

Bodybuilding : vantaggi e svantaggi dell'allenamento casalingo.

by noreply@blogger.com
(power memory) (Bodymemory
- My Home Fitness)

Submitted at 10/19/2011 1:53:00 PM

Allenarsi da soli in casa può essere veramente piacevole, non c'è bisogno di rispettare degli orari, ci si può allenare senza aspettare che si liberi questa o quella macchina ma è necessario considerare alcuni aspetti nella realizzazione della home gym in modo che il nostro workout casalingo sia efficace e divertente.

Allenarsi in casa può avere grandi vantaggi ma anche numerosi problemi che limitano l'utilizzo di attrezzi e pesi per la pratica del bodybuilding.

Prima di affrontare i problemi della realizzazione di una home gym, sarebbe opportuno valutare oggettivamente le proprie capacità in termini di performance sportiva.

Occorre saper valutare il proprio grado di capacità di gestione dell'allenamento sia in termini di programmazione che in termini di corretta esecuzione dei diversi esercizi che comporranno il nostro workout.

A mio avviso, è da sconsigliare la scelta di allenamento in casa a coloro che non hanno esperienza di almeno sei mesi di allenamento in palestra, tranne nei casi in cui ci si possa permettere un personal training. Il periodo di sei mesi, infatti, può essere sufficientemente ampio per consentire un adeguato sviluppo delle capacità propriocettive, delle capacità di gestione e di corretta esecuzione degli esercizi nonché un adeguato grado di conoscenza delle tecniche di allenamento "basilari" (come superserie e serie a scalare).

Personalmente, ho iniziato ad allenarmi in casa dopo circa 20 anni di esperienza in palestra, sia come atleta di bodybuilding che di powerlifting sia come istruttore di sala pesi. Certamente, non occorre così tanto tempo per passare dall'allenamento in palestra a quello in casa ma alcune problematiche relative alla realizzazione di una home gym possono essere tali da prolungare di molto il tempo



necessario alla realizzazione del nostro obiettivo.

I principali problemi che si presentano a chi volesse realizzare una home gym sono i seguenti :

- spazi: occorre poter individuare all'interno della propria abitazione uno spazio adeguatamente grande per poter consentire un allenamento in sicurezza e in armonia con il resto dell'abitazione. Lo spazio che occorre individuare deve avere alcune caratteristiche basilari : essere ben illuminato, essere ben arieggiato e sufficientemente grande ad accogliere la nostra attrezzatura senza ridurre troppo gli spazi a disposizione degli altri componenti della famiglia. In qualche caso, alcuni hanno individuato non un solo spazio ma più spazi più piccoli : un mio conoscente ha distribuito i propri attrezzi sui pianerottoli che separano i piani della propria casa. Personalmente, ho sacrificato il mio garage ed ho evitato di occupare il salotto : con grande gioia di mia moglie;

- attrezzi: il primo pensiero per gli appassionati è quello di realizzare una sorta di mega palestra : in realtà, non occorre nessun attrezzo fantascientifico per allenarsi in casa. Non sono un amante delle macchine multifunzioni tanto pubblicizzate su tutti i siti dedicati all' home gym.

Personalmente ritengo che sia sufficiente una panca(meglio se regolabile e con la possibilità di poter eseguire anche leg extension e leg curling) un rack, un bilanciere, due manubri e tanti pesi. L'ideale sarebbe trovare un buon artigiano che ci possa realizzare queste attrezzature, in tal caso avremmo almeno due vantaggi : risparmieremo soldi ed avremmo a disposizione attrezzi robusti.

Risolti questi due aspetti, sistemati adeguatamente in casa attrezzi e pesi arriva la parte più difficile: l'allenamento.

