

INDICE

Tabella degli esercizi	V
Introduzione	XV
I muscoli del corpo	XIX
PARTE I. L'ALLENAMENTO CON I MANUBRI	1
Capitolo 1 I benefici dell'allenamento con i manubri	3
Capitolo 2 Mettere a punto un programma	11
Capitolo 3 Inserire esercizi con i manubri in un programma esistente	39
PARTE II. GLI ESERCIZI	55
Capitolo 4 Parte superiore del corpo	57
Capitolo 5 Parte inferiore del corpo	103
Capitolo 6 Core	127
Capitolo 7 Total body	149
PARTE III. PROGRAMMAZIONE	211
Capitolo 8 Allenamento per la forma fisica	215
Capitolo 9 Allenamento per perdere peso	229
Capitolo 10 Allenamento per aumentare la massa muscolare	243
Capitolo 11 Allenamento per la potenza	257
Capitolo 12 Allenamento per gli sport di velocità	271
Capitolo 13 Allenamento per gli sport di agilità ed equilibrio	293
Bibliografia e sitografia	313
L'autore	315

TABELLA DEGLI ESERCIZI

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Capitolo 4: Parte superiore del corpo				
SPALLE				
Alzate frontali	Deltoide anteriore	Grande pettorale, deltoide laterale, trapezio medio e inferiore	Monoarticolare	59
Alzate laterali	Deltoide laterale	Deltoide anteriore, sovraspinato, trapezio medio e inferiore, dentato anteriore	Monoarticolare	60
Arnold press	Deltoide anteriore	Deltoide laterale, tricipite, trapezio, dentato anteriore, sovraspinato	Multiarticolare	65
Rotazioni delle braccia	Deltoide laterale	Deltoide anteriore, grande dorsale, trapezio, cuffia dei rotatori	Monoarticolare	61
Shoulder press	Deltoide anteriore	Deltoide laterale, sovraspinato, tricipite, trapezio medio e inferiore, dentato anteriore, grande pettorale	Multiarticolare	62
Shoulder press a un braccio	Deltoide anteriore	Deltoide laterale, sovraspinato, tricipite, trapezio medio e inferiore, dentato anteriore, grande pettorale	Multiarticolare	64

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Shoulder press alternati	Deltoide anteriore	Deltoide laterale, sovraspinato, tricipite, trapezio medio e inferiore, dentato anteriore, grande pettorale	Multiarticolare	63
Upright row	Deltoide laterale	Deltoide anteriore, sovraspinato, brachiale, brachioradiale, trapezio medio e inferiore, dentato anteriore, infraspinato	Multiarticolare	66
PETTO				
Croci	Grande pettorale	Deltoide anteriore, bicipite	Monoarticolare	69
Croci su panca declinata	Grande pettorale	Deltoide anteriore, bicipite	Monoarticolare	71
Croci su panca inclinata	Grande pettorale	Deltoide anteriore, bicipite	Monoarticolare	70
Croci verso l'alto da in piedi	Grande pettorale	Deltoide anteriore, bicipite	Monoarticolare	72
Distensioni alternate su panca declinata	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	78
Distensioni alternate su panca inclinata	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	74
Distensioni alternate su panca piana	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	82
Distensioni inverse su panca piana a presa larga	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	81
Distensioni su panca declinata	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	77

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Distensioni su panca declinata a un braccio	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	79
Distensioni su panca inclinata	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	73
Distensioni su panca inclinata a presa stretta	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	76
Distensioni su panca inclinata a un braccio	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	75
Distensioni su panca piana	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	80
Distensioni su panca piana a un braccio	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	83
Push-up con manubri	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	67
Pullover	Grande pettorale	Grande dorsale, grande rotondo, tricipite, deltoide posteriore, piccolo pettorale, romboidi, elevatore della scapola	Monoarticolare	68
Valley press	Grande pettorale	Deltoide anteriore, tricipite	Multiarticolare	84
PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA				
Alzate laterali con busto a 90°	Deltoide posteriore	Romboidi, trapezio	Monoarticolare	87
Pullover a un braccio	Grande dorsale	Grande pettorale, romboidi, tricipite	Monoarticolare	86
Row	Grande dorsale	Trapezio, romboidi, bicipite, sacrospinale	Multiarticolare	89
Row a presa larga	Trapezio	Romboide, deltoide posteriore, grande dorsale	Multiarticolare	90
Scrollate	Trapezio	Elevatore della scapola	Monoarticolare	85

