

ANATOMIA

dell'ALLENAMENTO

per OVER 50

**Guida pratica
per mantenersi in forma dopo i 50 anni**



ANATOMIA

dell'ALLENAMENTO

per OVER 50

**Guida pratica
per mantenersi in forma dopo i 50 anni**

Hollis Lance Liebman



Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono finalizzati alla trasmissione di informazioni utili al pubblico. Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Copyright © 2014 Erika Srl Editrice
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) - Italy
www.elika.it

Traduzione dall'inglese: Giulia Raggi
Editing: Simona Camporesi
Impaginazione: Danila Ganzerla

Titolo originale: *Anatomy of Exercise for 50+*
Copyright © 2013 Moseley Road Inc.
123 Main Street - Irvington, New York 10533 - USA
www.moseleyroad.com

Moseley Road Inc. è riconosciuto come autore dell'opera secondo quanto stabilito dal Copyright, Design and Patents Act (1988).

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

INDICE

INTRODUZIONE: ALLENARSI CON INTELLIGENZA	9
ANATOMIA COMPLETA DEL CORPO UMANO	12
ESERCIZI PER LA FLESSIBILITÀ	15
Allungamento del grande dorsale con gym ball	16
Allungamento dei quadricipiti	17
Allungamento in affondo laterale	18
Allungamento degli ischiocrurali	20
Allungamento del polpaccio	21
Allungamento del tricipite	22
Allungamento della spalla	23
Allungamento del petto	24
Allungamento del bicipite	25
Allungamento del tratto lombare	26
Allungamento del gatto e della tigre	27
Allungamento del cane volante	28
Allungamento degli addominali su gym ball	30
ESERCIZI PER LA RESISTENZA	33
Allungamento alternato del petto	34
Rematore unilaterale con banda elastica	36
Spinta in alto	38
Sollevamento laterale delle braccia	40
Croci inverse	42
Curl dei bicipiti	44
Estensione unilaterale dei tricipiti	46
Squat	48
Squat in affondo con curl	50
Taglialegna	52
Spinta in basso su una gamba	54
ESERCIZI PER L'ALLINEAMENTO E LA POSTURA	57
Addominali in posizione eretta	58
Inclinazione del bacino	59

Ponte	60
Sollevamento degli arti in posizione prona	62
<i>Sollevamento delle braccia in posizione prona</i>	62
<i>Sollevamento delle gambe in posizione prona</i>	63
Inclinazione del bacino su gym ball	64
Posizione seduta-Posizione ponte su gym ball	66
Cobra	68
Retrazione bilaterale delle scapole	70
<i>Flessione delle braccia con gym ball</i>	70
<i>Estensione delle braccia con gym ball</i>	71
ESERCIZI PER L'AMPIEZZA DI MOVIMENTO	73
Esercizi per il collo e le spalle	74
<i>Rotazione della testa</i>	74
<i>Inclinazione della testa</i>	74
Presa posteriore delle mani	75
Esercizi per le braccia	76
<i>Sollevamento delle braccia in avanti</i>	76
<i>Sollevamento e incrocio laterale delle braccia</i>	77
Esercizi per gli avambracci	78
<i>Flessione e rotazione del gomito</i>	78
<i>Flessione del polso</i>	79
Esercizi per le gambe	80
<i>Sollevamento del ginocchio</i>	80
<i>Intrarotazione ed extrarotazione dell'anca</i>	81
<i>Rotazione della caviglia</i>	81
ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO DEL CORE	83
Asse alta	84
Asse	86
Asse con gambe su gym ball	88
Asse laterale	90
Stabilizzazione a "T"	92

Cobra con sollevamento delle gambe	94
Coltello su gym ball	96
Rotolamento della gym ball	98
Crunch	100
Crunch inverso	102
Sollevamento delle gambe	104
Torsione del busto	106
Crunch in posizione bicicletta	108
Movimento delle anche su gym ball	110
Sollevamento delle braccia con palla medica	112
Lancio della palla medica	114
Cerchi con palla medica	116
ESERCIZI PER LA TONIFICAZIONE	119
Croci inverse su gym ball	120
Rematore alternato a terra	122
Trazione su gym ball	124
Spinta delle spalle su gym ball	126
Curl alternato con manubri	128
Estensione dei tricipiti su gym ball	130
Squat in posizione sumo	132
Affondo	134
Deadlift	136
Sollevamento dei polpacci con manubri	138
Chest press su gym ball	140
Rematore in posizione eretta con manubri	142
Affondo laterale	144
Curl degli ischiocrurali con gym ball	146
ALLENAMENTI	149
GLOSSARIO	156
CREDITI E RINGRAZIAMENTI	160