Allenarsi in casa non è come allenarsi in palestra :

- tranne nel caso in cui ci possiamo permettere un personal training, in casa siamo solo noi e i nostri attrezzi: non c'è nessuno che ci dice cosa fare e come farlo. Dobbiamo avere la consapevolezza delle nostre capacità ma anche dei nostri limiti. La prima regola è : mantenere la sicurezza durante l'esecuzione di ogni singolo esercizio. La nostra esecuzione deve essere impeccabile (ci potrà aiutare in questo un buono specchio da parete) e il carico non dovrà essere eccessivo: dobbiamo in ogni momento essere in grado di gestire il carico sul bilanciere. E' questo uno dei limiti

dell'allenamento in casa : non possiamo affidarci ad un compagno che ci aiuti a tirare "al massimo";

- rendere piacevole l'allenamento: prevediamo di poter rendere "variabile" e meno monotono possibile l'allenamento. Può essere utile, a questo scopo, prevedere di sostituire gli esercizi "complementari" e mantenere gli esercizi "base" di allenamento in allenamento;

- darsi degli obiettivi precisi: dobbiamo essere in grado di stabilire degli obiettivi (ad esempio, dimagrire di 10 Kg, oppure incrementare la massa muscolare etc) ed essere in grado di pianificare di conseguenza il nostro programma di allenamento ed, inoltre, e questo è veramente difficile essere in grado di "percepire" se c'è qualcosa che non sta funzionando. In genere, in palestra, se c'è qualcuno che ci segue questi ci può osservare e dirci : "secondo me dovrete lavorare di più qui e lì" : in casa questo aiuto non c'è e siamo noi stessi a dover essere in grado di dare un giudizio obiettivo. Per far sì che il nostro giudizio sia il più oggettivo possibile la prima cosa da fare è scrivere un diario di allenamento su cui registrare sia l'andamento del programma con le variabili dell'allenamento (carichi, tempi di recupero etc) sia l'andamento del nostro risultato(ad esempio il peso corporeo, in qualche caso può essere utile l'utilizzo del plicometro o di moderne bilance che valutano oltre il peso dell'individuo anche la percentuale di grasso)

- aggiornarsi: non essere mai presuntuosi: non si conosce mai abbastanza. Quindi è sempre necessario aggiornarsi se non con dei veri e propri corsi almeno frequentare "criticamente" forum e siti specializzati può essere di aiuto a chi si allena da solo. Nei prossimi post analizzeremo le modalità di programmazione dell'allenamento e la realizzazione di un buon diario per seguire l'andamento del nostro workout. Sportivi saluti

Il diario di allenamento.

by noreply@blogger.com
(power memory) (Bodymemory
- My Home Fitness)

Submitted at 11/4/2011 12:36:00 PM

Il diario di allenamento.

Il diario è uno strumento importante per ciascun sportivo che segua un programma di allenamento: esso consente di analizzare con efficacia l'andamento del workout e capire quali elementi possono essere migliorati.

Molti parametri possono essere registrati ed essi possono essere diversi a seconda del tipo di allenamento che stiamo effettuando.

I parametri che possiamo prendere in considerazione sono :

- frequenza dell'allenamento: è fondamentale, soprattutto se ci alleniamo in casa da soli, cercare di rispettare il programma di allenamento che ci siamo prefissati di seguire. Se ad esempio, abbiamo stabilito di eseguire 4 allenamenti settimanali avere a disposizione un diario può aiutarci a verificare se la frequenza dell'allenamento è adeguata o meno ed, inoltre, sapere che dobbiamo "mettere una x" su quel particolare giorno della settimana in cui dobbiamo allenarci può essere uno stimolo sufficiente a far sì che non si salti l'allenamento. Allenandoci in casa è più frequente tendere ad allenarsi meno di quanto ci siamo prefissati inizialmente : il diario è un metodo non secondario che può aiutarci a mantenere una buona frequenza di allenamento
- carichi di allenamento: in un allenamento con i pesi è fondamentale considerare l'andamento della nostra performance sportiva. Prenderemo quindi in considerazione il numero di set, il

numero di ripetizioni ed il relativo carico sollevato. Può essere sufficiente, in questa analisi limitarsi alla registrazione "giornaliera" dei dati relativi agli esercizi base e limitarsi ad una registrazione settimanale o quindicinale dell'andamento dei carichi degli esercizi complementari. Ad esempio, considerando l'allenamento dei pettorali sarà sufficiente registrare giornalmente l'andamento della performance sulle distensioni su panca piana e limitarsi alla registrazione settimanale/bisettimanale di altri esercizi come ad esempio le aperture su panca piana con manubri

