

# SOMMARIO

Dediche	9	2.2.b	<i>Muscoli abduttori dell'anca</i>	31
Ringraziamenti	11	2.2.c	<i>Muscoli adduttori e flessori dell'anca</i>	32
Functional Training School	13	2.2.d	<i>Muscoli estensori del ginocchio</i>	32
Come leggere questo libro	15	2.2.e	<i>Muscoli flessori plantari della caviglia</i>	32
<b>Capitolo 1. La verità sull'allenamento funzionale: introduzione</b>	17	2.3	<b>Il primo movimento: camminare</b>	32
1.1 La verità sull'allenamento funzionale	18	2.3.a	<i>Spinta</i>	32
1.2 Questioni di metodo	18	2.3.b	<i>Oscillazione</i>	33
1.3 Movimento	19	2.3.c	<i>Contatto calcaneare</i>	33
1.4 Dove è nato il metodo FTS	19	2.3.d	<i>Appoggio</i>	33
1.5 Allenamento funzionale e principio dell'azione-funzione	20	2.4	<b>Core</b>	33
1.6 A chi si rivolge l'allenamento funzionale?	20	2.4.a	<i>Muscolatura profonda del core</i>	34
1.7 Diventare atleti in età adulta	20	2.4.b	<i>Muscolatura superficiale del core</i>	34
1.8 No limits!	21	2.5	<b>Cingolo scapolo-omerale (CSO)</b>	35
1.9 Tubi vuoti	22	<b>Capitolo 3. Propedeutici</b>		37
1.10 Definizione comune e buon senso	22	3.1	<b>I mattoni invisibili: propedeutici e primal patterns</b>	38
1.11 Allenamento funzionale: dall'esercizio al gesto	23	3.2	<b>Propedeutici: i grandi sconosciuti</b>	38
1.12 Allenamento funzionale e studi	24		Ankle Flex	39
<b>Capitolo 2. Principali sistemi articolari: review</b>	27		Hip Hinge	42
Tavole anatomiche	28		Palm Up Wall Squat	44
2.1 Funzione dei principali sistemi articolari e delle catene cinematiche connesse	31		Wall Squat	46
2.2 Catena estensoria dell'anca (CEA)	31		Wall Shrug	48
2.2.a <i>Muscoli estensori dell'anca</i>	31		Pound Walking	50
			Box Squat	52
			Stabilizzazioni su palla	54
			Scrollate in quadrupedia	56
			Laputin Shrug	57
			Reverse Skorpion	59

<b>Capitolo 4. I “nuovi” primal patterns e teaching</b>	61		
4.1 Allenamento ed esercizio	62		
4.2 Inizio e fine degli esercizi	62		
4.3 Insegnare/teaching	64		
4.4 Coaching	64		
4.5 Primal pattern	64		
4.6 Nuovi pattern motori	65		
4.7 Teaching Squat	65		
Squat	66		
4.8 Stretch e mobilizzazioni	68		
Psoas Stretch	69		
Front Squat	72		
Overhead Squat	74		
4.9 Teaching Lunge	75		
Lunge: il gioco delle tre fasi	76		
Walking Lunge asimmetrico con kettlebell	78		
Lunge Overhead asimmetrico con kettlebell	80		
4.10 Teaching Push Up	81		
Push Up	82		
Push Up su powerbag	85		
Push Up asimmetrico su powerbag	86		
4.11 Pull... Over?	87		
Farmer's Walking	88		
Barbell Shrug	89		
Floor Pull	90		
4.12 Teaching Plank	91		
Plank	92		
Rope Crunch	94		
Back Extension	96		
Bird Dog	98		
Tripod	101		
Stabilizzazione su gym ball	102		
Arm Plank su gym ball	103		
Forearm Plank su gym ball	104		
Kettlebell Kneeling Plank	105		
4.13 Teaching Burpees	106		
Burpees	107		
		Burpees Crossfit Style	110
		4.14 Teaching Swing	111
		Swing	112
		4.14.a Power Bag Swing	113
		Power Bag Swing	114
		<b>Capitolo 5. L'alieno articolare e la Joint by joint theory</b>	115
		5.1 L'alieno articolare	116
		5.2 La Joint by joint theory	116
		5.3 Mobilità e stabilità	117
		5.4 Scapula salvation	117
		5.5 Knee salvation	118
		5.6 Spine salvation	119
		<b>Capitolo 6. Dall'esercizio al gesto</b>	121
		6.1 Dal body weight al gesto	122
		One Leg Deadlift/Stacco a una gamba	123
		In Line Lunge	124
		Squat Jump	126
		Walking Lunge/Affondo in camminata	128
		Side Burpees	130
		Burpees & Long Jump	132
		Side Burpees & Long Jump	134
		Pogo Hop	136
		Pogo Hop Close & Open	138
		Pogo Hop & Rotation	140
		Kneeling Jump	142
		Kneeling Double Jump	143
		Diagonal Rope Crunch	144
		Side Plank & Flex On Forearm	146
		Side Plank & Flex On Arm	148
		Side Plank & Rotation	149
		Plank & Touch	151
		Anchor Plank	152
		Wall Plank	153
		Plank On The Wall	154
		Wall Twist	155