CURL DEI BICIPITI

RESISTENZA

MUSCOLI COINVOLTI

- bicipite brachiale

OBIETTIVO

- Bicipiti

LIVELLO

- Principiante

BENEFICI

- Potenza e tonifica i bicipiti

SCONSIGLIATO IN CASO DI

- Dolore ai polsi o ai gomiti

a



- 1 In posizione eretta, posizionate la banda elastica sotto i piedi, afferrate le maniglie e flettete leggermente le braccia rivolgendo i palmi in avanti.

- 2 Tirate la banda elastica verso le spalle.

- 3 Abbassate le braccia e ripetete l'esercizio, eseguendo tre serie da 15 ripetizioni.



b

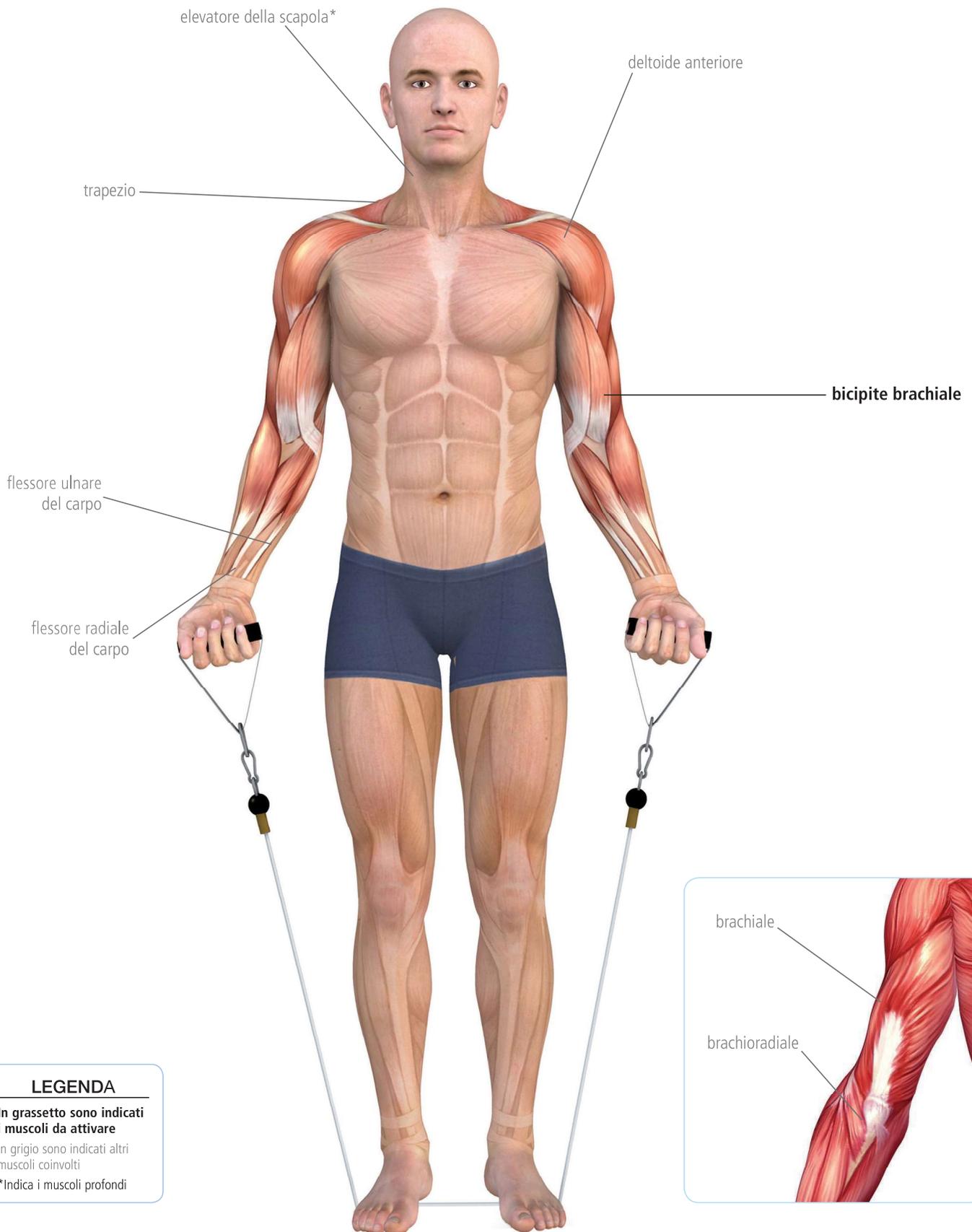
CORRETTO

- Mantenete i gomiti vicini ai fianchi.

ERRATO

- Non eseguite l'esercizio in modo frettoloso.

CURL DEI BICIPITI • RESISTENZA



ESTENSIONE UNILATERALE DEI TRICIPITI

RESISTENZA

OBIETTIVO

- Tricipiti

LIVELLO

- Intermedio

BENEFICI

- Potenza e tonifica i tricipiti

SCONSIGLIATO

IN CASO DI

- Problemi alle spalle
- Dolore ai polsi o ai gomiti

CORRETTO

- Piegatevi a partire dalle anche, non dalla vita.
- Cercate di avvolgere la banda elastica attorno al piede anteriore.
- Mantenete il braccio anteriore fermo mentre eseguite l'esercizio.
- Lasciate la mano libera sul ginocchio.



1 Collocatevi in posizione di affondo, con la gamba anteriore piegata e il tallone della gamba posteriore staccato da terra. Posizionate un'estremità della banda elastica sotto il piede anteriore e afferrate l'altra con la mano opposta.

2 Piegatevi in avanti, mantenendo la schiena piatta e facendo in modo che il busto e la gamba posteriore siano allineati, poi flettete il gomito fino a portare la banda elastica vicino al fianco.

