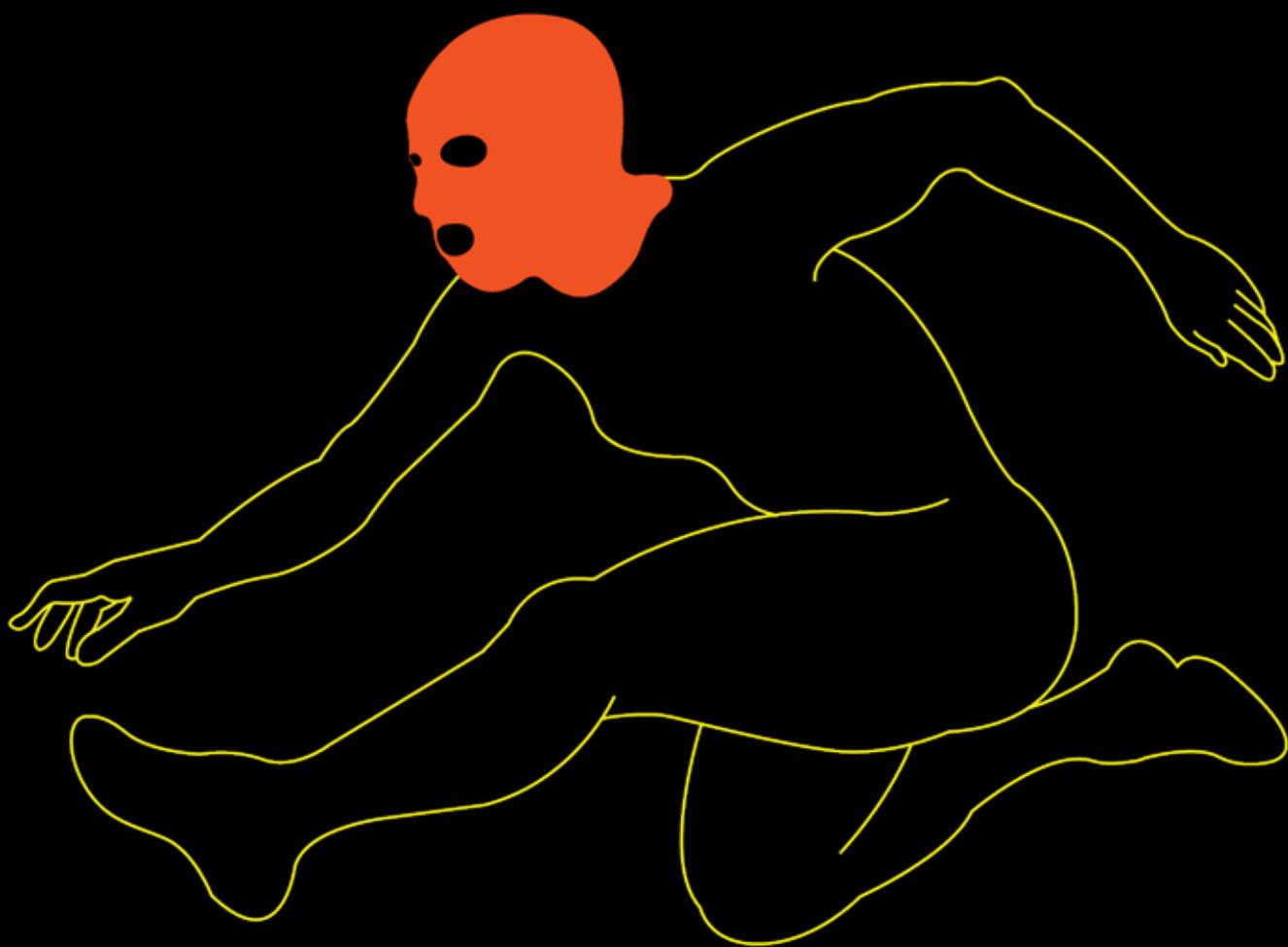
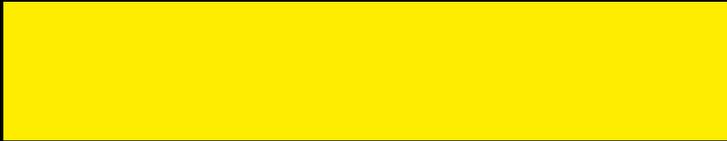


UNA GUIDA

PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA
E IL CONDIZIONAMENTO
MUSCOLARE



ad uso degli e delle *ingovernabili*



Tra le righe di questa breve guida emerge chiaramente come il porre attenzioni al proprio corpo riguardi le necessità quotidiane piuttosto che degli standard universali da rispettare.

In qualche modo si parla del nostro *stile di vita*. *Stile di vita* che, da decenni ormai, troppo spesso attinge ad un immaginario confuso, ispirato un po' dal Bohemien un po' da Scarface.

E questa è un'idea che i tempi attuali ci suggeriscono di iniziare a discutere. Anzi potremmo dire che ci impongono di affrontare di petto.

Ci convince l'idea di poter discutere di salute fisica come parte integrante delle nostre lotte e quindi anche della nostra etica.

In poche parole possiamo dire che stare bene permette di essere più incisivi.

Una forma diretta ed efficace di cogliere il discorso potrebbe essere quella che pone la questione attraverso la conoscenza, l'allenamento e il condizionamento del nostro corpo.

Le pagine che seguono, lungi dall'esaurire l'argomento (semmai fosse possibile), esprimono questa idea in maniera semplice, proponendo in una sintesi pratica e funzionale alcuni tra gli aspetti importanti di un allenamento fisico completo.

Praticare una trasformazione radicale di se stessi proiettandosi verso una collettività è un terreno molto importante, ma allo stesso tempo delicato e fecondo di ragionamenti tanto complessi e arguti quanto, di fondo, spesso autoassolutori rispetto ai limiti di ognuno e ognuna.

