTORE FITNESS

Capitolo 14 - Salute, sicurezza e benessere.....	344
Capitolo 15 - Protezione di bambini e persone vulnerabili.....	348
Capitolo 16 - Valutazione dei rischi, infortuni, malattia ed emergenze.....	359

PARTE OTTAVA
VENDITA E MARKETING NEL SETTORE FITNESS

Capitolo 17 - Il marketing	370
Capitolo 18 - La vendita	406
Capitolo 19 - La gestione finanziaria.....	417
Appendici.....	426
Glossario.....	433
Bibliografia.....	438
Indice analitico	443

STRUTTURA DEL LIBRO

Parte prima

I FONDAMENTI DEL PERSONAL TRAINING

Questa sezione illustra la struttura del settore del fitness e della salute e analizza il ruolo dell'istruttore in relazione ai codici di condotta e alla cura del cliente. Inoltre, indaga sul ruolo della pratica riflessiva per identificare i punti di forza e i punti deboli, al fine di adottare strategie adeguate a consentire uno sviluppo professionale continuo.

Parte seconda

PIANIFICARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Questa sezione illustra le modalità con cui gli istruttori raccolgono informazioni sui propri clienti durante la procedura di controllo e quelle con cui tali informazioni vengono analizzate, usando parametri comportamentali, fisiologici e psicologici. Inoltre, analizza come configurare programmi di allenamento per adulti sani di tutte le età (ciò può includere giovani dai 14 ai 16 anni, purché facciano parte di un gruppo di adulti più ampio), servendosi delle informazioni raccolte.

Parte terza

CONDURRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Questa sezione riguarda le abilità necessarie ai personal trainer per condurre un programma di allenamento rivolto ad adulti sani di tutte le età, usando modalità di insegnamento e tecniche motivazionali appropriate. Inoltre, spiega come fornire un feedback adeguato mediante una varietà di metodi comunicativi, con lo scopo di migliorare la comprensione da parte del cliente di tutti gli aspetti del programma di allenamento.

Parte quarta

GESTIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Questa sezione riguarda le abilità necessarie ai personal trainer per gestire, esaminare e adattare i programmi di allenamento per adulti apparentemente sani di tutte le età, usando metodi comunicativi efficaci, feedback e tecniche motivazionali. Inoltre, illustra diversi metodi di allenamento e fornisce una varietà di tecniche appropriate per il personal training.

Parte quinta

LAVORARE CON LE POPOLAZIONI SPECIALI

Questa sezione delinea il ciclo di vita del sistema muscolo-scheletrico (incluse le ossa) e le sue implicazioni nel lavoro con le popolazioni speciali, fra cui giovani dai 14 ai 16 anni, persone diversamente abili, anziani e donne in gravidanza o che hanno partorito da poco. Inoltre, questa sezione illustra le controindicazioni e le principali linee guida per la sicurezza applicabili a programmi di allenamento destinati alle popolazioni speciali.

Parte sesta

NUTRIZIONE, ESERCIZIO E PESO

Questa sezione analizza il modo in cui la nutrizione può influenzare la salute generale e le prestazioni fisiche di una persona. Inoltre, esamina i collegamenti fra la dieta e l'attività fisica e il ruolo che svolgono in combinazione per favorire il benessere e una salute ottimale. Questa sezione tratta anche l'alimentazione in senso più lato e la sua relazione con l'attività fisica e l'esercizio, in modo tale che il personal trainer possa fornire ai clienti consigli nutrizionali appropriati e sicuri, tenendo in considerazione le linee guida nazionali sulla nutrizione. Infine, in questa parte si evidenziano i limiti del ruolo professionale nell'ambito di applicazione dei principi della nutrizione nel contesto di una pratica professionale sicura.

Parte settima
SALUTE E SICUREZZA NEL SETTORE FITNESS

Questa sezione analizza i regolamenti e i quadri legislativi relativi alla salute e alla sicurezza di clienti, colleghi e allenatori. Tratta, inoltre, l'individuazione, la valutazione e il controllo di rischi nel momento in cui insorgono e la gestione di incidenti ed emergenze. Infine, vengono presentati anche importanti elementi riguardanti la salvaguardia dei bambini e di altre persone vulnerabili.