- tecniche utilizzate: possiamo indicare quali tecniche stiamo utilizzando per aumentare l'intensità dell'allenamento in modo da avere sempre sotto controllo i periodi di massima intensità e poterli alternare con periodi di recupero attivo
- assunzione di integratori: avere a disposizione un promemoria di quali e in quali dosi stiamo utilizzando

integratori può essere importante per valutare se essi stanno avendo gli effetti sperati in relazione ai risultati che stiamo ottenendo

- tempo totale di allenamento: verificare quanto tempo dedichiamo complessivamente all'allenamento, indicando i tempi di recupero e cercando di minimizzare i "tempi morti" in modo che il tempo di recupero tra le serie e gli esercizi non sia eccessivamente dilatato
- dare un giudizio personale all'allenamento: un buon modo di indicare quale sensazione soggettiva ci abbia dato il singolo allenamento può essere utile, soprattutto se ci si allena in casa, per cercare di individuare quegli elementi che maggiormente rendono gratificante il nostro allenamento quotidiano

Nella stesura di un diario di allenamento sarebbe opportuno considerare la necessità di valutare ad intervalli di tempo regolari (ad esempio, all'inizio di ogni mese o di ogni 4-5 cicli completi di

allenamento) l'andamento dei risultati della performance sportiva.

A seconda del tipo di obiettivo che ci siamo prefissati possiamo stabilire degli elementi significativi di valutazione:

- nel caso il nostro obiettivo, sia ad esempio, una performance da powerlifting sarà opportuno valutare le performance sui seguenti esercizi : distensione su panca, squat e stacco. Certamente, questi dati andranno messi in correlazione con il nostro peso corporeo quindi potremo affidarci alla tabella Sinclair o simili per avere una valutazione oggettiva della nostra performance;
- nel caso il nostro obiettivo, sia l'aumento di massa muscolare sarà opportuno valutare l'andamento del peso corporeo e, certamente, questo dato andrà posto in correlazione alla valutazione della percentuale di grasso corporeo, altrimenti valuteremo non l'aumento di massa muscolare ma l'andamento della massa grassa
- nel caso il nostro obiettivo sia un miglioramento delle capacità aerobiche potremo pensare alla possibilità di valutare ad intervalli di tempo regolari vari test che valutano le performance da questo punto di vista.

In conclusione, il diario di allenamento può essere uno strumento ideale per monitorizzare l'allenamento, valutare i risultati e soprattutto minimizzare gli errori e rendere efficace il workout.

Buon allenamento e sportivi saluti a tutti.

L'allenamento per i principianti.

by noreply@blogger.com
(power memory) (Bodymemory
- My Home Fitness)

Submitted at 4/10/2008 4:01:00 PM

In generale, se si è agli inizi della pratica del body building la propria condizione fisica non è ancora sviluppata per sollevare grandi carichi ed inoltre il controllo nei movimenti è ancora da sviluppare. Gli obiettivi che occorre raggiungere sono quindi quelli di realizzare un allenamento che ci consenta un maggior controllo dei movimenti, sviluppando le capacità propriocettive, dando così la possibilità di eseguire lavori articolari corretti da un punto di vista biomeccanico. Il nostro primo obiettivo è dunque quello di saper correttamente eseguire gli esercizi e non quello di sollevare il peso più grande. Mantenere un basso carico di lavoro - in modo da poter eseguire

almeno 12-15 ripetizioni - è il presupposto per garantirci una buona esecuzione dell'esercizio. Solo dopo aver prevenuto i danni relativi all'esecuzione scorretta dell'esercizio potremo realizzare allenamenti che vadano a ricercare l'aumento del carico utilizzato. Nella scelta dell'esercizio ci si può orientare sugli esercizi base : questi infatti mettono in moto catene cinetiche più vaste rispetto ai complementari e presuppongono una maggiore sinergia muscolare. I principi che possiamo seguire nel realizzare una scheda per un neofita del body building sono i seguenti :

- evitare esercizi che possono alterare situazioni pre-esistenti a noi non note (in generale, evitare gli esercizi che determinano la compressione vertebrale);
- contenere l'allenamento in due-tre

serie per ciascun esercizio

- eseguire un numero di ripetizioni medio alto (12-15) in modo da indurre un adattamento della coordinazione e del meccanismo propriocettivo senza produrre troppo acido lattico;
- mantenere un'attività aerobica;

Possiamo strutturare l'allenamento per un principiante basandoci su tre sedute a settimana. In ciascuna seduta alleneremo tutte le sezioni muscolari con un unico esercizio base con serie variabili tra 2 e 3 ed un numero di ripetizioni compreso tra 12 e 15.