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Trap press inverse su panca inclinata	Deltoide posteriore	Romboidi, trapezio	Multiarticolare	88
BICIPITI				
Concentration curl	Bicipite	Brachioradiale	Monoarticolare	97
Curl	Bicipite	Brachiale, brachioradiale	Monoarticolare	92
Curl inversi	Brachioradiale, bicipite	Deltoide anteriore, trapezio, elevatore della scapola	Monoarticolare	94
Drag curl con manubri	Bicipite	Deltoide anteriore	Monoarticolare	95
Hammer curl	Brachioradiale, bicipite	Deltoide anteriore, trapezio, elevatore della scapola	Monoarticolare	93
Zottman curl	Bicipite	Brachioradiale	Monoarticolare	96
TRICIPITI				
Distensioni a presa stretta	Tricipite	Grande pettorale, deltoidi anteriori	Monoarticolare	100
Estensioni dei tricipiti	Tricipite		Monoarticolare	98
Kickback	Tricipite		Monoarticolare	99
Skull crusher	Tricipite		Monoarticolare	101
Capitolo 5: Parte inferiore del corpo				
Affondi	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	113
Affondi ad arco	Grande gluteo	Quadricipite, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	116
Affondi all'indietro	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	118
Affondi con rotazione	Grande gluteo	Quadricipite, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	119
Affondi laterali	Grande gluteo	Quadricipite, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	114
Affondi hockey	Grande gluteo	Quadricipite, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	115

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Calf raise	Gastrocnemio	Soleo	Monoarticolare	124
Deadlift a gamba tesa con una gamba	Muscoli ischiocrurali	Sacrospinale, grande gluteo, grande adduttore	Multiarticolare	121
Deadlift a gambe tese	Muscoli ischiocrurali	Sacrospinale, grande gluteo, grande adduttore	Multiarticolare	120
Goblet squat	Glutei, quadricipite	Muscoli ischiocrurali, sacrospinale, trapezio	Multiarticolare	110
Jump squat	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	105
Jump squat a una gamba	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	107
Leg curl	Bicipite femorale, semimembranoso, semitendinoso	Gastrocnemio, soleo	Monoarticolare	122
Squat	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	104
Squat a una gamba	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	106
Squat frontali	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	108
Squat frontali a una gamba	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	109
Squat laterali	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo	Multiarticolare	112
Step-up	Quadricipite	Grande gluteo, grande adduttore, soleo, gastrocnemio	Multiarticolare	123
Sumo deadlift	Glutei, quadricipite	Muscoli ischiocrurali, sacrospinale, trapezio	Multiarticolare	111
Capitolo 6: Core				
ADDOMINALI				
Ab wheel	Retto dell'addome, trasverso dell'addome	Deltoidi, tricipite, grande dorsale	Multiarticolare	142

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Crunch	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	129
Crunch a braccia tese	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	137
Crunch a braccia tese su panca declinata	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	138
Toe touch alternati	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	134
Toe touch	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	133
Crunch alternati a braccia tese	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	139
Crunch alternati a braccia tese su panca declinata	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	140
Crunch con rotazione	Obliqui	Retto dell'addome, grande psoas	Multiarticolare	131
Crunch con rotazione su panca declinata	Obliqui	Retto dell'addome, grande psoas	Multiarticolare	132
Crunch su panca declinata	Retto dell'addome	Obliqui	Multiarticolare	130
Flessioni laterali del busto	Obliqui	Retto dell'addome, quadrato dei lombi	Monoarticolare	143
Leg raise	Ileopsoas	Retto dell'addome, obliqui interni, obliqui esterni	Monoarticolare	141
Russian twist	Obliqui	Retto dell'addome, sacrospinali	Monoarticolare	144
V-up	Retto dell'addome	Ileopsoas, tensore della fascia lata, pettineo, sartorio, retto femorale, adduttore lungo, adduttore breve, obliqui	Multiarticolare	135
V-up alternati	Retto dell'addome	Ileopsoas, tensore della fascia lata, pettineo, sartorio, retto femorale, adduttore lungo, adduttore breve, obliqui	Multiarticolare	136

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA				
Back extension	Sacrospinale	Grande gluteo, muscoli ischiocrurali, grande adduttore	Multiarticolare	145
Back extension con rotazione	Sacrospinale	Grande gluteo, muscoli ischio-crurali, grande adduttore	Multiarticolare	146
Capitolo 7: Total body				
Hang clean alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	178
Power clean alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	172
Power jerk alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	160
Power snatch alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	184
Push press alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	154
Hang clean	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	176