Parte ottava
VENDITA E MARKETING NEL SETTORE FITNESS

Questa sezione spiega come identificare potenziali clienti usando tecniche di ricerca di mercato e come pubblicizzare i propri servizi. Poiché la vendita è una parte integrante del processo di marketing, si parlerà anche di questo aspetto. Infine, si illustreranno i sistemi di gestione finanziaria utili ai personal trainer che lavorano da dipendenti o da liberi professionisti.

CAPITOLO 2

PRATICA RIFLESSIVA E CRESCITA PROFESSIONALE

I criteri dei *National Occupational Standards* per personal trainer di livello 3 illustrati in questo capitolo sono i seguenti.

- Gli aspetti della pratica professionale su cui è necessario riflettere
- Informazioni da utilizzare
- Diversi metodi di raccolta delle informazioni e come interpretarle
- Come riflettere sulla propria pratica professionale
- Come individuare le lezioni chiave e come farne uso in futuro
- L'importanza di discutere le proprie idee con un altro professionista
- Quanto spesso è necessario esaminare la propria pratica professionale
- Come accedere alle informazioni sugli sviluppi dell'esercizio e dell'attività fisica
- Come individuare le aree in cui è necessario sviluppare ulteriormente la propria pratica professionale
- L'importanza di avere un piano d'azione personale per il proprio sviluppo
- I tipi di attività di sviluppo disponibili e come accedervi
- L'importanza di riesaminare e aggiornare regolarmente il piano di azione personale
- Perché il miglioramento continuo è importante per gli istruttori di attività fisica
- Perché è importante dare priorità al miglioramento di alcuni elementi del programma
- Come decidere a quali elementi del programma dare la priorità
- Fonti di informazioni, consigli e buone prassi su come migliorare gli elementi del programma
- Perché è importante condividere le conclusioni sul miglioramento della propria pratica professionale con altre persone
- Con chi è possibile condividere le proprie idee per il miglioramento
- Come fare uso dei miglioramenti in futuro

PRATICA RIFLESSIVA

Gillie Bolton (2010) definisce la pratica riflessiva come «un'analisi approfondita di eventi o situazioni, delle persone coinvolte, delle loro esperienze e di come si sono sentite al riguardo». Un allenatore che ricorre a questa pratica per migliorare i propri servizi cercherà di capire cosa non è andato come previsto durante le sessioni, in positivo o in negativo, e i possibili motivi alla base di ciò. Il pensiero riflessivo prende anche in considerazione i punti di vista degli altri, inclusi quelli dei clienti e dei colleghi. Poiché la riflessione efficace può essere relativamente dispendiosa in termini di tempo, è consigliabile praticarla regolarmente, ma non tanto spesso da ridurre l'efficacia della procedura. Ci sono diverse motivazioni per cui i PT dovrebbero servirsi della pratica riflessiva, fra cui le seguenti.

- Aiuta a tenersi al passo con gli sviluppi dell'esercizio e dell'attività fisica
- Aiuta ad analizzare e a concentrarsi sulle aspirazioni e sugli obiettivi di carriera
- Individua le aree in cui è necessario sviluppare ulteriormente la pratica professionale
- Aiuta a sviluppare un piano di azione personale per migliorare la pratica professionale