In pratica possiamo realizzare una scheda come la seguente da eseguirsi ad esempio il lunedì, il mercoledì ed il venerdì :

Riscaldamento
cyclette 5 minuti
Addominali
Crunch 2x15

Lombari

Good morning

Obliqui

Torsioni del busto

Pettorali

Distensioni panca piana con bilanciere 3x12

Dorsali

Trazioni al lat machine 3x12

Spalle

Alzate laterali con manubri da seduto 3x12

Bicipiti

Curl con bilanciere 3x10

Tricipiti

tricipiti ai cavi alti 3x10

Gambe

Leg Extension 3x12

Polpacci

Calf seduto 2x15

Supercompensazione.

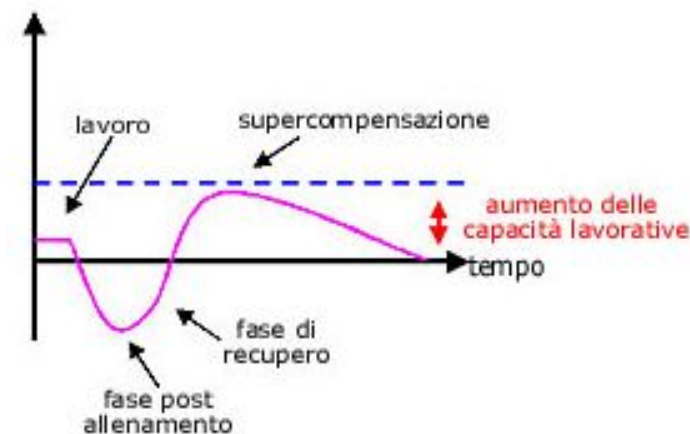
by noreply@blogger.com
(power memory) (Bodymemory
- My Home Fitness)

Submitted at 4/10/2008 3:05:00 AM

La teoria nota come "General Adaptation Syndrome", proposta da Seyle nel 1976 introduce il concetto dell'adattamento dell'organismo come risposta ad un fattore di stimolo (stressor). In questi termini l'allenamento dello sportivo può considerarsi come uno stimolo stressante che induce delle modificazioni nell'omeostasi dell'organismo. In quest'ottica, il fattore di stress (l'allenamento) è fondamentale per indurre quegli adattamenti positivi che vengono ricercati dall'atleta nel miglioramento delle proprie performance. E' evidente che, per essere positivo, lo stimolo a cui sottoponiamo l'organismo durante l'esercizio fisico deve essere opportunamente modulato: un eccesso di stress risulta, infatti, dannoso e controproducente.

Il problema che ci si pone affrontando il proprio programma di allenamento è dunque quello di riuscire a dosare lo stimolo degli esercizi fisici in modo che questi inducano adattamenti positivi e al tempo stesso il fattore di stress indotto con l'esercizio stesso non produca effetti negativi.

Da un punto di vista teorico, affinché si producano effetti positivi (per così dire "allenanti") è necessario che vi sia costante equilibrio tra i seguenti



fattori:

1. alimentazione;
2. allenamento;
3. recupero.

Considerando i fattori di allenamento e recupero, l'alternanza di questi due elementi individua la programmazione dell'allenamento, inteso come una modulazione dell'intensità e della quantità dell'allenamento alternate con il recupero.

La quantità dell'allenamento (da alcuni definita come volume di lavoro) indica complessivamente l'ammontare di tutti quegli elementi omogenei tra loro che insieme costituiscono l'allenamento.

L'intensità dell'allenamento è invece relativa alla modalità o la maniera con cui si è realizzata l'esercitazione fisica.