Per non correre questo rischio, attraverso questa traduzione, ci siamo presi la libertà di proporre un angolo di osservazione diverso da quello che ci porta a scandagliare i bisogni individuali, le debolezze e la sperimentazione dell'io... Ovvero quello che ci spinge a considerare desiderabile, nonché necessaria la creazione di una forza collettiva.

Impresa che passa imprescindibilmente dalla cura e dallo sviluppo delle capacità e delle virtù individuali. Tra queste, quelle fisiche anche.



Nella traduzione abbiamo cercato di rimanere il più possibile fedeli all'originale. Le poche modifiche sono state fatte principalmente con l'intento di rendere più chiare e fluide possibili le spiegazioni. Sempre per questa ragione alcuni termini sono stati lasciati in inglese, data la maggiore facilità che si ha nel reperire ulteriori definizioni e tutorial su internet.

per info, suggerimenti, richieste:
chelosforzo@canaglie.net

per info riguardo alla versione originale e contattare i curatori:
<https://territories.substack.com/p/inhabitbody>
inhabit.body@protonmail.com

I nostri corpi sono per noi misteriosi. Non abbiamo il controllo della nostra salute

Lo stress aumenta, e con esso i sentimenti di risentimento, la depressione e le preoccupazioni per il futuro. Per darci una mano ad “affrontare” la nostra condizione i vari *guru* della salute provano a convincerci che è tutto nella nostra testa – lo stress, ci dicono, è semplicemente un’emozione che dobbiamo reprimere o allontanare con l’introspezione e una piena consapevolezza.

Ma noi sentiamo lo stress ogni giorno, non semplicemente come un’emozione ma anche fisicamente: sotto forma di fatica, dolore e infiammazioni. Le condizioni a cui ci costringe questo mondo infernale sono fatte per tenerci in questo stato – guidando macchine assassine per la città, passando le giornate lavorando come schiavi, solo per tornare a casa esausti e per finire schiacciati dal peso delle responsabilità economiche.

Lo stress non è solo “nelle nostre teste”, è reale e questo stato di sottile e costante sovraccarico ci fa sentire come se fossimo diretti verso la fine senza neanche aver vissuto.

La parte peggiore, comunque, è la mistificazione del concetto stesso di *stress* che ci nasconde i vantaggi fisiologici che proprio lo *stress*, come tutto il resto, procura al nostro sviluppo: ci rafforza, ci protegge dalle vere minacce e cosa più importante, è parte integrante della vita. Che include tutto, dalle esperienze più pericolose a quelle più comiche. In questo senso, è sbagliato dire che l’allenamento fisico è un modo per eliminare lo stress, piuttosto, sosteniamo che il rafforzamento e l’allenamento ci offrono l’occasione di sentire appieno i nostri corpi, limitando lo stress a cui ci sottopone questo mondo infernale e accrescendo le nostre capacità di controllare il resto.

Questo manuale di allenamento è un

contributo pratico alla discussione su come fare questo e, nel frattempo, su come vivere i nostri corpi e costruire collettivamente la capacità di divenire più forti.

Scritto per gli e le *ingovernabili*, questa guida può essere sia il punto di partenza per chi è agli inizi, ma può anche essere utile per navigati frequentatori di palestre o per veri e propri atleti. Sono metodi che ho visto praticati ovunque, sia nello sport ad alti livelli che da individui molto affaticati e afflitti da dolori cronici. Non è pensata per fare di te un atleta, piuttosto per aiutare a rafforzarti e acquisire fiducia con il tuo corpo e con l’ambiente che ti circonda. Naturalmente, acquisire delle abilità fisiche basilari aiuta anche nel momento in cui il potere comincia a tremare e ci si ritrova assieme nella strada. Questo però non è un manuale per allenare quei *super-soldati antifa* di cui abbiamo sentito tanto parlare. Diciamo che è una specie di programma minimo, volto a porre delle fondamenta sulle quali ognuno possa iniziare a costruire.

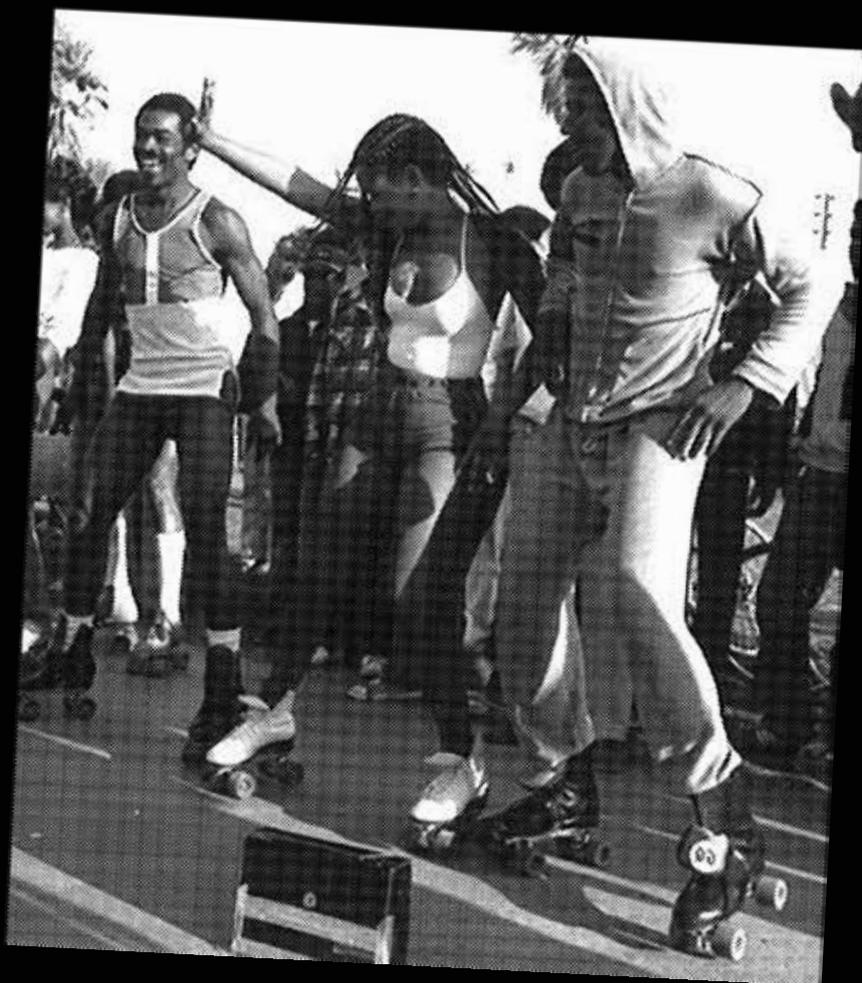
Nonostante il mondo infernale ci proibisce di conoscere il nostro potenziale fisico e il mondo che verrà sia troppo ignoto per potervi preparare adeguatamente, ancora abbiamo la capacità di vincere piccole battaglie con noi stessi e assieme a chi ci circonda.