Push Up	156	<b>Capitolo 8. Power Bag</b>	225
Plyo Push Up	157	<b>8.1 Presentazione</b>	226
High Push Up	159	Overhead Squat	227
Lizard Push Up	160	Side To Side Lunge & Rotate	228
Lizard Crawl	161	Burpees & Snatch One Hand	230
Leopard Push Up	162	Burpees - Push Up - Clean & Press - Overhead Squat	232
Wheel Barrow	164	Kneeling Jump & Snatch	234
Wall Push Up	165	One Hand Clean & Press	236
Walk Wall Push Up	167	Plyo Squat & Jump	238
One Leg Kick	168	One Hand Snatch	240
<b>Capitolo 7. Medicine Ball</b>	171	Lunge & Halo	242
Deadlift & Sots Squat	172	Push Up & Plank & Side Flex	244
Sots Squat	174	Shouldering Cossack Walking	246
Turkish Get Up	176	Overhead Cossack Walking	247
Combo: Squat-Push Up-Plank & Side Flex-Froggy-Push Press	180	Zercher Crab	248
Medball Squat Jump	183	Overhead Zercher Crab	249
Medball Burpees	184	Sots Squat	250
Star Lunge/Affondi a stella	186	Zercher Lunge & Press	252
Walking Lunge	191	Walking Lunge Overhead	254
Side To Side Lunge & Cross	192	Halo	255
Overhead Walking Lunge & Flex	195	Power Halo	258
Lunge Rotate & Boost	197	Power Halo In Motion	260
One Leg Deadlift Long Lever	199	Overhead 1/2 Kneeling Side Flex	262
Pistol Squat	202	Powerbag Crunch	263
Two Medballs Plank & Side Flex	203	Asymmetric Plank	264
1/2 Kneeling Position & Rotation	206	Side Plank & Flex	265
Balance Press	207	Two Bags Plank	266
Power Press	208	Table Back Extension	267
Rope Reverse Crunch	209	<b>Capitolo 9. Rubber Band</b>	269
Arm To Knee Crunch	210	<b>9.1 Presentazione</b>	270
Points Plank & Side Flex	212	<b>9.2 Presa della rubber band</b>	270
Plank & Side Flex & Push Up	214	Big X Band Side Walk	271
Push Up & Leg Rotation	216	Mini Band Box Squat	273
Two Medballs Plyo Push Up	218	Mini Band Side Walk	274
Medball Plyo Push Up	220	Band Squat	276
Back Extension	222	Shoulder Press	279
Two Medballs Back Extension	223	One Leg Deadlift	280