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Power clean	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	170
Power jerk	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	158
Power snatch	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	182
Push press	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	152
Hang clean a un braccio	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	180
Power clean a un braccio	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, bicipite, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	174
Power jerk a un braccio	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	162
Power snatch a un braccio	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	186

Esercizio	Principali muscoli coinvolti	Altri muscoli coinvolti	Monoarticolare o multiarticolare	Pag.
Push press a un braccio	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	156
Split snatch a un braccio, a piedi alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	192
Split jerk a un braccio, a piedi alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	168
Split jerk a piedi alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	164
Split snatch a piedi alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	188
Split jerk a braccia alternate, a piedi alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Deltoidi, tricipite, retto dell'addome, sacrospinale	Multiarticolare	166
Split snatch a braccia alternate, a piedi alternati	Quadricipite, gastrocnemio, grande gluteo, muscoli ischiocrurali	Trapezio, grande dorsale, retto dell'addome, sacrospinale, deltoidi, tricipite	Multiarticolare	190

Capitolo 1

I BENEFICI DELL'ALLENAMENTO CON I MANUBRI

L'allenamento con i manubri offre numerosi vantaggi, alcuni pratici e altri fisiologici, ma è indubbio che i manubri rappresentino un'ottima integrazione al vostro programma di allenamento.

VANTAGGI PRATICI DEI MANUBRI

Innanzitutto, partiamo dai vantaggi pratici. Un vantaggio significativo è il loro prezzo relativamente contenuto e la grande adattabilità ad altre modalità di allenamento. Molte macchine per l'esercizio fisico sono costose e solitamente sono progettate per eseguire solo un esercizio, mentre i manubri offrono la possibilità di eseguire un'ampia gamma di esercizi. Inoltre, quasi ogni esercizio eseguito con un bilanciere può essere replicato con i manubri. Ma non è tutto qui. Aggiungete tutte le possibili varianti degli esercizi che si possono eseguire con i manubri, ma non con un bilanciere, ad esempio gli esercizi con un braccio solo o a braccia alternate, e capirete subito che il numero di potenziali esercizi con i manubri è piuttosto alto.

Un altro vantaggio dell'allenamento con i manubri rispetto all'allenamento con le macchine è che la maggior parte di queste non si presta bene agli esercizi di tipo esplosivo, la cui importanza verrà discussa nel capitolo 7. Invece, i manubri si adattano perfettamente all'allenamento esplosivo, che è il focus di gran parte degli esercizi eseguiti dai miei atleti.

Nonostante siano meno costosi delle macchine per l'esercizio fisico, i bi-

lancieri e i dischi sono più costosi dei manubri. Inoltre, molti esercizi eseguiti con i bilancieri richiedono attrezzatura specializzata, come una panca piana o un rack per gli squat, oppure, nel caso di sollevamenti di tipo snatch, clean & jerk, è necessario un bilanciere olimpionico, dischi con imbottitura e una piattaforma che crei un'area sicura su cui svolgere gli esercizi. Al contrario, la maggior parte degli esercizi con i manubri richiede soltanto uno spazio per l'allenamento, un tappetino di gomma o un foglio di compensato per proteggere il pavimento, oltre a una panca regolabile.

Un altro vantaggio pratico dell'allenamento con i manubri è che lo spazio necessario è piuttosto contenuto, sia per riporre i manubri sia per l'effettiva esecuzione dell'esercizio. Pensate invece allo spazio necessario per l'allenamento con le macchine, contando che ne servono diverse per allenare tutte le parti del corpo, o all'allenamento con un bilanciere, che richiede un attrezzo lungo più di 2 metri e uno spazio di sicurezza di almeno 50 cm da ciascuna estremità del bilanciere. Grazie alle loro dimensioni ridotte, i manubri occupano una quantità molto limitata di spazio. Pur essendo fondamentale mantenere una distanza di sicurezza dalla persona che si sta allenando con i manubri, è possibile allenare più persone in un'area più piccola di quante se ne potrebbero allenare con una macchina o con un bilanciere, e si può fare in modo efficace con un rischio minimo di infortuni. Ad esempio, 20-25 persone potrebbero allenarsi con i manubri in un'area relativamente piccola (come 45 m²) durante una sessione di allenamento (divisi in coppie in cui una persona esegue l'esercizio e l'altra fa da spotter mentre aspetta di poter svolgere la sua serie).