Questo sarà possibile se investiamo in palestre collettive, creiamo spazi per imparare a conoscerci, incontrare il prossimo e iniziare a riprenderci insieme i nostri corpi. Per sviluppare al massimo la nostra forza, abbiamo bisogno che gli altri siano al nostro fianco, che ci supportino, che ci motivino e che ci offrano continuamente il loro punto di vista.

La forza emotiva aiuta a costruire la forza fisica, e viceversa. La nostra forza collettiva ed individuale dipenderanno l’una dall’altra.

Infine, attraverso il processo di sperimentazione con il nostro corpo ed i nostri movimenti saremo meglio equipaggiati ad affrontare nuove sfide, incertezze e caos. E quando su delle solide basi aggiungiamo la forza fisica, i nostri corpi diventano armi più efficaci sulla strada del divenire ingovernabili.

Così raggiungiamo il limite
– possiamo sentire il pericolo della
libertà, il calore del vivere insieme, la
meraviglia e l'ignoto – e capiamo che
questa è la vita.



VIVI IL TUO CORPO

LE BASI



Imparando degli schemi motori fondamentali e aumentando progressivamente il carico, allenare la forza sarà semplice e non richiederà molto tempo né risorse.

Prima di tutto, qualche cosa da tenere in mente:

- I fondamentali sono tutto

Risultati incredibili possono essere ottenuti anche solo con pochi degli esercizi fondamentali spiegati in questa guida. Impara questi esercizi basilari, impegnati nel processo senza fine del perfezionarli e, se lo desideri, scendi in strada e inizia a fare danni.

- Dai priorità al recupero

Sollevare pesi sottopone il corpo ad un tremendo stress. Nelle 24-48 ore successive ad una dura giornata in palestra dai priorità al recupero e vedrai migliori risultati (guarda la sezione sul recupero).

- Sii paziente e ragiona sul lungo periodo

Acquisire una buona base di tecnica, di agilità e di forza è un processo che dura tutta una vita. Inizia piano, tieni basse le aspettative, poniti obiettivi modesti e sii paziente rispetto ai progressi. Imparare a conoscere il tuo corpo è un processo lento – prendersi il proprio tempo ed essere costanti garantirà grandi risultati in futuro.

- Divertiti

Fai ciò che ti fa stare bene. Definisci i tuoi ritmi e i tuoi tempi e divertiti nel farlo. Divertirsi è importante tanto quanto ottenere risultati.



MOVIMENTO- TO

Uno dei modi per alleviare in parte delle sofferenze e in teoria persino prevenire i dolori cronici è quello di imparare nuovi modi per muoverci nello spazio

Ad un certo punto circa l'80% di noi finisce per soffrire dolori cronici alla schiena, alle spalle o alle anche. In questo mondo, ovunque siamo, a lavoro, a scuola, in prigione o quando giochiamo i nostri corpi sono tenuti in ostaggio in condizioni che ci causano dolori e infiammazioni.

Una enorme quantità di ricerche sono state condotte sul dolore cronico, spesso con risultati confusi e contraddittori. In generale sembra trattarsi di una condizione nella quale convergono problematiche sociali, emotive e fisiche, producendo una sensazione generale di incapacità che si fonda sia su chiari sintomi fisici che su una dimensione mentale ed emotiva.

A volte è localizzato (per esempio dolore alla parte inferiore della schiena), ma anche in quei casi è difficile da inquadrare. Più spesso, è un dolore non localizzato che si estende su tutta una regione del corpo.



Ad ogni modo una cosa che è sistematicamente in grado di mettere un freno al dolore cronico è praticare nuovi e più ampi schemi motori. Sfortunatamente, provare a modificare i nostri schemi motori abituali è una battaglia quotidiana in salita e tutte le condizioni della società moderna sembrano organizzate per farci fallire. Dico questo solo per avvertire le persone – non c'è nessuna soluzione perfetta. In ogni caso, un modo per alleviare parte della sofferenza e, in teoria, persino per prevenire i dolori cronici è quello di imparare modi nuovi di muoversi attraverso il mondo.

I movimenti proposti in questa sezione sono solo un punto di inizio – uno schema che possiamo usare per imparare e parlare assieme dei nostri corpi e nel mentre diventare più forti.

Metti in pratica gli insegnamenti nel respirare, sviluppa un *core* [con core si intende il “centro” del corpo; l'area addominale, lombare e del bacino, ndt] forte e mobilizza le articolazioni attraverso un ampio ventaglio di movimenti. Comincia a conoscere il tuo corpo in un nuovo modo, inizia a riprenderti ciò che puoi di esso, e quando sei pronto: aggiungi carico.

RESPIRAZIONE



Frenati dall'ansia e impauriti dalla quotidianità, spesso ci muoviamo nel mondo in stato di continua tensione: il nostro ritmo cardiaco sale e i nostri muscoli si tendono, per l'ossigenazione ci affidiamo a respiri toracici rapidi e superficiali. Anche non essendo di fronte ad un pericolo imminente, il nostro corpo interpreta questi segnali fisiologici ed emotivi come se ce ne fosse uno – attivando il nostro sistema nervoso simpatico (la reazione “attacco o fuga”), accelerando il rilascio di adrenalina dalle ghiandole surrenali e aumentando i livelli di cortisolo, la pressione sanguigna e il battito cardiaco.