MUSCOLI COINVOLTI

- tricipite brachiale

3 Mentre allungate completamente il braccio indietro, mantenete ferma la parte superiore del braccio.

4 Abbassate il braccio e ripetete per un totale di 15 ripetizioni, poi cambiate lato e ripetete 15 volte anche con l'altro braccio.



ESTENSIONE UNILATERALE DEI TRICIPITI • RESISTENZA



LEGENDA
In grassetto sono indicati i muscoli da attivare
In grigio sono indicati altri muscoli coinvolti

ERRATO

- Non lasciate che la banda elastica si allenti sotto il piede.

SQUAT

RESISTENZA

OBIETTIVO

- Glutei
- Quadricipiti

LIVELLO

- Intermedio

BENEFICI

- Potenzia e tonifica i muscoli del core e le gambe

SCONSIGLIATO IN CASO DI

- Problemi al tratto lombare

MUSCOLI COINVOLTI

- grande gluteo
- retto femorale
- vasto laterale
- vasto intermedio
- vasto mediale

- 1 Posizionatevi in stazione eretta, con i piedi distanti quanto la larghezza delle spalle e le braccia lungo i fianchi. Fissate la banda elastica sotto entrambi i piedi e afferrate le maniglie con tutte e due le mani.



- 2 Piegate le ginocchia e abbassate il corpo, poi flettete i gomiti per portare la banda elastica verso il petto.
- 3 Facendo pressione sui talloni e attivando i muscoli delle gambe, riportate le braccia nella posizione iniziale. Ripetete l'esercizio, completando tre serie da 15 ripetizioni.



ERRATO

- Non inarcate la schiena né lasciatevi cadere in avanti.
- Non ruotate il busto.
- Non sollevate un braccio più velocemente o più in alto dell'altro.