Band Walk	281	High Row & W Position	333
Band Side Walk	283	Y Position o V Position	334
Adductor Side Walk	284	1/2 Fly	335
Squat con trazione laterale	285	Reverse Crunch	336
Walking Lunge	287	Diagonal Reverse Crunch	337
Rubber Band Run	289	Diagonal Reverse Crunch & Push Up On Kettlebell	341
Rubber Band Jump	290		
Plank & Row	292	<b>Capitolo 11. Kettlebell training</b>	343
Side Plank & Row	293	<b>11.1 Presentazione</b>	344
Side Plank Arm Isometry	294	Single Arm Swing	345
Fly & Isometry	296	Walking Swing	348
Rotational Jump	297	Jump Swing	350
Band Rotation	299	Side Walk Swing	352
Squat Rotation	300	Four Directions Swing	354
Rotational Lunge	301	Squat & Press	356
		Lunge & Press	358
<b>Capitolo 10. Suspension training</b>	303	Single Kettlebell Overhead Lunge	360
<b>10.1 Presentazione</b>	304	Push Press	363
<b>10.2 L'attrezzo</b>	304	Renegade Row	365
<b>10.3 Concetto base</b>	305	Renegade & Side Press	366
<b>10.4 Da 1 a 2 e ritorno</b>	305		
Squat	306	<b>Capitolo 12. Gym Ball</b>	369
Plank	307	<b>12.1 Presentazione</b>	370
Plank On Forearm	308	Plank	371
Arm Walking Plank	309	Double Roll Out	372
Shrug	311	Reverse Crunch	373
Bulgarian Squat	312	Diagonal Reverse Crunch	374
One Leg: Push Up - Burpees - Clean & Press	316	Leg Curl	376
Back Lunge	318	Single Leg - Leg Curl	377
Overhead Squat	320	Bridge	379
Cross Lunge	321	One Leg Bridge	380
Reverse Overhead Lunge	323	One Leg Plank - Push Up & Roll	382
Side Lunge	325		
Cossack/Il Cosacco	326	<b>Capitolo 13. Dai mattoni invisibili alla General Physical Preparation</b>	385
Combo: One Leg Squat - Pistol Squat	328	<b>13.1 General Physical Preparation</b>	386
Jump Squat	330	<b>13.2 Definizione di atleta</b>	386
Push Up	331	<b>13.3 Allenamento, scheda ed esercizi</b>	386
Low Row	332		



# DALL'ESERCIZIO AL GESTO

6



## 6.1. DAL BODY WEIGHT AL GESTO

“Io odio l’esercizio, io amo il gesto”. Questa frase illuminante è stata pronunciata da Thomas Myers, il numero uno al mondo sull’allenamento miofasciale, in un workshop a Monaco di Baviera. Io ero tra il pubblico, folgorato.

Quanta ragione in queste parole. Se ci pensi è proprio così. Il corpo umano compie un’infinita varietà di movimenti su tutti i piani e in tutte le direzioni. Capisci, quindi, quanto è banale in confronto a tutto ciò un semplice esercizio, magari eseguito tutto sullo stesso piano?

L’esercizio è un principio, una partenza, ma non deve diventare una prigione. Chiaro il concetto, no? Se parti da un lunge, devi pia-

no piano portare il tuo allievo o la tua allieva oltre, molto oltre. Il più bel regalo che puoi fare a un tuo allievo è il movimento libero in tutte le sue forme ed espressioni.

Questo focus ti dà anche un iter da seguire: educare le persone al movimento tramite gli esercizi e poi condurle progressivamente, passo dopo passo, ai gesti e alla sequenza di esercizi, uniti da una transizione. È il “continuum” di cui parla Gray Cook da qualche anno a questa parte.

Perciò in questo libro, che è una continuazione del primo (*Allenamento funzionale*, Erika 2015) e che non può essere compreso appieno se non dopo avere letto il primo, proporrò esercizi più avanzati, dove arriveremo a unire più esercizi insieme cercando “gesti”.



## ONE LEG DEADLIFT/STACCO A UNA GAMBA

### Partenza

Posizionati in stazione eretta di fronte a un kettlebell, con la sola gamba sinistra in appoggio.