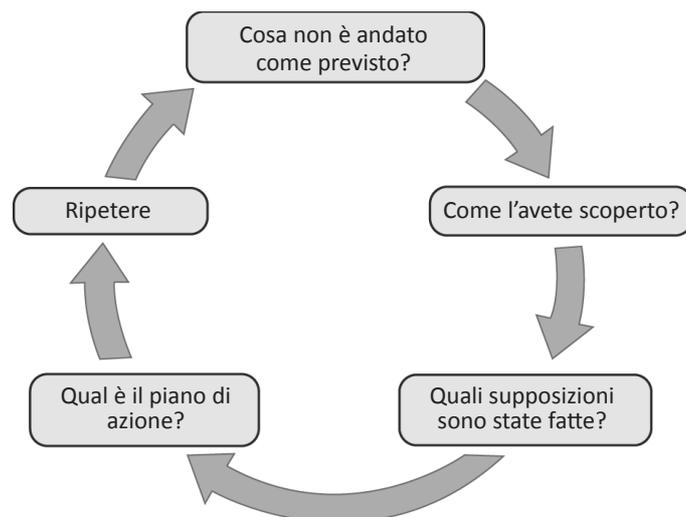


Figura 2.1 Un tipico modello ciclico di riflessione

Nonostante esistano molte tipologie diverse di modelli riflessivi, quello ciclico (si veda la figura 2.1) è un esempio efficace e facile da usare per i PT al fine di migliorare i propri servizi.

La procedura può essere descritta meglio usando un esempio tipico relativo all'esecuzione di una sessione di allenamento.

Il motivo per cui il modello ha una natura ciclica risiede nel fatto che ripetere le sessioni (tenendo in considerazione il piano di azione) potrebbe non risolvere il problema iniziale, pertanto il PT potrebbe aver bisogno di valutare anche la sessione ripetuta per controllare se il problema è stato risolto o se è sorto un nuovo problema. Dal momento che spesso i PT non hanno dimestichezza con la pratica riflessiva, l'uso di specifici strumenti di valutazione, come quelli riportati nelle figure da 2.2 a 2.5, può aiutarli a migliorare la fornitura del servizio sia durante le sessioni introduttive, sia in quelle di routine e di revisione (trattate più avanti nel libro), concentrando l'attenzione su particolari aree, come per esempio:

- l'efficacia dell'attività fisica svolta
- l'efficacia comunicativa e motivazionale che ha caratterizzato la relazione con il cliente

Esempio: una sessione di cardio eseguita da un cliente abituale

- **Cosa non è andato come previsto?** Il cliente sembrava apatico e poco motivato.
- **Come lo avete scoperto?** È possibile che sia stato chiesto al cliente di completare una valutazione della sessione, nella quale questi abbia dichiarato di non sentirsi in forma.
- **Quali supposizioni sono state fatte?** L'istruttore potrebbe aver supposto che, dal momento che il cliente aveva partecipato con motivazione alle precedenti sessioni di allenamento, sarebbe stato soddisfatto anche di questa. Inoltre, potrebbe aver pensato, dopo un controllo visivo del cliente, che non ci fosse nessun segno di malattia.
- **Qual è il piano di azione?** In questo caso particolare, il PT potrebbe mettere in atto una procedura di controllo pre-allenamento più rigorosa e provare a ottenere un feedback regolare dal cliente durante la sessione.
- **Ripetere.** La sessione verrebbe poi ripetuta in un'altra occasione tenendo in considerazione il piano di azione e si ricomincerebbe la stessa procedura.

MODULO DI VALUTAZIONE PER LA SESSIONE INTRODUTTIVA				
Cliente:	Data:	A = Collega B= Istruttore	A	B
Raccogliere e registrare le informazioni sui clienti				
1	Instaurare un rapporto con i clienti		✓	✗
2	Spiegare il proprio ruolo e le proprie responsabilità ai clienti		✗	✓
3	Decidere quali informazioni sui clienti è necessario raccogliere		✓	✓
4	Raccogliere informazioni sui clienti usando metodi appropriati		✓	✓
5	Mostrare sensibilità ed empatia verso i clienti e le informazioni che forniscono		✓	✓
6	Registrare le informazioni in un modo che ne faciliti l'analisi		✓	✓
7	Individuare le situazioni in cui i clienti devono rivolgersi a un altro professionista		✓	✓
8	Trattare adeguatamente le informazioni riservate		✓	✓
Analizzare le informazioni e concordare gli obiettivi con i clienti				
9	Analizzare le informazioni raccolte		✓	✓
10	Individuare eventuali ostacoli alla partecipazione e incoraggiare i clienti a trovare una soluzione		✓	✓
11	Concordare con i clienti le loro esigenze e la loro disposizione a partecipare		✓	✓
12	Lavorare con i clienti per concordare obiettivi a breve, medio e lungo termine appropriati per le loro esigenze		✓	✓
13	Assicurarsi che gli obiettivi siano specifici, misurabili, raggiungibili, realistici, basati su tempistiche e che riflettano le buone prassi accettate		✓	✓
14	Registrare gli obiettivi concordati in un formato chiaro per i clienti, se stessi e altre persone che potrebbero essere coinvolte nel programma		✗	✓
15	Individuare e concordare strategie per prevenire l'interruzione del programma o le ricadute		✓	✓
Punti in cui le valutazioni di A e B si differenziano: 1, 2, 14				
Strategie del piano di azione:				
1. Nessun provvedimento da adottare, in quanto la discussione con il collega ha evidenziato che sembra che ci sia un buon rapporto con il cliente.				
2. Responsabilità non delineate. Si potrebbe fornire il Codice di pratica etica al cliente.				
3. Il collega ha comunicato che il cliente sembrava avere le idee poco chiare sulla comprensione degli obiettivi. Migliorare la comunicazione e sviluppare un formato di registrazione alternativo.				