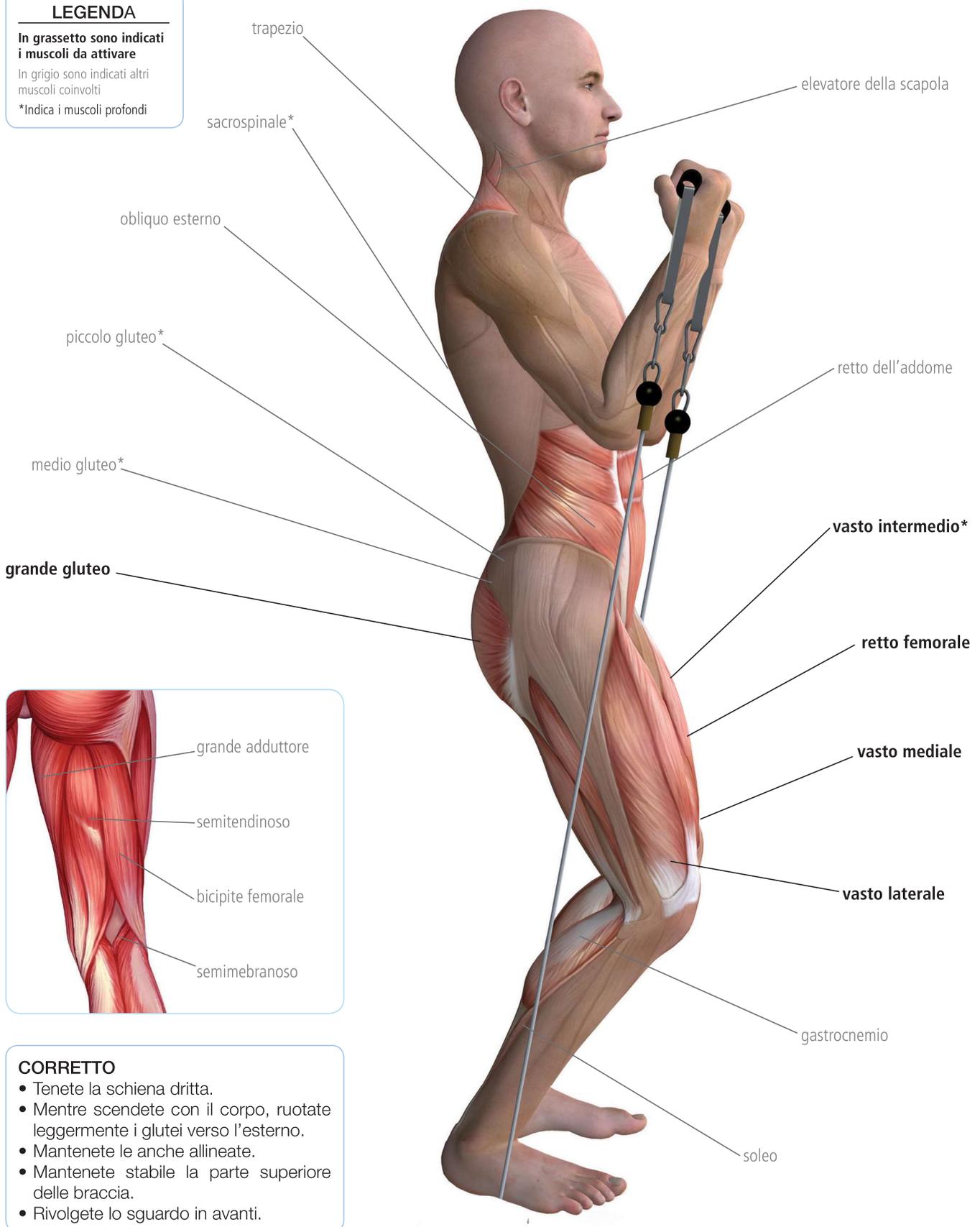
SQUAT • RESISTENZA

LEGENDA

In grassetto sono indicati i muscoli da attivare

In grigio sono indicati altri muscoli coinvolti

*Indica i muscoli profondi



CORRETTO

- Tenete la schiena dritta.
- Mentre scendete con il corpo, ruotate leggermente i glutei verso l'esterno.
- Mantenete le anche allineate.
- Mantenete stabile la parte superiore delle braccia.
- Rivolgete lo sguardo in avanti.