Per allenare tutte le parti del corpo è necessario un numero relativamente ridotto di manubri. Per la maggiore parte delle persone, una gamma di pesi che va dai 2 kg ai 32 kg con incrementi di 2 kg offrirà la resistenza sufficiente per eseguire quasi tutti gli esercizi, anche se alcuni atleti esperti potrebbero avere bisogno di manubri fino a 56 kg o più. Con un numero così limitato di manubri è possibile allenare tutti i principali gruppi muscolari. Per quanto riguarda i manubri fissi (non caricabili), una gamma di pesi che va da 2 kg a 32 kg corrisponde a 16 coppie di manubri con incrementi di peso di 2 kg. Con i manubri caricabili, per avere la stessa gamma di pesi, sarebbero sufficienti sei dischi da 5 kg, due dischi da 2 kg e due dischi da 1 kg (la combinazione esatta dipende dal peso dell'impugnatura e dei ferma-dischi).

Un altro vantaggio dei manubri è la loro maggiore sicurezza rispetto

al bilanciere quando si eseguono determinati esercizi, come ad esempio gli squat a una gamba o gli incroci laterali su una pedana, perché è molto più semplice lasciare cadere in sicurezza i manubri rispetto al bilanciere. Immaginate di perdere l'equilibrio facendo uno squat a una gamba: è facile lasciare cadere i manubri tenuti in ciascuna mano lungo il corpo per ritrovare l'equilibrio. Tuttavia, con un bilanciere sulle spalle, è più difficile farlo cadere in sicurezza senza rischiare di danneggiare l'attrezzatura, procurarsi un infortunio o fare male a una persona che si trova nelle vicinanze.

Inoltre, l'allenamento con i manubri consente alle persone infortunate di continuare ad allenarsi senza aggravare la parte del corpo che ha subito l'infortunio. Un atleta infortunato alla spalla o a un braccio non sarebbe in grado di allenare la parte superiore del corpo usando un bilanciere. Tuttavia, con un manubrio, può continuare ad allenare il braccio non infortunato. Allo stesso modo, un infortunio nella parte inferiore del corpo impedirebbe a una persona di eseguire un sollevamento classico con un bilanciere. Tuttavia, se si usa un solo manubrio e si stabilizza il corpo reggendosi a una superficie stabile con la mano libera, è possibile eseguire l'esercizio senza sovraccaricare la gamba infortunata.

Un ultimo vantaggio pratico dell'allenamento con i manubri consiste nel fatto che, in genere, gli esercizi con i manubri sono più facili da imparare rispetto a quelli con il bilanciere. Ad esempio, la maggior parte dei personal trainer e degli allenatori che si occupano di forza e condizionamento concorda sul fatto che sia più facile insegnare come effettuare un power clean con i manubri piuttosto che un power clean con il bilanciere (portando all'arresto dei manubri con totale controllo e in una buona posizione). Ciò significa che usando i manubri potrete avanzare più rapidamente nel processo di insegnamento per affrontare tipologie di allenamento sempre più efficaci. In particolare, questo aspetto è molto importante quando si lavora con un gruppo di atleti molto numeroso.

Sapevate che...?

Un vantaggio dell'allenamento con i manubri consiste nel fatto che richiede uno spazio minore rispetto all'allenamento con un bilanciere. Con i manubri, l'unica altra attrezzatura necessaria è probabilmente una panca. Altri esercizi, come i power clean o gli squat con i manubri, non necessitano di molto spazio, né di attrezzature aggiuntive. Al contrario, quando ci si allena con un bilanciere, occorrerà avere una piattaforma sicura per eseguire qualsiasi esercizio di potenza, una panca dotata di supporti per le distensioni e un rack per gli squat per eseguire squat frontali e posteriori. Inoltre, è fondamentale avere a disposizione uno spazio in cui allenarsi con un bilanciere lungo oltre 2 metri.

VANTAGGI FISIOLÓGICI DEI MANUBRI

Svariati vantaggi fisiologici dell'allenamento con i manubri ne favoriscono l'efficacia. Poiché l'allenamento con i manubri è meno diffuso rispetto a quello con il bilanciere, è opinione comune che quest'ultimo sia di qualità superiore. Uno studio che metteva a confronto l'attivazione muscolare durante l'esecuzione di distensioni su panca piana con un bilanciere e con i manubri ha rivelato che il grande pettorale raggiungeva approssimativamente la stessa attivazione massima durante la fase di sollevamento in entrambi questi esercizi. Sebbene non sia stato dimostrato, si è avanzata l'ipotesi che vi sia stato un maggiore reclutamento muscolare nel movimento con i manubri rispetto a quello con bilanciere, probabilmente dovuto allo scarso numero di ripetizioni e al peso ridotto usato nello studio (i partecipanti hanno eseguito tre ripetizioni con una resistenza 6 RM), che non ha determinato contrazioni faticose nei muscoli reclutati (Welsch, Bird e Mayhew et al. 2005).