Oltre a provocarci infiammazioni croniche e vari problemi fisici e mentali, un sistema nervoso simpatico iperattivo compromette la nostra capacità di agire, di pensare lucidamente e di affrontare sul piano emotivo ciò che abbiamo di fronte.

In verità, l'unico modo per uscirne sarebbe quello di distruggere questo sistema oppressivo che ci assoggetta a questo continuo eccesso di stress.

Ma prima di questo, dobbiamo imparare a respirare.

La respirazione è lo strumento più diretto che abbiamo a disposizione per controllare il nostro sistema nervoso e attivare il riflesso parasimpatico (la reazione “riposo e digestione”). Rallentando il nostro respiro e utilizzando il diaframma (il muscolo sotto i nostri polmoni che si espande quando inspiriamo), possiamo diminuire la nostra frequenza cardiaca e diminuire i livelli di stress, diminuire infiammazioni croniche e calmare parti del cervello.

Tutto ciò è possibile semplicemente attraverso il respiro.

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA



Per effettuare una respirazione diaframmatica, prova ad espandere a 360° la parte all'altezza del ventre, utilizzando tutta la parete addominale (inclusa la schiena) mentre inspiri. A differenza di come siamo abituati "normalmente" a respirare, questo tipo di respirazione coinvolgerà molto di meno la parte superiore del busto e molto di più la zona dello stomaco e la parte bassa della schiena.

Stando in piedi, metti una mano sul petto e un'altra sulla pancia. Mentre inspiri la tua pancia dovrebbe gonfiarsi lievemente contro la mano come se si stesse gonfiando un palloncino. La pancia dovrebbe sgonfiarsi al momento dell'espiazione.

Adesso prova la stessa cosa mentre tieni le mani sui tuoi addominali obliqui (muscoli laterali del dorso). Cerca di espanderli lateralmente mentre inspiri.

Di seguito ci sono altri esercizi che ti permetteranno di sentire il respiro espandersi tutto attorno allo tuo stomaco:

RESPIRO DEL COCCODRILLO

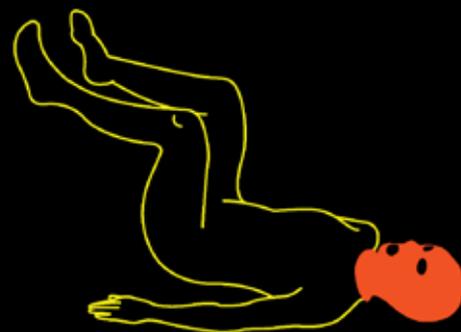


Sdraiato sul ventre con entrambe le mani sotto la fronte. Mentre inspiri, senti lo stomaco spingere sul suolo e la parte lombare della schiena sollevarsi. Cerca di riempire il tuo basso ventre, dopodiché, lentamente, riempi d'aria il busto e la parte superiore della schiena. Prova ad inspirare con il naso e ad espirare con la bocca, espirando più a lungo di quanto non sembri naturale farlo, fino a che non senti di non aver più aria da rilasciare.

