

Alleno la forza

Il lavoro compiuto dai muscoli, per aumentare la capacità forza, viene definito di **tonificazione muscolare**. Per fare un buon lavoro di irrobustimento muscolare, occorre che gli allenamenti siano:

- **graduali**, cioè che ci sia una programmazione intenzionale per selezionare gli esercizi a seconda della difficoltà e dell'intensità;
- **simmetrici**, affinché il corpo non abbia squilibri nei vari segmenti, cresca armonico e non ci siano scompensi che possano causare deviazioni alla struttura ossea;
- **personalizzati**, cioè adattati alla propria condizione, per quanto riguarda l'età, le proprie capacità e gli scopi che si vogliono raggiungere. **Non ci sono tabelle standard** da seguire: bisogna che persone competenti valutino qual è l'allenamento più adeguato alla propria condizione e programmino specifiche sedute.

Gli esercizi possono comprendere dalle due alle cinque serie, da 10 a 20 ripetizioni, con uno o due minuti di recupero. L'ideale sarebbe allenarsi 2 o 3 volte alla settimana.

Quando i carichi di lavoro per i muscoli sono maggiori e più specifici, si parla di esercizi di **potenziamento muscolare**. Questo si può ottenere lavorando su posizioni in cui il peso del corpo grava maggiormente sui segmenti che si vogliono esercitare: per esempio, nei piegamenti sulle braccia, se si esegue l'esercizio dalla stazione eretta, appoggiando le mani a una parete, l'esercizio è relativamente semplice; se si esegue a terra, appoggiando le ginocchia, l'esercizio è più intenso; se si adotta la posizione a terra con il corpo proteso dietro, il lavoro diventa molto intenso. Un altro sistema per aumentare il carico è quello di usare sovraccarichi: manubri, pesi, macchine da muscolazione ecc., ma questo sistema non è consigliabile nella pubertà, l'età in cui sei.

COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI

- Prima di tutto, fai sempre un riscaldamento.
- Gli esercizi devono essere principalmente a **carico naturale**, senza l'utilizzo di sovraccarichi.
- Poni molta attenzione alle **posizioni**, in modo da evitare posture scorrette che possono anche rendere inefficaci gli esercizi. Stai molto attento anche alla posizione di partenza.
- Attenzione alla **respirazione**: l'esercizio nella fase principale deve essere svolto in **espirazione**, per cui molte volte possono essere necessari due cicli respiratori. Mai compiere gli esercizi trattenendo il respiro (apnea).
- Mantieni **rilassate** le parti del corpo che non sono implicate nell'esercizio.
- La ripetizione degli esercizi consente il miglioramento della tecnica esecutiva.

Ecco un esempio di esecuzione.

Crunch: flessione del busto in avanti. Dalla posizione supina, con le gambe piegate e i piedi a terra, fletti il busto in avanti fino ad arrivare alla posizione seduta.

Posizione di partenza: supini, con la schiena ben appoggiata a terra. Le gambe devono essere piegate in modo da focalizzare l'azione sugli addominali (retti addominali).

Respirazione: inspirare a riposo ed espirare durante il movimento di flessione in avanti del busto. Arrivati seduti, inspirare nuovamente e in espirazione tornare alla posizione supina. Se si vuole compiere l'intero esercizio in un unico atto respiratorio, si deve espirare mentre ci si porta seduti ed inspirare mentre si riporta il corpo a terra.



Al termine di qualsiasi seduta di miglioramento/allenamento della forza, devi eseguire esercizi di stretching, che ti consentiranno di non accusare i dolori dovuti al lavoro di contrazione muscolare (che produce acido lattico) e di ristabilire una situazione ottimale.

ADDOMINALI

Esercizi individuali

- Siediti con le gambe sollevate e flesse: spostati in avanti per circa 2 metri, sollevando prima l'anca sinistra e poi la destra, senza mai appoggiare le mani a terra.
- Da supino, con gli arti inferiori flessi al petto, porta le gambe unite prima a sinistra e poi a destra.



Esercizi isometrici

- Da seduto, solleva gli arti inferiori e distendi le gambe. Rimani in equilibrio sui glutei per 8 / 10 secondi.



- Dalla posizione di corpo proteso dietro, appoggia un avambraccio a terra e rimani in linea con spalle, bacino e piedi (plank laterali).

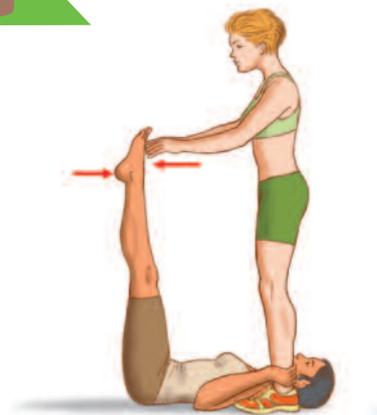


Esercizi a coppie

- Seduti uno di fronte all'altro, con le gambe distese avanti e in appoggio e gli avambracci a terra. Ruota le gambe intorno a quelle del compagno. Esegui sia a destra sia a sinistra.



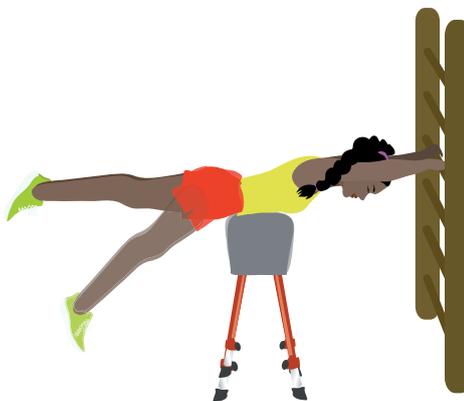
- A coppie, uno è sdraiato supino con le gambe tese verso l'alto. L'altro è dietro a lui, con le gambe divaricate e i piedi vicini alle spalle del/la compagno/a. Chi è in piedi cerca di spingere in varie direzioni le gambe del/la compagno/a che al contrario cerca di resistere.