Forse uno dei vantaggi più significativi dell'allenamento con i manubri consiste nel fatto che richiede di controllare simultaneamente due attrezzi indipendenti l'uno dall'altro, invece di un unico bilanciere. Questo tipo di allenamento diventa quindi un'attività motoria più complessa quando si eseguono molti esercizi.

Poiché state lavorando con due attrezzi indipendenti, avete la possibilità di eseguire movimenti alternati (ad esempio distensioni alternate su panca piana, con un braccio che spinge un manubrio verso l'alto mentre il braccio opposto lo abbassa) o movimenti con un solo braccio (ad esempio distensioni a un braccio, eseguendo tutte le ripetizioni con lo stesso braccio). Per molti atleti, gli esercizi a un solo braccio o a braccia alternate offrono una modalità di allenamento più specifica per attività sportive che contemplano movimenti con un solo braccio (come ad esempio sferare un pugno, fare una schiacciata nella pallavolo o colpire una pallina con una racchetta) (Behm et al. 2011) o per attività quotidiane come aprire una porta o usare un pennello. I movimenti con un solo braccio e a braccia alternate offrono stimoli di allenamento diversi rispetto all'allenamento convenzionale con il bilanciere (Lauder e Lake 2008).

Dovendo controllare simultaneamente due attrezzi indipendenti e necessitando di un maggiore equilibrio, i muscoli stabilizzatori, che proteggono le articolazioni, vengono attivati maggiormente durante l'allenamento con i manubri piuttosto che durante l'allenamento con il bilanciere. Pensate ai muscoli che circondano l'articolazione della spalla quando eseguite le distensioni su panca piana con i manubri. I muscoli stabilizzatori devono tenere i manubri nella posizione corretta impedendo loro, al contempo, di entrare in un possibile piano di movimento scorretto. Pertanto, l'allenamento con i manubri può ridurre il rischio potenziale di infortuni aumentando la stabilità delle articolazioni.

Inoltre, per mantenere stabili i manubri durante un esercizio è necessaria una maggiore attivazione del core. È ampiamente riconosciuto che una muscolatura del busto forte è fondamentale per prestazioni atletiche ottimali. Pertanto, l'allenamento con i manubri fornisce un vantaggio rispetto all'attività fisica con attrezzature che richiedono meno stabilizzazione e quindi un minore reclutamento dei muscoli del core (Koshida et al. 2008).

Lavorare con due attrezzi distinti anziché con un bilanciere aumenta l'ampiezza di movimento potenziale per determinati esercizi. Ad esempio, quando si eseguono le distensioni su panca piana con un bilanciere, l'ampiezza di movimento termina quando l'attrezzo tocca il petto. Con i manubri, le mani possono arrivare più in basso rispetto al petto perché non c'è una sbarra di metallo che limita i movimenti.

Inoltre, i manubri possono fornire importanti variazioni al programma di allenamento. Si tratta di un aspetto importante per motivi sia psicolo-

gici sia fisiologici. Da un punto di vista fisiologico, la giusta variazione può contribuire a mantenere alti i livelli di sollecitazione sul corpo durante l'allenamento. Il corpo impara ad adattarsi alla sollecitazione imposta dall'esercizio fisico e riesce a tollerare meglio i fattori che causano la sollecitazione. Poiché il corpo si adatta rapidamente alla sollecitazione, l'obiettivo è mantenerla a un livello ottimale: per farlo, occorre aggiungere delle varianti all'allenamento. Frequenti variazioni dell'esercizio fisico impongono, infatti, al corpo di adattarsi a diversi tipi di sollecitazione.

Sapevate che...?

I muscoli non sanno contro quale tipo di resistenza stanno lavorando quando si eseguono dei movimenti di resistance training o altri sforzi fisici, ma si limitano a reagire per svolgere un dato compito in base all'intensità richiesta per completarlo. Di conseguenza, è possibile aumentare la forza e la massa muscolare in vari modi, fra cui l'allenamento con i manubri. Il fattore trainante è l'intensità dell'attività fisica, non il metodo usato per fornire la resistenza contro cui deve lavorare il corpo.