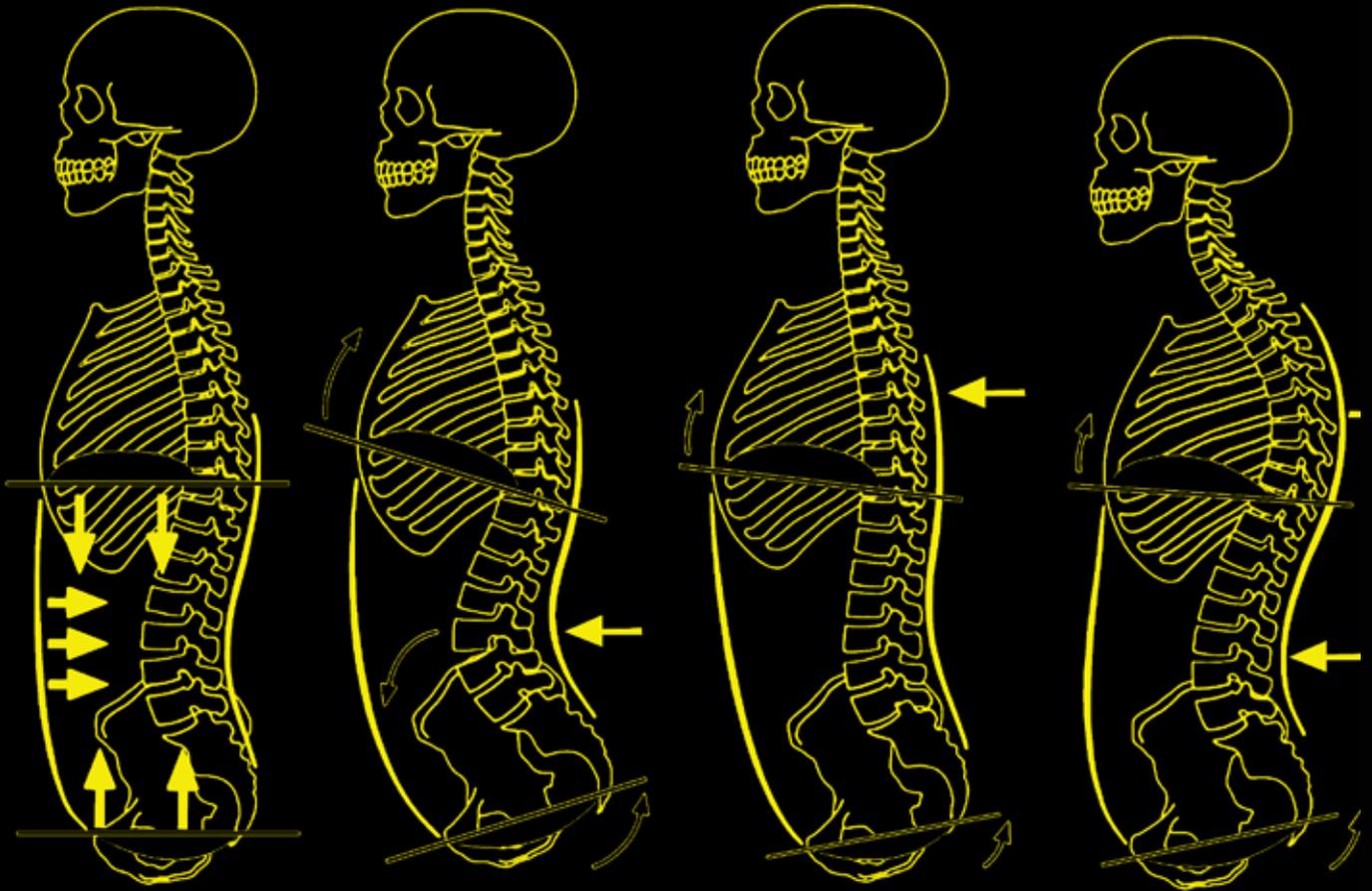
RESPIRAZIONE 90/90

Girato sulla schiena prova a respirare con le ginocchia piegate e i piedi contro il muro. Prova a spingere la tua schiena verso il terreno mentre inspiri e mentre gonfi gli addominali obliqui e la pancia. Immaginati di buttare fuori l'aria svuotandoti come fossi un cilindro (360°). Mentre espiri cerca di mantenere la pressione sul suolo – gli addominali cominciano ad essere coinvolti. Premi la gabbia toracica verso il basso in modo che non si espanda e ruota il bacino in modo che la maggior superficie possibile della tua schiena sia a **contatto con il suolo**.

La tensione verso l'esterno che si crea in questa posizione si chiama *bracing*.



POSTURA



Molti di noi ne vanno in giro per il mondo con le spalle tese ed incurvate, la testa piegata frontalmente e il bacino ruotato in avanti, una classica postura difensiva. Come per la respirazione toracica, questa postura è il modo del nostro corpo di rispondere ad un pericolo percepito, proteggendo gli organi interni dal rischio. Ma facendo questo, limitiamo la loro efficienza. Se non c'è niente di male in questa postura di per sé, mantenerla a lungo può influenzare negativamente la nostra capacità di respirare e di preservare l'integrità della spina dorsale, e quindi di prevenire gli infortuni. Quando solleviamo pesi (e si potrebbe dire in ogni azione quotidiana), è bene essere consapevoli della posizione della nostra schiena. Mantenendo il diaframma e il pavimento pelvico

paralleli tra loro (come si vede nella figura in alto a sinistra) possiamo respirare meglio e creare quella pressione che ci serve per poter sollevare grandi pesi. Per molti raggiungere questa posizione significherà coinvolgere i glutei per inclinare il bacino indietro ed estendere le anche oltre che per mantenere indietro la gabbia toracica ed evitare che si espanda in avanti. Mantenere o addirittura allenare questa posizione può essere difficile per molte persone ma attraverso vari tipi di addominali ed esercizi per i glutei (guarda la prossima sezione), può diventare più semplice nel tempo. Oltre a questo, quando aggiungiamo il carico (come negli squat con i manubri o con il bilanciere), possiamo addirittura rinforzare questa postura – creando delle robuste e solide basi con cui muoverci con più sicurezza.

PRESSIONE

INTRADDOMI- NALE

Una volta migliorate la respirazione e la postura, sarai più preparato a *rinforzare*, se non proprio a *creare* la “pressione intra-addominale” - un fattore cruciale quando si alzano carichi pesanti. Questo implica l'utilizzo dei muscoli di tutta l'area addominale, la schiena e i fianchi. Per comprendere di quali muscoli stiamo parlando immaginate di venire colpiti duramente sul ventre, e fate caso a come create immediatamente una tensione esterna in attesa del colpo.

Come creare la pressione:

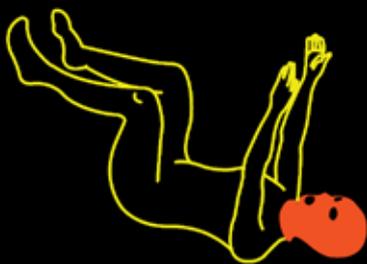
- Iniziare con una posizione eretta – allineando il diaframma sopra il pavimento pelvico. Facendo attenzione a non sollevare troppo in alto il petto o a sporgere i glutei in fuori.
- Successivamente inspira con il diaframma, allargando gli addominali a 360°, facendo attenzione alla schiena e agli addominali obliqui. Mentre espiri fai cerca di mantenere la tensione su tutta la parete addominale.
- L'obiettivo è un ventre perfettamente cilindrico, non pensate all'estetica. Non importa la tua taglia, non ci deve essere nessun segno visibile di definizione muscolare (quindi non posare come se stessi trattenendo il fiato o tirando gli addominali per una foto).

Una volta pronti, prova ad abbinare il *bracing* ad altri movimenti: prova con gli squat, oppure prova a sollevare qualcosa dal suolo e sopra la testa ed esercitati nel portare e spostare un oggetto pesante. Potete continuare ad esercitarvi nella respirazione mantenendo la pressione. Quando inizierai a sollevare qualcosa di più pesante verrà naturale di trattenere il fiato per creare più pressione possibile intraddominale – in questi casi potrebbe tornare utile usare una cintura per il sollevamento pesi.

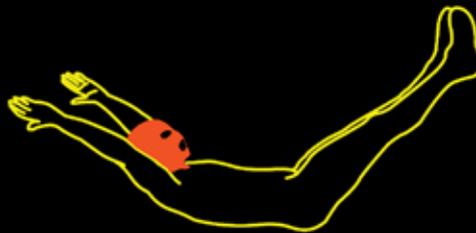
ULTERIORI ALLENAMENTI PER IL CORE



Di seguito abbiamo alcuni esercizi per il *core* che fatti lentamente, in maniera controllata e con la giusta tecnica, sono estremamente efficaci nel rafforzamento, nella capacità di sollevare grandi pesi e/o di mantenere la giusta postura durante il giorno.