DORSALI E GLUTEI

Esercizi individuali

- Con la pancia in appoggio a una panca e le mani che afferrano il piolo corrispondente alle spalle, solleva le gambe tese per allineare i piedi al busto.



- Da prono, con le gambe tese e le braccia in avanti, solleva la parte alta del dorso e le braccia, estendi queste ultime in alto e poi ritorna alla posizione di partenza. Ripeti per 5 volte consecutive per due serie.



Esercizi isometrici

- Sdraiato prono con le gambe leggermente divaricate e le braccia in fuori, solleva la parte alta del busto e ruota la testa per guardare a terra. Rimani in posizione otto secondi.
- A coppie, uno di fronte all'altro, con le braccia tese in avanti e le mani a contatto. Tenendo i piedi a terra, sollevate le braccia di circa 10 centimetri. Alternativamente, uno cerca di spingere le braccia dell/la compagno/a, l'altro contrasta. Poi fate a cambio.

Esercizi a coppie

- Sdraiati proni di fronte al/la tuo/a compagno/a con le braccia distese e le mani sovrapposte a quelle dell'altro, solleva alternatamente la gamba destra e poi la sinistra fino alla coscia.



- A coppie, a gambe leggermente divaricate, uno di fronte all'altro e a distanza. Uno ha una palla. Entrambi si estendono all'indietro e si passano la palla in alto.



ARTI SUPERIORI

Esercizi individuali

- Dalla posizione in raccolta, fai un balzo in avanti atterrando prima con le mani e poi con i piedi, le gambe restano piegate.



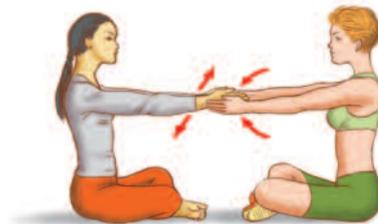
- In appoggio, con le mani (con le dita in avanti) a una panca messa posteriormente, piega le braccia e poi distendile.

- Sospenditi al piolo sporgente della spalliera (fronte verso il muro) e spostati fino alla fine dell'altra campata. Riposati e torna indietro.



Esercizi isometrici

- Seduti a gambe incrociate, uno di fronte all'altro, le braccia distese avanti. Uno ha le mani all'interno e l'altro all'esterno. Al segnale, chi è all'interno cerca di aprire le braccia tese, mentre chi è all'esterno cerca di chiuderle. Mantenere la contrazione per circa 5 secondi e invertire la posizione delle braccia.



- In piedi o seduto, fletti le braccia e avvicina i palmi delle mani a circa 10 cm dal petto. Esercita una pressione tra le mani e mantienila per circa 8 secondi.

Esercizi a coppie

- Carriola: a coppie, uno è a corpo proteso dietro, l'altro lo sostiene a livello delle ginocchia. Chi è con le mani in appoggio a terra procede avanti per almeno dieci appoggi, mentre l'altro lo sostiene.



- Uno di fronte all'altro, nella posizione di corpo proteso dietro. Cercate di sbilanciare il/la compagno/a con piccoli colpetti ai polsi. È vietato afferrare polsi e avambracci. Dopo 5 / 6 tentativi, riposarsi.

- A coppie, uno di fronte all'altro, alla stessa distanza da una linea segnata a terra. Tenete tra le mani lo stesso pallone. Al segnale, cercate di "tirare" il compagno verso di te, oltre la riga.

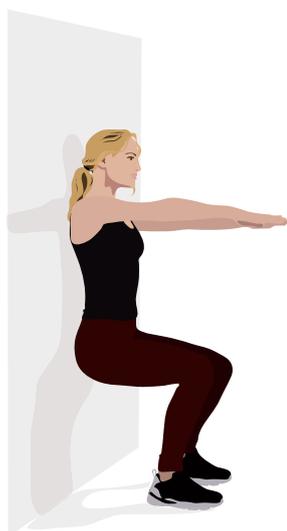
ARTI INFERIORI

Esercizi individuali

- Balzi partendo dalla posizione di massima raccolta in avanti: esegui 6 balzi consecutivi e ripeti due volte.
- In piedi, con le gambe leggermente divaricate. Piega le gambe mantenendo i piedi saldi a terra. Le braccia si spostano in avanti per bilanciarsi.
- Dalla posizione in raccolta, spostati in avanti senza sollevare il bacino. Percorri un tratto di circa 8 metri. Riposati camminando e ripeti.

Esercizi isometrici

- Appoggiate con il dorso a una parete con le gambe piegate a 90°. Rimani in questa posizione per 8 secondi e ripeti per tre volte.



- A coppie, seduti uno di fronte all'altro con le gambe piegate e leggermente divaricate, mani appoggiate dietro a terra. Uno ha i piedi all'interno, l'altro all'esterno: i piedi e la gamba sono a contatto con quelli del/la compagno/a. Al segnale, uno spinge in fuori e l'altro in dentro. Contate fino a otto e invertite la posizione delle gambe.

Esercizi a coppie

- A coppie, uno in piedi, l'altro con il corpo inclinato a 90° e le mani appoggiate ai fianchi del/la compagno/a estende una gamba indietro alto.
- A coppie, uno di fronte all'altro, entrambi con le gambe piegate, le braccia flesse e le mani avanti. Con dei piccoli colpetti sulle mani del/la compagno/a cerca di sbilanciarlo/a. Vi potete spostare solo saltellando in raccolta.