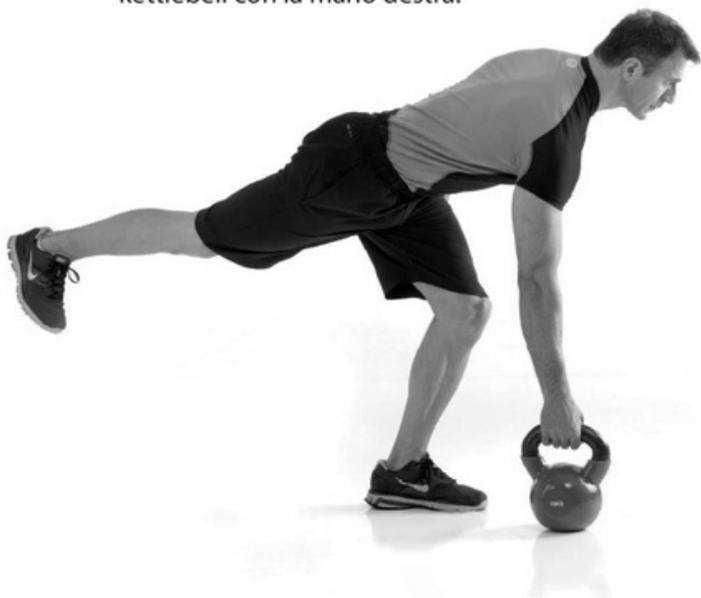


**B** Rialzati sollevando il kettlebell.



### Esecuzione

**A** Esegui una piccola flessione dell'anca indietro per proteggere le articolazioni sottostanti. Poi, spingi indietro il bacino, piega la gamba sinistra, inclina il busto in avanti e scendi fino ad afferrare il kettlebell con la mano destra.



#### Focus on:

- gluteo
- femorale
- quadricipite
- stabilizzatori dell'anca e del femore
- fascia addominale

### Discussione

Signore e signori (ma soprattutto signore), vi presento il migliore esercizio per i glutei insieme all'Affondo Walking e al Band Squat. Garantito, sul podio ci stanno questi tre.

L'evoluzione e la programmazione dell'allenamento, dal principiante all'intermedio, fino all'avanzato, arrivano sempre, prima o poi, all'esercizio monopodalico. Il tuo peso corporeo grava sulla catena estensoria dell'anca. Ti sembra poco? Cogli questa sfida: esegui 5 ripetizioni per gamba contando lentamente sino a tre sia a scendere che a salire. Non ti chiedo 15 o 20, ma solo 5 ripetizioni. Basteranno, fidati. L'esecuzione di questo esercizio deve essere lenta e controllata, ma gli effetti saranno fenomenali. Ripeto, accetto scommesse.

## IN LINE LUNGE

### Partenza

Stazione eretta, mani dietro la nuca in posizione *prisoner* (prigioniero); esegui un passo e porta in avanti la gamba sinistra in maniera tale che il piede sinistro sia esattamente davanti al piede destro (immagina di essere sul filo di un equilibrista).



### Esecuzione

**A** Fletti l'anca e scendi con un affondo sulla gamba posteriore (in questo caso la destra).



#### Focus on:

- glutei
- femorali
- piccolo e medio gluteo
- tensore della fascia lata
- adduttori
- fascia addominale
- parascapolari
- retropositori dell'omero

**B** Spinta in avanti e verso l'alto con la gamba destra per compiere un passo in avanti, sempre portando il piede destro in proiezione davanti al piede sinistro.

**C** Fletti l'anca e scendi con un affondo sulla gamba sinistra. Completa la tua serie.



### **Discussione**

Mobilità e stabilità, due aspetti fondamentali dell'allenamento funzionale, trovano in questo esercizio una sublimazione. Inoltre, abbiamo propriocezione e attività stabilizzatrice del core.

L'esecuzione va assolutamente controllata, passo per passo, poiché la base di appoggio è ridotta. Sicuramente è un esercizio non da principianti, soprattutto se si tratta di soggetti ginoidi, quindi con un angolo quadricipitale aumentato, perché il carico sulla testa del femore o sulla patella potrebbe essere eccessivo.

## SQUAT JUMP

### Partenza

Stazione eretta, gambe divaricate, mani avanti proattive.



### Esecuzione

**A** Fletti l'anca e scendi in accosciata completa.



**B** Con un movimento esplosivo salta più in alto che puoi. Atterra in piedi, accompagnando leggermente la caduta verso il basso e ammortizzando il carico.



### Discussione

Lo Squat Jump è un ottimo esercizio, in cui l'azione della catena estensoria dell'anca (la flesso-estensione) e la sua funzione (propulsione), vengono pienamente rispettate. Chiaramente l'esercizio a corpo libero pone meno problematiche rispetto allo stesso eseguito con bilanciere. L'unico passaggio in cui mi sento di richiamare l'attenzione è la fase di ricaduta e atterraggio. Molte persone dopo il salto non atterrano, ma cadono: non allenano e non attivano muscoli deceleratori, articolazioni, né capsule articolari per ammortizzare. La loro è letteralmente una caduta, in cui articolazioni non stabilizzate e muscoli in fase di allungamento vengono sottoposti a una tensione data dal peso corporeo e dall'accelerazione gravitaria dello stesso durante la caduta. L'atterraggio deve, invece, permettere una corretta caduta che ammortizzi l'impatto del corpo col terreno.