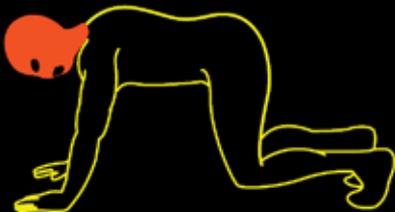


Dead Bug



Hollow Body Holds

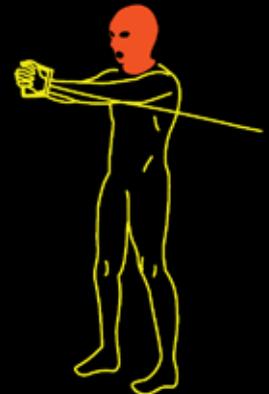
Esercizi *anti-rotational*
Sono buoni per il lancio e per rimanere in equilibrio se si viene spinti da uno sbirro.



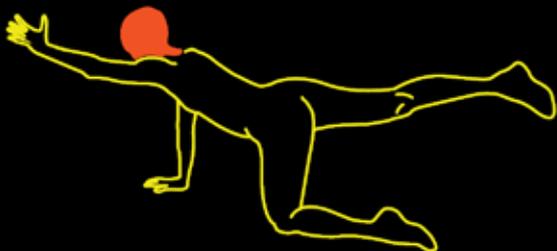
Bear Crawl



Ab Wheel



Pallof Press with cable or band

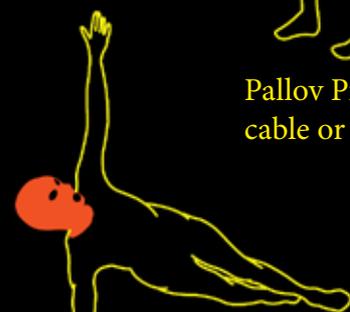


Bird Dog

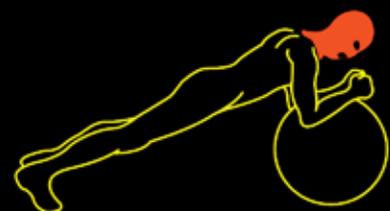


Hanging L-Sit (Knees Bent)

Propedeutico per il salto dei tornelli



Side Planks



Stir-the-pot

MOBILITÀ



Insieme allo sviluppo di valide basi per la stabilità del *core*, abituare le articolazioni alla flessibilità aiuterà molto a migliorare i tuoi schemi motori e il tuo stare al mondo con meno dolori.

La maggior parte dei problemi motori varia di persona in persona e non possono essere quindi qui affrontati nel dettaglio. In ogni caso è giusto ricordare che a meno che non si stia tentando di diventare uno *yogi* o un ginnasta professionista non c'è alcun bisogno di diventare super flessibili.

L'unica mobilità di cui avrai bisogno sarà quella necessaria a compiere un determinato compito. In poche parole, non ci sono standard di mobilità se non quelli che ti permettono di stare bene e di compiere efficacemente e senza dolore i compiti che ti prefisserai.

Inoltre, molti dei problemi motori sono spesso legati all'instabilità della parte bassa della schiena e si correggono da soli attraverso il movimento. Esercitati con la respirazione e nel creare equilibrio attraverso il *core*.

Da qui, rilassare le anche e le spalle fino a poterle muovere lungo tutto il loro raggio sarà molto più facile. Alla fine, attraverso il movimento e allenando la forza, imparerai che molte delle problematiche della mobilità sono connesse a una inutile rigidità e appena capirai quando e dove creare tensione, rilassare le aree attorno alle articolazioni diventerà molto più semplice.

Per *mobilità articolare*, detta anche *flessibilità* o *estensibilità* si intende la capacità di un'articolazione di compiere movimenti ampi. Maggiore è la mobilità articolare maggiore sarà l'arco di movimento compibile dall'articolazione.



ALLENARE LA FORZA



In sala pesi, dove i risultati hanno valori numerici e sono visibili allo specchio, è facile comprendere quanto una dose salutare di stress rappresenti un passaggio necessario per progredire. Questo si capisce meglio attraverso il concetto di allenamento della forza con carichi progressivi: ovvero il semplice concetto per il quale per crescere e adattare a nuovi pesi i muscoli, il corpo deve essere forzato a superare il livello di stress sperimentato prima.

Per esempio quando parliamo di allenare la forza, lo stress (cioè un carico sufficientemente pesante) danneggerà letteralmente il tessuto muscolare finché il corpo inizierà il processo egualmente importante del recupero, che permetterà al muscolo di ripararsi e infine di crescere più forte.

In ogni caso, con troppo sforzo o un recupero non sufficiente, potremmo finire per ottenere solamente dolori, infortuni o infiammazioni. Perciò dobbiamo stare attenti a iniziare poco a poco e aggiungere carico gradualmente.

PROGRESSIONE LINEARE

Ci sono molti modi per iniziare a sottoporre il nostro sistema ad uno sforzo ma per semplificare porrò l'attenzione sulla tecnica della "Progressione Lineare", affidabile, efficace e provata nel tempo.

Il nome può essere in realtà fuorviante: solo all'inizio il progresso sarà lineare mentre, come in ogni cosa, i progressi saranno caratterizzati da alti e bassi. Questo è normale. Riposati, riparti da un peso più leggero, se necessario raffina la tecnica e ricomincia.

Fare passi indietro non solo è normale, ma è un passaggio necessario.

A prescindere che tu abbia un background da atleta oppure no, puoi fare grandi progressi e porre una solida base da dove potrai sviluppare una progressione lineare da solo. Questi sono modi incredibilmente efficaci per allenarsi e molto si può fare in un paio di sessioni da 90 minuti a settimana.