Per molte persone, uno degli aspetti dell'allenamento più difficili da superare è la monotonia, che viene peggiorata se si eseguono sempre gli stessi esercizi con gli stessi attrezzi, giorno dopo giorno, settimana dopo settimana. L'aggiunta dei manubri nel programma di allenamento aumenta le possibilità di variazione e riduce in modo significativo la monotonia psicologica.

IN CONCLUSIONE

L'aggiunta dei manubri nel programma di allenamento offre svariati vantaggi. Alcuni di questi sono pratici (ad esempio, costi, uso efficiente dello spazio), mentre altri hanno più a che fare con i benefici fisiologici e psicologici. Di conseguenza, se si considerano tutti i vantaggi nella loro totalità, non vi sono dubbi che sia gli atleti sia le persone che si allenano per mantenersi in forma dovrebbero includere i manubri nei propri programmi di allenamento.

AFFONDI AD ARCO

Istruzioni

1. Impugnate un manubrio in ciascuna mano, con le braccia lungo i fianchi.
2. Divaricate le gambe alla larghezza delle spalle.
3. Immaginate che vi sia un arco sul pavimento di fronte a voi. Ciascun punto dell'arco è la distanza di un passo da dove vi trovate.
4. Dividete l'arco in sezioni in base al numero di ripetizioni che eseguirete. La prima ripetizione sarà all'estremità sinistra dell'arco e l'ultima ripetizione sarà all'estremità destra dell'arco. Ciascun passo sarà una progressione lungo l'arco, iniziando da sinistra e terminando a destra.
5. Tenendo la gamba destra tesa, fate un lungo passo laterale verso l'estremità sinistra dell'arco con la gamba sinistra.
6. Dopo avere appoggiato il piede sinistro, spostate il bacino all'indietro lungo l'intera ampiezza di movimento.
7. Mantenete la schiena dritta e la testa sollevata.
8. Ritornate alla posizione di partenza con un singolo passo deciso.
9. Alternate i passi con la gamba destra e con la gamba sinistra a ciascuna ripetizione.
10. Successivamente, si inizierà una graduale progressione verso l'altra estremità dell'arco. Con ciascuno dei primi passi, vi avvicinate al centro per poi continuare lungo l'estremità opposta dell'arco. Nessun passo deve essere effettuato direttamente in avanti.
11. Continuate l'esercizio fino a completare il numero previsto di ripetizioni, percorrendo l'arco da un'estremità all'altra.

Errori comuni

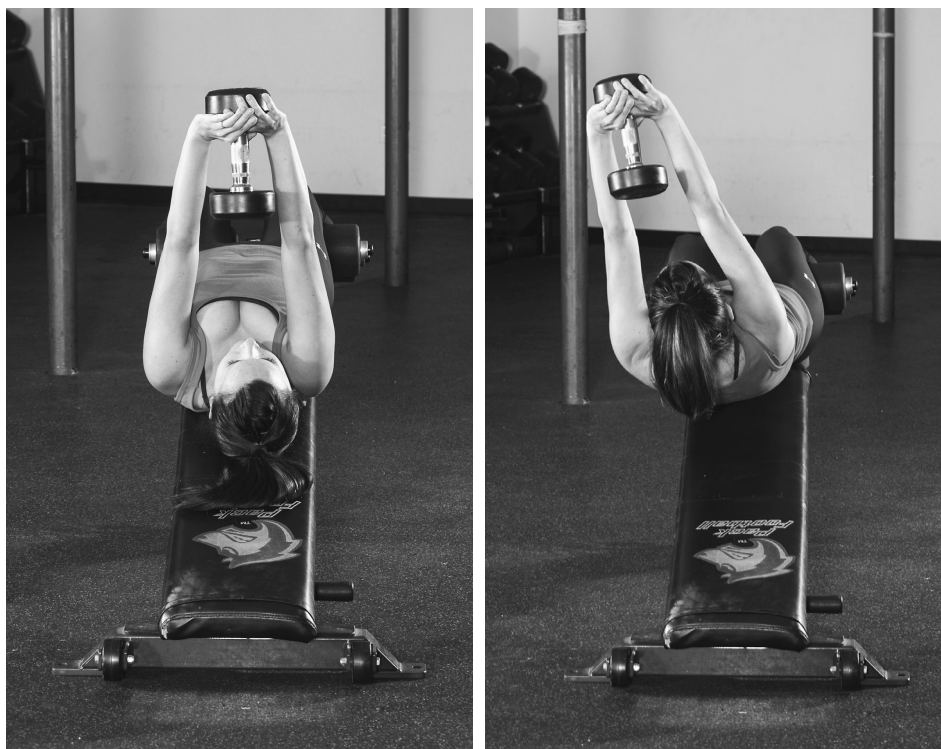
- Consentire alla schiena di inarcarsi (anziché tenerla dritta).
- Non ritornare alla posizione di partenza prima di iniziare il passo successivo.
- Non coprire l'intera ampiezza dell'arco.
- Fare un passo direttamente in avanti verso il centro dell'arco invece di seguire una certa inclinazione.
- Non coprire l'intera ampiezza di movimento a ogni affondo.