Volume di lavoro ed intensità

debbono essere inversamente proporzionali, all'aumentare dell'uno deve diminuire l'altra altrimenti lo stress indotto dall'esercizio fisico diventa eccessivo e negativo.

Il recupero è un elemento che ci consente di modulare, in relazione al volume e all'intensità, l'allenamento. Utilizzando i criteri di recupero, intensità e volume di lavoro possiamo utilizzare il principio della supercompensazione come elemento per migliorare la performance sportiva.

Il principio della supercompensazione si basa sulla legge di Seyle ed è relativo al fatto che lo stimolo dell'allenamento induce un adattamento dell'omeostasi dell'organismo, fino ad un certo punto, proporzionale allo stimolo. Secondo la Legge della

Supercompensazione di Weigert, gli effetti successivi a grandi carichi non si limitano al solo recupero del potenziale energetico speso ma determinano un suo incremento, cioè si determina un recupero che è maggiore rispetto ai valori iniziali: questo maggiore incremento rappresenta la supercompensazione. Durante l'esercizio fisico si sfrutta proprio questo concetto per cui prima che lo stato energetico ritorni al suo valore iniziale si introduce un nuovo stimolo che determina il ricominciare del processo da un valore più elevato. Il sommarsi di tutti questi stimoli determina il miglioramento organico in termini di resistenza, forza, ipertrofia. Gli stimoli devono essere continui ed aumentare progressivamente nel tempo. Un concetto che occorre sottolineare è che l'organismo prima di ricostruire deve aver recuperato quanto perduto: se ciò non accade si manifesta il super allenamento: il tempo di recupero deve essere proporzionale all'intensità dello stimolo. Fonti bibliografiche. 1. Neri M. et All, Body Building & fitness. Nuovo manuale per l'istruttore, Federazione Italiana Fitness, 1999 2. Cerretelli, Manuale di fisiologia dello sport e del lavoro muscolare, SEU, Roma 1988 3. Asnagli, Bucchioni, La preparazione dell'atleta, Edi Ermes, Milano, 1988

Introduzione agli esercizi del body building.

by noreply@blogger.com
(power memory) (Bodymemory
- My Home Fitness)

Submitted at 4/10/2008 3:24:00 PM

La biomeccanica degli esercizi di body building è complessivamente semplice: si tratta di gesti atletici che realizzano catene cinetiche ridotte e che richiedono, in generale, una semplice coordinazione neuromotoria. Nella pratica quotidiana, si tende a distinguere tra due categorie di esercizi quelli Base e quelli Complementari.

L'esercizio base è definito come quello che chiama in causa più articolazioni e che determina una sinergia tra più gruppi muscolari: questi esercizi sono per lo più utilizzati per il potenziamento ed il condizionamento generale. Nella massima parte dei casi si tratta di movimenti che si realizzano lungo

una traiettoria rettilinea. Esempi possono essere le distensioni su panca piana o lo squatt.

L'esercizio complementare è invece quello che tende a interessare una sola articolazione con conseguente maggiore isolamento muscolare. Nella massima parte dei casi, si tratta di movimenti che si realizzano lungo una traiettoria circolare. Un esempio può essere le alzate laterali con manubri per il deltoide.

Nella pratica quotidiana, può essere opportuno saper scegliere tra l'impiego di macchinari oppure l'utilizzo di pesi liberi.

In entrambi i casi possono evidenziarsi pro e contro.

Macchinari Pro

- maggiore isolamento
- maggiore sicurezza
- minor tempo di allenamento
- esecuzione di esercizi con traiettorie complesse

- minor sovraccarico articolare
- facile utilizzo
- maggior controllo del movimento

Contro

- movimenti poco naturali
- non allenano i muscoli stabilizzatori
- maggior costo ed ingombro

Pesi liberi

Pro

- Allenano anche i muscoli stabilizzatori (maggior sinergia)
- maggior controllo propriocettivo
- maggiore coordinazione
- minor spazio e costo

Contro

- maggior pericolosità
- maggior tempo di preparazione
- maggior sovraccarico articolare
- minor controllo dell'esercizio