Figura 2.2 Modulo di valutazione per la sessione introduttiva

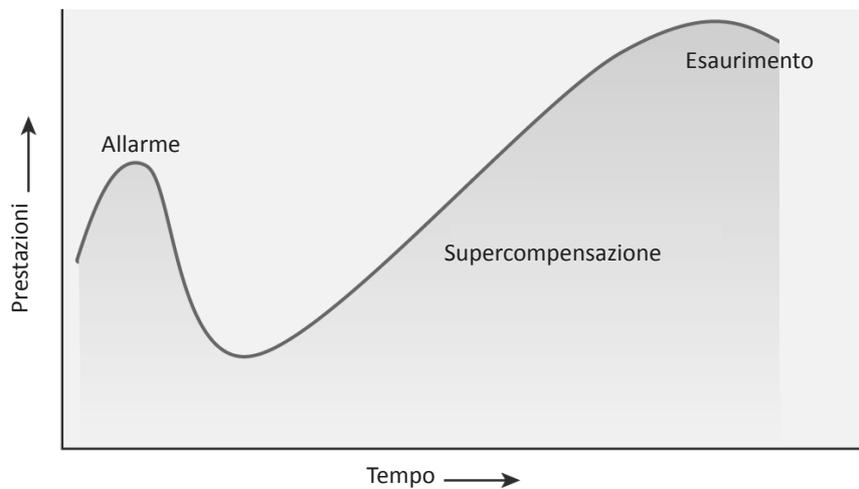


Figura 4.2 *Sindrome generale di adattamento (GAS)*

Modello a piramide della forma fisica

Spesso è difficile decidere quali componenti della forma fisica è opportuno sviluppare in una fase iniziale, prima di far progredire un programma. Poiché gli obiettivi e le abilità dei singoli individui sono notevolmente diversi, ciò dipende dalla capacità e dalle competenze del PT; tuttavia, si può adottare un modello generale che si adatta alla maggior parte dei potenziali clienti. Si tratta del modello a piramide della forma fisica, illustrato nella figura 4.3, che mostra una struttura a fasi progressive.

- Base – Come con qualsiasi modello progressivo, è necessario disporre di una base da cui poter iniziare la progressione. Le componenti della forma fisica su cui ci si concentra di norma sono la flessibilità, la mobilità articolare (range di movimento), la stabilizzazione articolare (consapevolezza della postura ed equilibrio statico) e la capacità aerobica di base.
- Sviluppo – Quando il PT è soddisfatto del raggiungimento di un livello ragionevole nelle componenti di base da parte del cliente, l'attenzione deve spostarsi sullo sviluppo di componenti come la coordinazione del movimento, la stabilità e l'equilibrio dinamici e il condizionamento aerobico.
- Condizionamento – In seguito, in base agli obiettivi del cliente, è necessario sviluppare le seguenti componenti: forza/resistenza muscolare, ipertrofia, agilità, capacità aerobica e anaerobica.
- Prestazione – In seguito, per i clienti che hanno determinati obiettivi relativi alle prestazioni, è necessario sviluppare le seguenti componen-

ti: potenza, velocità, abilità specifiche (se necessario), capacità aerobica e anaerobica.