Sapevate che...?

La perdita di mobilità durante l'invecchiamento è un problema molto diffuso nella società. Uno dei principali fattori che contribuiscono a questa perdita di mobilità è la diminuzione della forza nella parte inferiore del corpo. Iniziando un programma di resistance training a una giovane età e mantenendo tale programma con il passare degli anni, riuscirete a ridurre o a eliminare questa perdita di mobilità. Tuttavia, anche se avete un'età piuttosto avanzata, potrete comunque aumentare la forza nella parte inferiore del corpo e ciò avrà un effetto positivo sull'aumento o sul mantenimento della mobilità.



CRUNCH ALTERNATI A BRACCIA TESE SU PANCA DECLINATA



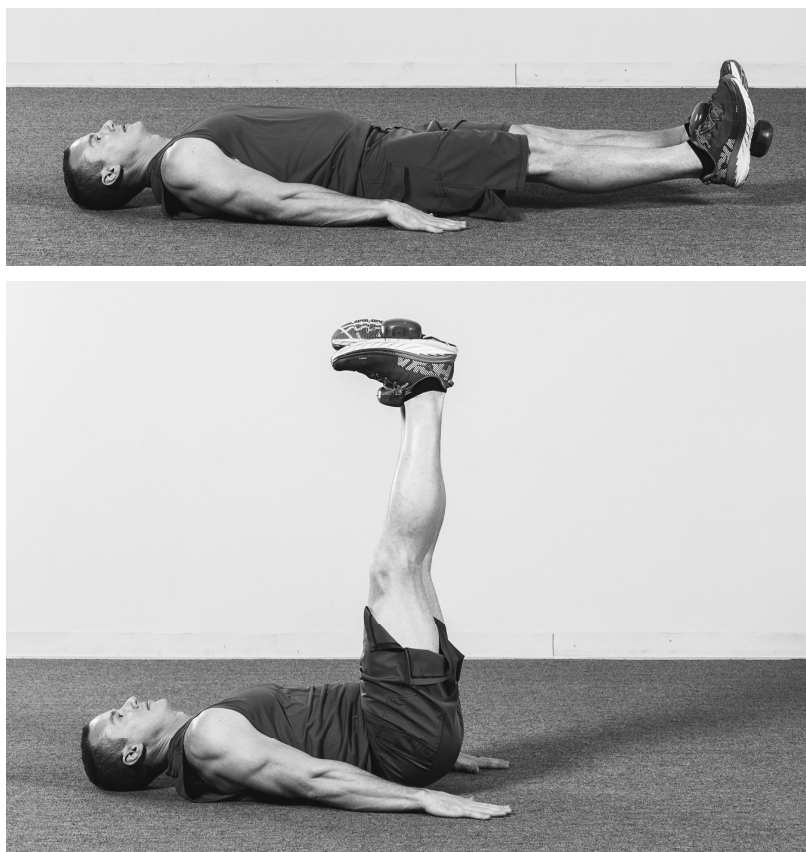
Istruzioni

1. Distendetevi in posizione supina su una panca declinata. Iniziate con un'inclinazione verso il basso di 15 gradi e aumentate progressivamente la pendenza man mano che sviluppate più forza nel core.
2. Flettete le ginocchia e posizionate le gambe tra i rulli o i cuscineti.
3. Impugnate il bordo interno della parte superiore del manubrio ed estendete le braccia per spingere l'attrezzo sopra il petto.
4. Eseguite il crunch, spingendo il manubrio verso il soffitto e verso l'esterno della gamba sinistra.
5. Abbassatevi fino a toccare la panca con la parte alta della schiena e ripetete immediatamente il movimento. Non deve esserci una pausa fra una ripetizione e l'altra.
6. Ripetete il movimento, ma questa volta spingendo il manubrio verso il soffitto e verso l'esterno della gamba destra.