Naturalmente questo non è l'unico modo per diventare forti. Se trovi un'altro modo che preferisci seguilo! E se successivamente vuoi puntare a livelli più alti di sollevamento pesi o altre forme di allenamento della forza probabilmente dovrai procurarti anche altri programmi di allenamento.

Questo è un esempio di come potrebbe essere una sessione normale:

- riscaldamento generale (10-15 minuti)

basato sui tuoi bisogni individuali e per prepararti alla sessione più pesante.

Probabilmente un mix di cardio leggero, movimento, respirazione e lavoro del *core* e anche qualche forma di auto rilassamento delle fasce muscolari attraverso un rullo di schiuma o una palla di silicone.

- riscaldamento specifico

Inizia con la sbarra del bilanciere, esercita il movimento e poco alla volta avvicinati al peso che vorresti usare per l'allenamento principale. Fai questi sollevamenti in modo consapevole: lentamente, controllati e facendo attenzione alla tecnica.

- il set principale

3 serie di 5 ripetizioni con 3 minuti di recupero tra una serie e l'altra. Inizia più leggero di quanto non pensi necessario e aggiungi solo il peso che puoi gestire. Inizialmente la maggior parte dei sollevamenti dovrebbero sembrarti impegnativi ma gestibili – ciò che vuoi è creare uno stress ma allo stesso tempo mantenere una buona tecnica.

Una volta che hai fatto bei progressi con questo, e inizi a non riuscire a sollevare pesi maggiori o a raggiungere un picco, considera l'ipotesi di dare un'occhiata ad altri programmi o di ripartire da zero e allenare la tecnica prima di continuare ad aggiungere carico.

ATTREZZA- TURA

Se ne hai la possibilità, raccomando di fare i primi sollevamenti con un manubrio e dei dischi perché è il modo più semplice per aggiungere il peso gradualmente e arrivare a sollevare carichi maggiori. Nei sollevamenti nei quali è più difficile aumentare il carico (principalmente la parte superiore del corpo), si possono acquistare anche dischi da 0.2 o 0.5 kg che permettono di aumentare il carico anche solo di mezzo chilo a settimana.

Se non hai un set di manubri con dischi si può fare ancora molto con altra attrezzatura come kettlebell, manubri fissi, sacchi di sabbia e qualunque oggetto pesante che riesci a procurarti.

Il principale inconveniente degli attrezzi che non siano manubri con dischi è la grande differenza nella progressione da un peso al successivo, quindi magari dovrai cercare altri programmi.



lunedì

OVERHEAD PRESS
spinte con manubri o bilancere lento avanti e dietro

BACK SQUAT
squat con bilanciere sulle spalle

CHIN UPS
trazione frontale alla presa inversa

mercoledì

BENCH PRESS
distensioni bilancere su panca piana

DEADLIFT
stacco da terra con bilancere

BARBELL ROW
rematore con bilancere a schiena flessa

venerdì

PUSH UP
piegamenti o flessioni

FRONT SQUAT
squat con bilanciere al petto

PULL UP
trazioni alla sbarra fino al mento con presa larga

martedì

BACK SQUAT
squat con bilanciere sulle spalle

OVERHEAD PRESS
spinte con manubri o bilancere lento avanti e dietro

CHIN UPS
trazione frontale alla presa inversa

giovedì

DEADLIFT
stacco da terra con bilancere

BENCH PRESS
distensioni bilancere su panca piana

PULL UP
trazioni alla sbarra fino al mento con presa larga



Se non hai tempo di completare una classica progressione lineare o non hai accesso all'attrezzatura, prova un esercizio per ogni categoria nella lista qua sotto. *Hinge, Squat, Push, Pull* e *Carry* sono cinque schemi fondamentali che possono avere applicazioni pratiche fondamentali in altri ambiti della tua vita. Questi sono tutti schemi che vanno imparati, praticati regolarmente e sviluppati attraverso ripetizioni e/o aumento di carico. Molti di questi possono essere fatti con diversi tipi di pesi o di oggetti pesanti.



| | HINGE <i>rinforzo muscolatura e postura</i> | SQUAT <i>rinforzo parte inferiore</i> | PUSH <i>aumento forza di spinta</i> | PULL <i>aumento forza di trazionamento e sollevamento</i> | CARRY <i>sollevamento e spostamento di sovraccarichi</i> |
|-------------------------|--|--|--|--|---|
| CORPO LIBERO | <ul style="list-style-type: none"> - spinta dei glutei in ponte - affondo avanti singola gamba - hip thrust | <ul style="list-style-type: none"> - squat - squat laterali - affondi alternati avanti | <ul style="list-style-type: none"> - piegamenti - tricipiti alle parallele - verticale | <ul style="list-style-type: none"> - trazioni alla sbarra presa inversa - bodyweight row (trazione da supino) | |
| CON CARICO | <ul style="list-style-type: none"> - stacco da terra - slancio con kettlebell - sollevamento con bilanciere da posizione a 90°, | <ul style="list-style-type: none"> - squat con bilanciere - squat profondo con bilanciere - squat con bilanciere al petto | <ul style="list-style-type: none"> - spinta della slitta da palestra - distensioni su panca piana - sollevamenti sopra la testa con manubri o bilanciere - sollevamento con kettlebell singolo braccio | <ul style="list-style-type: none"> - scatto trascinando sovraccarico - rematore con carico da piegati a 90° - trazionamento avanti alla <i>lat machine</i> - <i>bird dog row</i>(rematore con manubrio su panca singolo braccio) | <ul style="list-style-type: none"> - camminata del contadino - bear hug carry - Suitcase carries - Suitcase Carries |

CONDIZIONAMENTO AEROBICO



Il condizionamento aerobico è un buon modo di apprendere capacità pratiche e di mettere alla prova il tuo corpo in diversi modi. Ad ogni modo, se il tuo obiettivo è diventare più forte, darai priorità ad un lavoro *cardio* a bassa intensità piuttosto che ad un allenamento intervallato (Interval Training) per non interferire con il recupero. Senza dimenticare che il sollevamento pesi di per sé ti aiuterà a costruire la tua capacità aerobica generale.