Io sono un sostenitore dei salti, tanto che nel mio precedente libro (*Allenamento funzionale*, Erika, 2015) ho inserito un capitolo solo per parlare di questo gesto. Inserivo, poi, i salti nelle schede di body building per aggiungere sollecitazioni muscolari e nervose ulteriori. Il salto racchiude in sé tutto: forza, potenza, accelerazione, decelerazione, propriocezione e allenamento miofasciale. Però il salto richiede anche attenzione e non superficialità, programmazione e non faciloneria, o peggio ignoranza.

## WALKING LUNGE/AFFONDO IN CAMMINATA

### Partenza

Stazione eretta, gambe alla larghezza delle spalle, braccia a tua scelta, proattive o meno.



### Esecuzione

**A** Fai un passo in avanti con la gamba sinistra, sollevando contemporaneamente il tallone della gamba destra.



### Discussione

Nel capitolo 4 ho parlato a lungo dell'Affondo in camminata, un esercizio che, a mio giudizio, si situa sul podio di quelli per i glutei insieme allo Squat monopodalico e al Band Squat. L'attivazione contemporanea dell'azione e della funzione della catena estensoria dell'anca rendono questo esercizio unico. Chiaramente il gluteo è un potente propulsore e stabilizzatore, quindi se lo si allena col carico giusto lo si sentirà rispondere.

Questo esercizio non può mancare nelle schede di allenamento e dovrebbe sostituire sempre gli affondi sul posto (Split Squat) o gli affondi alternati, che con l'efficacia del nostro Walking Lunge non hanno proprio niente da spartire.

Su, convertiti, non te ne pentirai.

**B** Fletti l'anca e scendi in affondo sulla gamba destra, piegando leggermente in avanti il busto.



**C** Spinta in avanti e verso l'alto, compiendo un passo in avanti con la gamba destra.



**D** Fletti l'anca e scendi in affondo sulla gamba sinistra, inclinando leggermente il busto in avanti.



## SIDE BURPEES

### Partenza

Mettiti in Froggy position, con le mani in appoggio a terra davanti a te.



#### Focus on:

- catena estensoria dell'anca
- glutei
- core
- stabilizzatori della scapola

### Esecuzione

**A** Con un saltello porta le gambe indietro e diagonalmente verso sinistra. Sfrutta il molleggio e...



## Discussione

Abbiamo dato al Burpees il suo giusto spazio nel capitolo 4 sul Teaching, ma c'è ancora spazio per due o tre progressioni molto interessanti per gli ulteriori passi avanti che propongono e per le innumerevoli tracce a cui danno adito.

Il Side Burpees determina un lavoro molto simile a quello del Burpees normale, però permettendo un lavoro più intenso sul core, deputato al controllo dell'orientamento in diagonale del tronco. Si ha, poi, una maggiore attivazione miofasciale data proprio dalla leggera rotazione cui il busto e la fascia addominale vengono sottoposti. Infine, non va dimenticato lo stretch miofasciale cui è sottoposto il gluteo destro quando si va a sinistra e viceversa.

Nell'insieme è un esercizio che richiede molto più controllo rispetto all'originario.

**B** ...torna in posizione Froggy. Poi sfruttando l'energia elastica...



**C** ...salta verso l'alto applaudendo sopra la testa durante il salto. Completa le tue ripetizioni.



## BURPEES & LONG JUMP

### Partenza

Assumi la Froggy position con le mani in appoggio a terra davanti a te.



### Discussione

Vale quanto detto per il precedente esercizio, ma qui l'effetto è decisamente maggiore.

L'attivazione delle componenti elastiche e miofasciali è sempre una questione di timing e qualità: quando queste vengono attivate (vedi molleggio del bacino, Froggy position e long jump) il "giocattolo" funziona solo se queste sono eseguite in maniera veloce e immediata, senza fasi di arresto.

Quanto più veloci sono queste fasi, tanto più le componenti elastiche si trasformano in energia potenziale e da lì in energia meccanica. Questo si traduce in un gesto più efficiente, cioè più economico, con una prestazione atletica decisamente superiore per quanto riguarda forza e distanza espresse.

Al contrario, aspettare troppo tempo tra una fase e l'altra inibisce le componenti elastiche scaricando una maggiore tensione sui sistemi articolari e sprecando più energie.