Errori comuni

- Non estendere completamente le braccia.
- Interrompere il movimento alla fine della discesa appoggiando la schiena a terra.
- Eseguire il crunch senza coprire l'intera ampiezza di movimento.
- Non portare il manubrio all'esterno della gamba.

LEG RAISE



Istruzioni

1. Distendetevi con la schiena completamente appoggiata a terra, le gambe tese, le braccia lungo i fianchi e i palmi rivolti verso il basso.
2. Tenete un manubrio fra i piedi.
3. Posizionate il manubrio in modo che un'estremità si trovi fra le suole delle scarpe e l'altra si trovi fra i laccetti.
4. Tenendo le gambe leggermente flesse, sollevatele in modo che il manubrio si trovi direttamente al di sopra del bacino.
5. Abbassate le gambe in modo controllato arrivando a sfiorare (senza toccare) il pavimento con i piedi.
6. Eseguite il numero di ripetizioni previste.

Errori comuni

- Flettere eccessivamente le ginocchia; la flessione deve essere appena accennata.
- Non sollevare il manubrio sopra il bacino.
- Abbassare il manubrio toccando il pavimento con i piedi fra una ripetizione e l'altra.

MERCOLEDÌ (FORZA)

SERIE E RIPETIZIONI

Settimana	Forza
1	TB = 4 x 3 CL = 4 x 5
2	TB = 4 x 5 CL = 4 x 7
3	TB = 4 x 3 CL = 4 x 5
4	TB = 4 x 5 CL = 4 x 7
5	TB = 4 x 2 CL = 4 x 5

DURATA 5 settimane

OBIETTIVO Aumentare la massa muscolare.

INTENSITÀ Completate il numero previsto di ripetizioni di ciascuna serie.

RITMO Eseguite gli esercizi total body in modo esplosivo. Per tutti gli altri esercizi, sollevate con la massima esplosività e abbassate in 2 secondi.

RECUPERO 2 minuti fra ogni serie ed esercizio.

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5
TOTAL BODY					
Da power clean a squat frontali TB	4 x 3	4 x 5	4 x 3	4 x 5	4 x 3
Peso sollevato					
PARTE INFERIORE DEL CORPO					
Sumo deadlift CL	4 x 5	4 x 7	4 x 5	4 x 7	4 x 5
Peso sollevato					
Affondo hockey CL	4 x 5	4 x 7	4 x 5	4 x 7	4 x 5
Peso sollevato					
BUSTO					
Crunch su panca declinata	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15
Peso sollevato					
Back extension con rotazione	3 x 10	3 x 10	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Peso sollevato					
PARTE SUPERIORE DEL CORPO					
Distensioni inverse su panca piana a presa larga CL	4 x 5	4 x 7	4 x 5	4 x 7	4 x 5
Peso sollevato					

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5
Shoulder press alternati CL	4 × 5	4 × 7	4 × 5	4 × 7	4 × 5
Peso sollevato					

VENERDÌ (IPERTROFIA)

SERIE E RIPETIZIONI

Settimana	Ipertrofia
1	TB = 4 × 6 CL = 4 × 8
2	TB = 4 × 4 CL = 4 × 10
3	TB = 4 × 6 CL = 4 × 8
4	TB = 4 × 5 CL = 4 × 12
5	TB = 4 × 3 CL = 4 × 6

DURATA 5 settimane

OBIETTIVO Aumentare la massa muscolare.

INTENSITÀ Completate il numero previsto di ripetizioni di ciascuna serie.

RITMO Eseguite gli esercizi total body in modo esplosivo. Per tutti gli altri esercizi, sollevate con la massima esplosività e abbassate in 3 secondi.

RECUPERO 1 minuto e 30 secondi fra le serie di esercizi total body e 1 minuto fra tutti gli altri esercizi.

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5
TOTAL BODY					
Da squat a hang power snatch TB	4 × 6	4 × 4	4 × 6	4 × 5	4 × 3
Peso sollevato					
PARTE SUPERIORE DEL CORPO					
Distensioni alternate su panca piana CL	4 × 8	4 × 10	4 × 8	4 × 12	4 × 6
Peso sollevato					
Distensioni su panca declinata CL	4 × 8	4 × 10	4 × 8	4 × 12	4 × 6
Peso sollevato					