Termina la tua sessione di sollevamenti con uno o due tra quelli di seguito elencati o eseguilili indipendentemente, sempre nelle giornate di allenamento.

- Trascinare o spingere con la slitta da palestra
- Trasportare pesi (guarda gli esempi sopra)
- Lunghe camminate/ trekking con o senza zaino
- Bicicletta
- Ballo

Se stai allenando la forza solo due giorni a settimana oppure meno ed hai tempo, questi sono buoni modi a più alta intensità per incrementare la capacità aerobica.

Come per il sollevamento pesi, in ogni caso, queste attività hanno bisogno dei loro tempi di recupero dopo le sessioni di allenamento:

- allenamento con scatti e
- praticare sport con gli amici
- allenamento da arti marziali o sport da combattimento
- kettlebell swing

RECUPERO

Il tempo che trascorri riposando e recuperando tra le sessioni è importante tanto quanto la sessione di allenamento stessa. Se non sei abbastanza riposato prima di affrontare una sessione di allenamento intensa o pesante, andrai facilmente incontro ad un infortunio o, nel migliore dei casi, non otterrai nessun risultato. Nel caso trovare il tempo sufficiente per il recupero sia difficile, raccomando di diminuire l'intensità o il carico dell'allenamento. Mentre se hai tempo di recuperare, qui ci sono alcuni spunti:

DORMIRE

So che può sembrare che questo mondo non voglia farci dormire ma se hai il lusso di poter dormire 8-9 ore di fila ogni notte, fai ciò che puoi per approfittarne e cerca di seguire una buona igiene del sonno: evita luci blu (shermi) prima di andare a dormire, tieni la temperatura bassa e la stanza buia e senza apparecchiature elettroniche. Prova ad addormentarti e a svegliarti sempre ad orari simili e se hai problemi ad addormentarti prova con lo stretching e il respiro del cocodrillo (vedi le sezioni precedenti) prima di andare a letto.

MANGIARE

Normalmente evito l'argomento dell'alimentazione. Non perché non sia importante o perché non mi interessi – amo la nutrizione e la considero un elemento primario del mio allenamento e del benessere in generale. In ogni caso, la nutrizione è un argomento impegnativo e può variare molto da persona a persona a seconda dei bisogni dietetici, l'accesso ad alcuni

alimenti e le convinzioni generali su cosa sia "salutare" e cosa no.

Il mio unico consiglio è che se vuoi diventare forte, assicurati di mangiare abbastanza. Una persona attiva, specialmente una che sta cercando di aumentare la massa muscolare, ha bisogno di molte più calorie di una persona sedentaria. Se hai la possibilità di seguire una dieta più varia qui di seguito ci sono un paio di cose da tenere a mente:

Macronutrienti (carboidrati/proteine/grassi):

assicurati di assumerne abbastanza, dando priorità alle proteine (1.5-2.5 grammi per chilo di peso corporeo) per aiutare a costruire e riparare i muscoli.

Carne di buona qualità è una buona opzione, anche se le fonti vegane vanno bene uguale (benché qualcuno sostenga che le proteine vegetali siano meno biodisponibili).

Anche i carboidrati sono necessari (molti scelgono riso bianco e patate), oltre a molti grassi (olio di oliva/avocado/cocco, burro, uova etc) durante la giornata.

Micronutrienti: mangia una grande varietà di vegetali, specialmente a

foglia verde.

Se ti va puoi aggiungere funghi, alghe, sardine, molluschi, barbabietole, crauti e frutti di bosco per vitamine e sali minerali.

Rimani idratato.

MUOVERSI

Cerca di evitare di stare fermo troppo a lungo. Fai movimenti che ti fanno stare bene ma non alzare troppo il battito cardiaco: per esempio fatti una passeggiata, allena il tuo *core*, fai yoga, allena la mobilità o balla. Il tipo di attività non è importante purché ti ritrovi ad affrontare la successiva sessione di allenamento sentendoti sciolto e preparato per un allenamento duro.

MOVIMENTI AGGIUN- TIVI



Con una buona base di forza non solo potrai andartene in giro con più facilità, ma avrai anche la possibilità di esprimere una potenza e fare molte cose per la strada. Per continuare a sviluppare capacità e mantenere il tuo corpo in movimento spesso e in modi diversi, tieni in conto queste altre attività:

SALTI:

usati per sviluppare forza esplosiva i salti sono buoni per entrambe le parti superiore (ad esempio *push up* e *box jump*) ed inferiore del corpo. Inoltre eseguire salti in diverse direzioni e/o su un piede solamente permette di allenare ulteriormente l'agilità.

LANCI:

anche questo serve a sviluppare la forza esplosiva, ma nella parte superiore del corpo. Tra le possibilità ci sono i lanci della palla medica.

SOLLEVAMENTI:

turkish get-ups, *combat get-ups*, *crossed-leg sit-to-stand*, etc. Ci sono molti modi per alzarsi in piedi!

ESERCIZI ASIMMETRICI:

gli umani sono in gran parte asimmetrici ma l'allenamento dei singoli arti può aiutare ad equilibrarsi.

STRONGMAN:

allenati muovendo e sollevando grandi e scomodi oggetti come macchine (della polizia) e massi.

COSTRUIRE COSE, AGGIUSTARE COSE, GIARDINAGGIO, CUCINARE :

senza accorgersene ognuna di queste cose implica un gran numero di squat. Datti da fare quindi!

- **PARKOUR, GINNASTICA, YOGA, SUONARE UNO STRUMENTO, etc.**



“Tutti i nostri sforzi sono fallimenti
fino al punto in cui non lo sono più.”

Noel Ignatiev

“Non c'è passione senza dolore , nessun risultato senza sudore
rimboccati le maniche , allungati gli arti
e spingiti oltre a braccia avanti!
Oltre la linea ci devo arrivare, un altro traguardo da guadagnare”

Tear Me Down