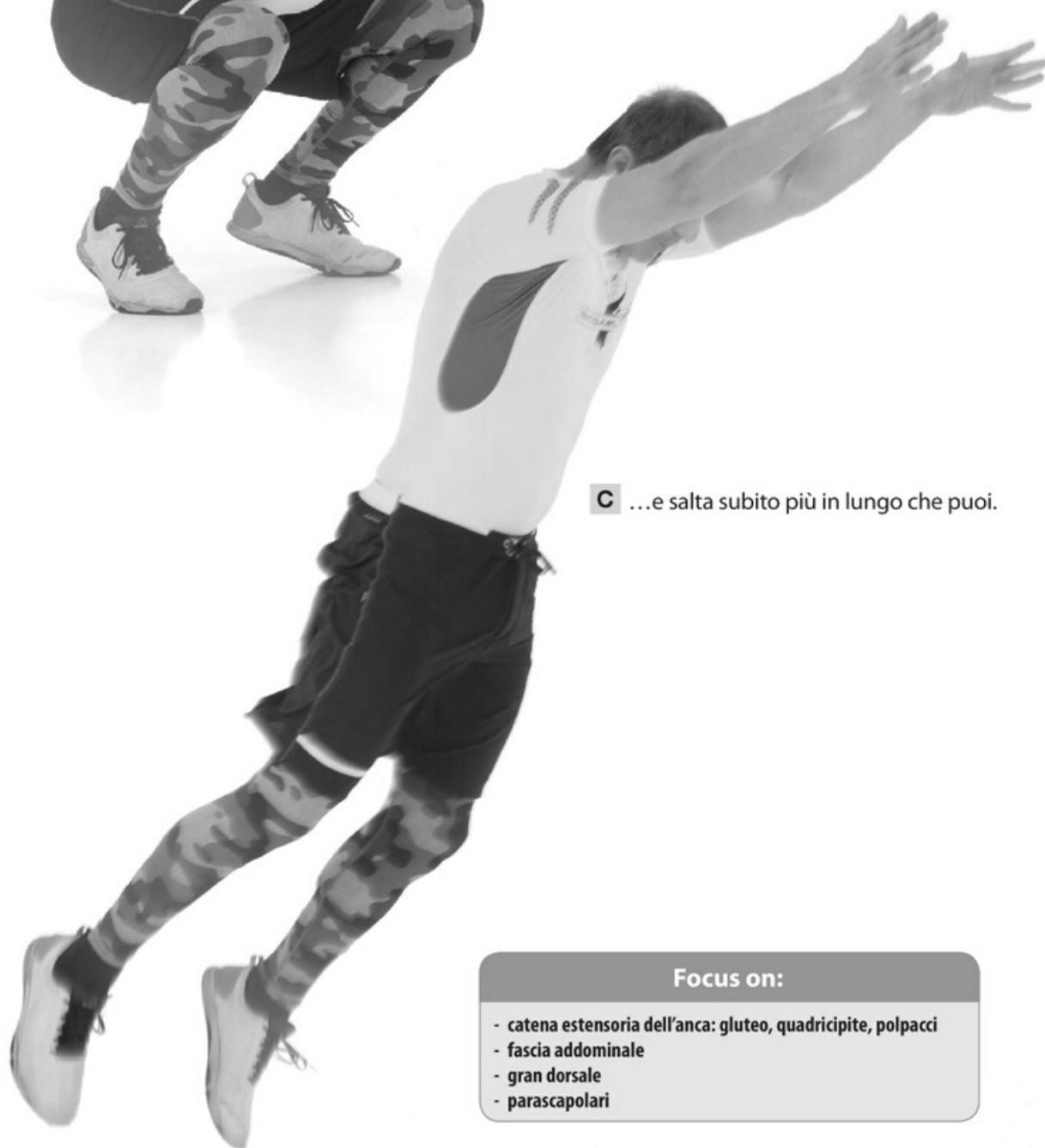
### Esecuzione

**A** Con un saltello porta le gambe indietro, molleggia il bacino e sfruttando il caricamento delle componenti elastiche...





**B** ...ritorna in Froggy position...



**C** ...e salta subito più in lungo che puoi.

**Focus on:**

- catena estensoria dell'anca: gluteo, quadricipite, polpacci
- fascia addominale
- gran dorsale
- parascapolari

## SIDE BURPEES & LONG JUMP

### Partenza

Froggy position, mani in appoggio davanti a te.