SQUAT IN AFFONDO CON CURL

RESISTENZA

MUSCOLI COINVOLTI

- grande gluteo

OBIETTIVO

- Glutei
- Parte anteriore delle cosce

LIVELLO

- Intermedio

BENEFICI

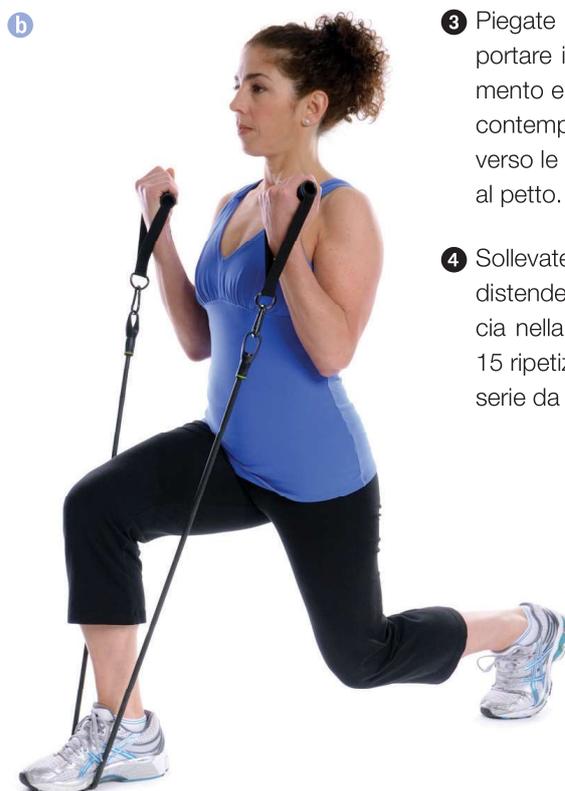
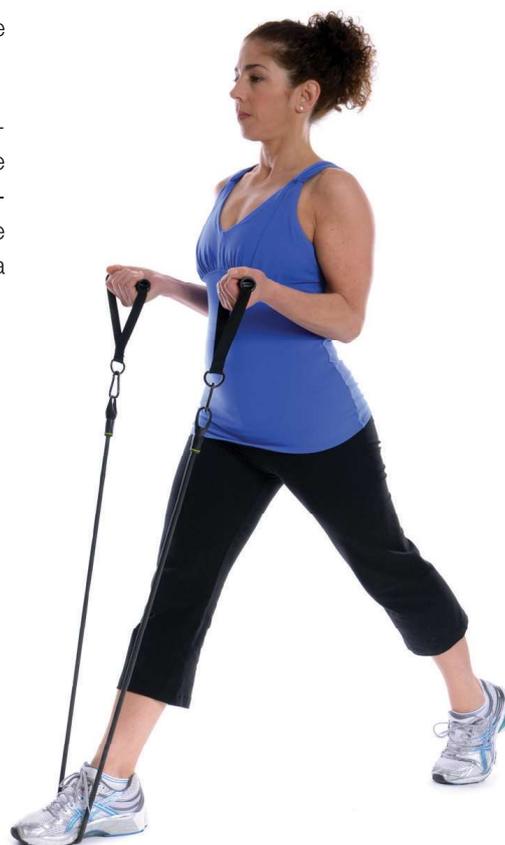
- Potenza e tonifica i glutei e le cosce

SCONSIGLIATO IN CASO DI

- Lesioni al ginocchio
- Problemi alle spalle

1 Posizionate la banda elastica sotto un piede e afferrate entrambe le maniglie.

2 Fate un passo indietro in modo che una gamba sia distante circa un metro dall'altra; il piede anteriore fissa la banda elastica a terra e il tallone della gamba posteriore è sollevato. Flettete i gomiti in modo da portare la banda elastica tesa davanti al busto.



3 Piegate entrambe le gambe in modo da portare il ginocchio posteriore verso il pavimento e la coscia anteriore parallela a terra; contemporaneamente, tenendo i palmi rivolti verso le spalle, tirate la banda elastica vicino al petto.

4 Sollevatevi lentamente e in modo controllato, distendendo le gambe e riportando le braccia nella posizione di partenza. Completate 15 ripetizioni, poi cambiate lato. Eseguite tre serie da 15 ripetizioni per gamba.

ERRATO

- Non inarcate la schiena né lasciate che si pieghi in avanti.
- Non ruotate il busto.
- Non toccate il pavimento con il ginocchio posteriore.
- Non curvate le spalle.