Quando i clienti raggiungono un certo livello di forma fisica dopo essere passati attraverso le fasi di base e di sviluppo, i PT devono riflettere con attenzione su come strutturare le sessioni di allenamento per le fasi di condizionamento e di prestazione, in relazione all'abilità muscolare e cardiovascolare. Se il cliente si sta allenando per uno sport specifico, l'allenamento deve includere tale sport. Ad esempio, il canottaggio e il nuoto richiederebbero una focalizzazione sulla resistenza muscolare e cardiovascolare, mentre la boxe e le arti marziali richiederebbero una combinazione di potenza e resistenza muscolare, oltre a **capacità aerobica e anaerobica**.

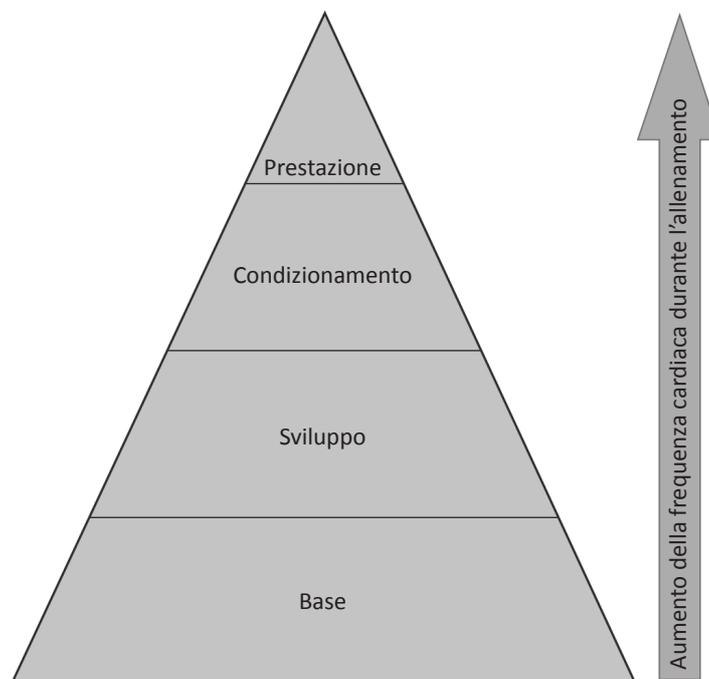


Figura 4.3 Modello a piramide della forma fisica

Indipendentemente dal modello di periodizzazione utilizzato, è importante che il PT abbia un'organizzazione visiva delle sessioni di allenamento individuali e di come queste si inseriscono in un periodo di allenamento a lungo termine. Esistono varie modalità per soddisfare questa esigenza del PT, ma un metodo semplice è quello della pianificazione inversa, usando una scheda di pianificazione del macrociclo. L'esempio

Dati del cliente:

Sesso: maschio

Età: 23

Peso: 79 kg

Altezza: 186 cm

Il cliente è piuttosto esperto nell'uso degli attrezzi della palestra, sebbene non abbia mai preso parte a un programma per atleti e si sia sempre allenato da solo. È entusiasta del fatto di allenarsi a secco per sviluppare le sue abilità natatorie. Per quanto riguarda l'allenamento per il nuoto, ha un orario completo e solo un giorno intero di riposo a settimana.

Obiettivi del cliente

Crede di aver bisogno di più forza, in particolare nella regione addominale e nella parte superiore del corpo. Vuole un petto più tonico e forte. Vuole migliorare la forza nelle braccia, poiché le ritiene il suo punto debole. Non ha mai allenato le gambe prima d'ora e non sa se aggiungere muscolatura avrà un impatto sulla sua nuotata. Si sente forte nel nuoto di velocità, ma ritiene che l'attività cardio a secco possa farlo migliorare in quanto a resistenza.