### Focus on:

- catena estensoria dell'anca: gluteo, quadricipite, polpacci
- fascia addominale
- gran dorsale
- parascapolari

### Esecuzione

**A** Con un piccolo saltello all'indietro porta le gambe indietro e diagonalmente verso destra, molleggiando il bacino.



**B** Torna rapidamente in Froggy position.

**C** Salta in lungo più che puoi.



#### **Discussione**

Questo esercizio mi piace davvero molto; fa parte degli esercizi dinamici e ritmici, dove si sfruttano l'erogazione energetica, l'attivazione delle linee miofasciali e le componenti elastiche e connettivali. Efficace, efficiente. Questo esercizio è davvero un gran gesto: insegna, mobilizza, rinforza, scioglie e armonizza. Libero.

## POGO HOP

### Partenza

Posizione di hinge, gambe divaricate, leggera flessione dell'anca e, di conseguenza, gambe leggermente piegate; le braccia sono estese indietro, il petto in fuori e la testa allineata con la colonna.

### Esecuzione

Inizia a eseguire dei piccoli molleggi su entrambe le gambe ad alta velocità. Il segreto di questo movimento è essere estremamente rapidi, lavorando ad alta frequenza.



### Focus on:

- catena estensoria dell'anca
- polpacci
- componenti elastiche
- strutture fasciali dei piedi

### Discussione

"Laggiù ci sarà pianto e stridore di denti".

Il Pogo Hop può essere un esercizio di cardio ad alta intensità o un esercizio vero e proprio su cui lavorare a tempo. L'effetto è davvero tosto, soprattutto su polpaccio e fiato. Altro effetto interessante è lo sblocco sulle componenti elastiche e miofasciali del piede.

Voglio offrire solidarietà a tutti quelli che lo proveranno: ricordo ancora una sequenza di 3'-5' di Pogo Hop col grande Martin Rooney a Chicago, abbinati alle altre variabili dell'esercizio e ai jump!



## POGO HOP CLOSE & OPEN

### Partenza

Posizione di hinge, gambe divaricate, leggera flessione dell'anca e, di conseguenza, gambe leggermente piegate; le braccia sono estese indietro, il petto in fuori e la testa allineata con la colonna.

### Esecuzione

Inizia a eseguire dei piccoli molleggi su entrambe le gambe ad alta velocità.

Una volta trovata la cadenza, alterna, ad alta frequenza, una leggera chiusura e apertura delle gambe, sempre lavorando sugli avampiedi e quindi sfruttando l'energia elastica proveniente dalle componenti miofasciali ed elastiche.



**Focus on:**

- catena estensoria dell'anca
- polpacci
- adduttori
- componenti elastiche
- strutture fasciali dei piedi



## POGO HOP & ROTATION

### Partenza

Posizione di hinge, gambe divaricate, leggera flessione dell'anca e, di conseguenza, gambe leggermente piegate; le braccia sono estese indietro, il petto in fuori e la testa allineata con la colonna.



### Esecuzione

Inizia a eseguire dei piccoli molleggi su entrambe le gambe ad alta velocità.

Una volta trovata la cadenza, alterna, ad alta frequenza, contrazioni del retto dell'addome eseguendo un twist alternato verso destra, centro e verso sinistra, sempre lavorando sugli avampiedi e quindi sfruttando l'energia elastica proveniente dalle componenti miofasciali ed elastiche.



#### Focus on:

- catena estensoria dell'anca
- polpacci
- adduttori
- componenti elastiche
- strutture fasciali dei piedi
- retto dell'addome
- core: muscoli profondi e superficiali



### **Discussione**

La triade dei Pogo Hop è veramente eccezionale. Fasi di riscaldamento o di lavoro, allenamento della funzionalità del piede.

Ti ricordo che la struttura del piede è la prima parte dell'apparato locomotore che impatta col terreno quando cammini, quando ti muovi per eseguire i vari esercizi o quando scarichi forze a terra (e ottieni forze di reazioni del terreno) stando fermo o eseguendo esercizi sul posto.

La sinergia di questo lavoro è fondamentale per tutti gli allenamenti e le programmazioni di preparazione atletica per molteplici sport. Se mi chiedi quando fare questi esercizi, non riuscirei a non dirti "sempre".