Figura 4.4 Esempio di dati e obiettivi di un cliente

si riferiscono alle singole sessioni. Prima di pianificare le singole sessioni di allenamento, è consigliabile delineare un quadro settimanale, al fine di programmare quando avrà luogo ciascuna sessione. Ciò dovrà essere fatto consultando il cliente, per arrivare a un accordo e per avere informazioni corrette.

mostrato nella figura 4.5 è stato preparato per un nuotatore velocista usando i dati della figura 4.4.

Quando si utilizza questo metodo, in primo luogo il PT deve registrare gli obiettivi generali per il periodo di macrociclo (in questo caso circa quattro mesi). In seguito, il PT può sviluppare obiettivi più specifici per ciascun mesociclo (di norma, un periodo di un mese). Questo metodo particolare permette l'integrazione delle componenti del modello a piramide della forma fisica, come si può vedere nella figura 4.5, attraverso cui gli obiettivi per le fasi di base, sviluppo, condizionamento e prestazione sono stati determinati in relazione agli obiettivi del macrociclo generale. Si può ricorrere alle informazioni raccolte nel questionario per l'impostazione degli obiettivi (si veda pagina 63) per sviluppare gli obiettivi dei mesocicli e del macrociclo. Infine, è possibile pianificare i microcicli (di norma, di una settimana) con le informazioni relative alle sessioni di allenamento per le singole componenti. Come si può vedere nell'esempio, ciascun microciclo di una settimana include codici di allenamenti cardio e di resistance training (cioè CS, UB, LB e WB), che

SCHEDA DI PIANIFICAZIONE DEL MACROCICLO																					
MACROCICLO																					
Obiettivi principali: aumentare la resistenza aerobica e anaerobica. Sviluppare la forza della parte superiore del corpo e la stabilizzazione del core. Mantenere la flessibilità e la composizione corporea.																					
Gennaio				Febbraio				Marzo				Aprile									
Settimana				Settimana				Settimana				Settimana									
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
MESOCICLI																					
Base				Sviluppo				Condizionamento				Prestazione									
<ul style="list-style-type: none"> • Test di base prima della settimana 1. • Introduzione della stabilizzazione del core e degli esercizi per la flessibilità. • Introduzione dell'allenamento cardio (aerobico). • Valutazione dell'abilità di resistance training e inizio con pesi leggeri per sviluppare la forza dei legamenti. 				<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la quantità degli esercizi per la stabilità del core. • Aumentare la quantità di attività cardio. • Aumentare la quantità e l'intensità dei pesi per l'ipertrofia. • Sviluppare la flessibilità come richiesto. 				<ul style="list-style-type: none"> • Ritestare alla fine della settimana 4. • Aumentare la difficoltà degli esercizi per la stabilità del core. • Introdurre esercizi anaerobici a supporto del programma aerobico. • Aumentare l'intensità dei pesi e diminuire la quantità. • Mantenere la flessibilità. 				<ul style="list-style-type: none"> • Effettuare la progressione usando una gym ball come panca e introdurre esercizi pliometrici per la parte superiore del corpo. • Allenamento a intervalli per il nuoto. • Mantenere la flessibilità. 									
MICROCICLI																					
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4						
CS1 UB1 LB1	CS1 UB1 LB1	CS1 UB1 LB1	CS1 UB1 LB1	CS1/2 UB1/2 LB1/2	CS1/2 UB1/2 LB1/2	CS1/2 UB1/2 LB1/2	CS1/2 UB1/2 LB1/2	CS2/3 UB1/2 LB1/2	CS2/3 UB1/2 LB1/2	CS2/3 UB1/2 LB1/2	CS2/3 UB1/2 LB1/2	CS1/4 WB	CS1/4 WB	CS1/4 WB	CS1/4 WB						
CS = Sessione cardio. UB = Parte superiore del corpo. LB = Parte inferiore del corpo. WB = Tutto il corpo. Nota: le sessioni per la flessibilità dipendono dai test.																					
Specificità = ✓				Adattamento = ✓				Sovraccarico = ✓				Progressione = ✓				Regressione = ✓		Individualità = ✓		Recupero = ✓	

Figura 4.5 Piano di un macrociclo esemplificativo per un nuotatore non professionista

Esercizio 8.1 - Stacco da terra



- Posizionatevi a gambe divaricate sopra il kettlebell con i piedi alla larghezza delle spalle, in una comoda posizione di squat.
- Piegate le ginocchia e flettete il busto in avanti per afferrare la maniglia con presa prona usando entrambe le mani.
- Tornate in posizione eretta tenendo il kettlebell vicino al corpo e la spina dorsale in posizione neutra. Tenete sempre la testa rivolta in avanti.
- Mantenendo il controllo, ritornate alla posizione di partenza.

Esercizio 8.2 - Squat frontale



- Tenete il kettlebell sotto il mento con presa carpea, tenendo i piedi alla larghezza delle spalle.
- Eseguite lo squat piegando le gambe fino a raggiungere una posizione che non vi comporti difficoltà (incoraggiare un maggiore range di movimento quando il cliente migliora).
- Mantenete brevemente la posizione in accosciata.
- Ritornate in posizione eretta espirando durante il movimento.

Esercizio 8.12 - Curl per i bicipiti



- Con lo sguardo rivolto verso il punto di ancoraggio, afferrate ciascuna impugnatura con presa supina.
- Iniziate con le braccia tese, inclinandovi all'indietro.
- Portate le mani verso il viso replicando il movimento di un curl e mantenendo la spina dorsale in posizione neutra.
- Abbassate lentamente il corpo per ritornare alla posizione di partenza.

Più facile: iniziate in una posizione meno inclinata. Tenete i piedi più lontani tra loro.

Più difficile: iniziate con un'inclinazione maggiore. Tenete i piedi più vicini tra loro.

Esercizio 8.13 - Piegamento in sospensione



- Con lo sguardo rivolto verso il pavimento, inserite i piedi in ciascuna impugnatura facendo in modo che le cinghie siano in posizione verticale.
- Partite con le braccia completamente tese.
- Piegare i gomiti e abbassate il petto fino a circa 8-10 cm dal suolo, mantenendo la spina dorsale in posizione neutra per tutto il movimento.
- Distendete le braccia e ritornate alla posizione iniziale.

Più facile: posizionate i piedi vicino al punto di ancoraggio. Ampliate la base di supporto.

Più difficile: posizionate i piedi lontano dal punto di ancoraggio, in modo da ottenere una maggiore inclinazione. Restringete la base di supporto.

Tabella 8.14 | ESERCIZI COMUNI DI STRETCHING DINAMICO

Nome	Movimento di base	Progressione	Muscolo allungato
<p>Avampiedi</p> 	<p>Alzatevi sulla punta di un piede e poi abbassatelo. Alternate le gambe.</p>	<p>1. Sollevate le dita dei piedi nella camminata. Appoggiate il piede dal tallone alle dita mentre camminate in avanti o all'indietro per raggiungere la massima estensione della caviglia. 2. Mentre correte lentamente, eseguite una flessione plantare (del piede sollevato).</p>	<p>Tibiale anteriore</p>
<p>Gambe tese</p> 	<p>Distendete completamente la gamba a 45 gradi e tirate le dita all'indietro.</p>	<p>Durante la camminata, tirate all'indietro le dita dei piedi della gamba davanti. Allo stesso tempo, allungate il tallone per mantenere la gamba tesa.</p>	<p>Polpaccio (gastrocnemio e soleo)</p>
<p>Ginocchio sollevato</p> 	<p>Sollevate prima uno e poi l'altro ginocchio verso il petto in modo controllato.</p>	<p>Camminate, correte e saltellate portando il ginocchio al petto.</p>	<p>Grande gluteo</p>

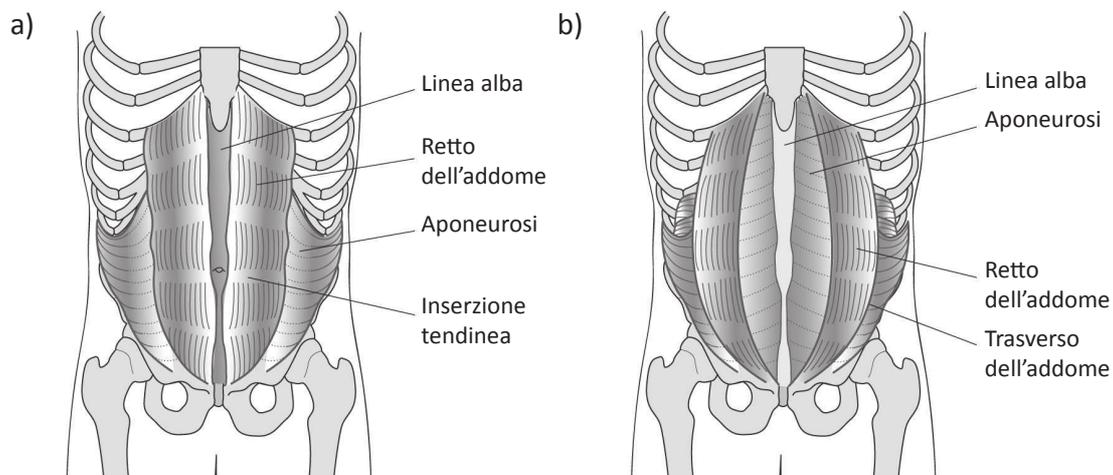


Figura 10.2 Parete addominale prima (a) e dopo (b) la diastasi addominale

DOLORE ALLA CINTURA PELVICA

Durante la gravidanza, l'articolazione sacroiliaca (l'articolazione fra l'osso sacro e l'osso iliaco) e sacrococcigea (l'articolazione fra l'osso sacro e il coccige) diventano lasse per permettere alla sinfisi pubica di allargarsi per il parto. Un allargamento eccessivo può compromettere la stabilità della cintura pelvica (e può anche influenzare la stabilità pelvica dopo il parto) e può causare dolore alla parte bassa della schiena, alla regione pubica e fino alle gambe, dove potrebbe essere scambiata erroneamente per la sciatica. Questo fenomeno prende il nome di "dolore alla cintura pelvica indotto dalla gravidanza" (o PGP) e sebbene sia relativamente comune (ne soffre fino al 45% delle donne incinte), non viene considerato "normale" in quanto può portare a problemi relativi alla camminata, alle attività quotidiane e al carico del peso su una gamba.

Quasi tutti i movimenti del bacino possono causare malessere e dolore, che si possono cercare di ridurre al minimo mantenendo i fianchi allineati e stabili. Fare passi più corti, evitare l'accavallamento delle gambe o l'adduzione delle anche e svolgere attività a basso impatto e di breve durata sono tutte strategie ideali per minimizzare il dolore. I PT che lavorano con clienti che sospettano di essere affette da PGP devono indirizzarle al medico di base per un'investigazione clinica prima di continuare con l'esercizio fisico. Nel caso in cui ottengano il consenso del medico, il PT deve assicurarsi che la pelvi sia correttamente allineata durante ogni esercizio per evitare di peggiorare la patologia. Per quanto riguarda le linee guida

Guida completa per personal trainer

Il modo migliore per condurre un'attività di successo è distinguersi dalla massa. Oggi sono sempre più i professionisti del settore fitness che decidono di dedicarsi all'attività di personal trainer e la richiesta di questo tipo di figura è in continuo aumento.

In questo manuale troverete una panoramica completa su questa professione e tanti spunti e consigli pratici, fra cui:

- le basi del personal training;
- definire e proporre programmi di allenamento;
- metodi di allenamento e tecniche d'esercizio fisico;
- nutrizione;
- salute e sicurezza;
- avviare e condurre un'attività di successo;
- lavorare e adattare l'allenamento alle popolazioni speciali.

Una lettura essenziale per tutti i personal trainer già attivi nel settore e per chi si sta formando per diventarlo.



Morc Coulson è professore associato e coordinatore del corso di Scienza dello sport e dell'esercizio fisico dell'Università di Sunderland, Regno Unito. Ha presieduto per diversi anni il comitato per lo sviluppo professionale continuo britannico (CPD) di Skills Active ed è giudice di IV livello. È autore di diversi manuali di sport e fitness per specialisti.

€ 26,00 (i.i.)

