



L'ALLENAMENTO DEI MUSCOLI PRINCIPALI

BASI DI FITNESS

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

Per allenare i muscoli del corpo ho 2 possibilità:



Utilizzando dei pesi
(sovraccarichi)



A corpo
libero

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

UTILIZZO DI SOVRACCARICHI

Con i pesi potrò scegliere di allenare:

- **LA FORZA**
- **LA RESISTENZA**
- **LA MASSA**
- **Oppure TONIFICARE**

The background features a large, light blue circle on the left and a wavy, multi-colored line (green, blue, and white) on the right, creating a dynamic, abstract composition.

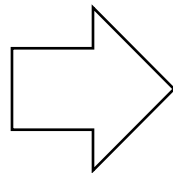
**ALLENARE LA
FORZA**

DETERMINARE LA FORZA MASSIMA

La forza massima rappresenta il massimo carico che un muscolo riesce a sopportare e/o muovere solo una volta (1RM o MASSIMALE).

E' una grandezza che si può misurare in due modi:

- Provo effettivamente a sollevare il massimo peso sopportabile dal mio muscolo (pratica rischiosa perché si rischiano infortuni)
- Utilizzo un peso inferiore al massimo che riuscirei a sopportare e in base a quante volte (ripetizioni) riesco a muovere quel peso, calcolo con la tabella quant'è il massimale



Percentuale carico	n° di ripetizioni
100%	1
95%	2
90%	2-3
85%	4-5
80%	6-7
75%	8-9
70%	10-11
65%	12-14
60%	15-17
55%	17-20

Esempio: Riesco a sollevare per 3 volte 50kg.
50kg è il 90% del mio massimale (1RM); quindi il peso massimo che riesco a spostare è 55,5 kg ($50 \cdot 100 / 90$)

ALLENARE LA FORZA

PER ALLENARE LA FORZA
BISOGNA LAVORARE CON
CARICHI MOLTO PESANTI
CHE PERMETTONO DA 3 A
6 RIP AL MASSIMO

Percentuale carico	n° di ripetizioni
100%	1
95%	2
90%	2-3
85%	4-5
80%	6-7
75%	8-9
70%	10-11
65%	12-14
60%	15-17
55%	17-20

RANGE
OTTIMALE PER
ALLENARE LA
FORZA

CARICHI MOLTO PESANTI E TEMPI DI RIPOSO MEDIO-LUNGHI

ALLENARE LA FORZA

ESEMPIO DI SCHEDA DI ALLENAMENTO

- SI SCEGLIE UN CARICO CHE PERMETTA DI ESEGUIRE AL MASSIMO 4/5 RIPETIZIONI
- VANNO ESEGUITE TRA 3 E 6 SERIE PER ESERCIZIO
- IL RECUPERO TRA UNA SERIE E L'ALTRA DEVE ESSERE LUNGO: 2' - 3'

GIORNO: _____ **Scheda** **A**

ESERCIZIO	DURATA	INTENSITA'

WEIGHT TRAINING

Gr. Musc.	Esercizio	Serie	Rip/durata	Carico	Rec
	SQUAT	4 X	3	80%	2'
	PANCA PIANA	5 X	4	85%	2'30"

Il numero indica quante serie

Il secondo indica quante ripetizioni

RIPOSO MEDIO-LUNGHI

CARICHI MOLTO PESANTI E TEMPI DI RIPOSO MEDIO-LUNGHI

The background features a large, light blue circle on the left and a wavy, multi-colored line (blue, green, and yellow) on the right, creating a dynamic, abstract design.

ALLENARE L' IPERTROFIA O MASSA

ALLENARE L'IPERTROFIA

Quando si sceglie di allenare l'ipertrofia si ricerca una crescita muscolare: con questo allenamento aumentano le fibre di un muscolo, che quindi aumenterà di dimensioni

**PER ALLENARE L'IPERTROFIA
(O MASSA) BISOGNA
LAVORARE CON CARICHI
PESANTI CHE PERMETTONO
DA 6 A 10 RIP**

Percentuale carico	<u>n° di ripetizioni</u>
100%	1
95%	2
90%	2-3
85%	4-5
80%	6-7
75%	8-9
70%	10-11
65%	12-14
60%	15-17
55%	17-20

RANGE
OTTIMALE PER
ALLENARE LA
MASSA

CARICHI PESANTI E TEMPI DI RIPOSO MEDI

ALLENARE L'IPERTROFIA

ESEMPIO DI SCHEDA DI ALLENAMENTO

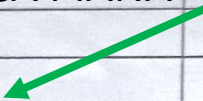
- SI SCEGLIE UN CARICO CHE PERMETTA DI ESEGUIRE TRA 8 E 10 RIPETIZIONI
- VANNO ESEGUITE TRA 2 E 4 SERIE PER ESERCIZIO
- IL RECUPERO TRA UNA SERIE E L'ALTRA DEVE ESSERE LUNGO: 1'-2'

GIORNO:		Scheda	A
---------	--	--------	----------

ESERCIZIO	DURATA	INTENSITA'

WEIGHT TRAINING

Gr. Musc.	Esercizio	Serie	Rip/durata	Carico	Rec
	SQUAT	4 X	10	75%	1'30''
	PANCA PIANA	3 X	8	80%	2'


Il primo numero indica quante serie


Il secondo indica quante ripetizioni

RIPOSO MEDIO-LUNGHI

CARICHI MOLTO PESANTI E TEMPI DI RIPOSO MEDIO-LUNGHI



ALLENARE
LA
RESISTENZA

ALLENAMENTO LA RESISTENZA

Quando si sceglie questo tipo di allenamento è perché si vuole rendere i muscoli capaci di non stancarsi facilmente

- SI SCEGLIE UN CARICO LEGGERO CHE PERMETTA DI ESEGUIRE 14/20 RIPETIZIONI
- VANNO ESEGUITE TRA 3 E 4 SERIE PER ESERCIZIO
- IL RECUPERO TRA UNA SERIE E L'ALTRA DEVE ESSERE BREVE: 30'' - 45''

Percentuale carico	<u>n° di ripetizioni</u>
100%	1
95%	2
90%	2-3
85%	4-5
80%	6-7
75%	8-9
70%	10-11
65%	12-14
60%	15-17
55%	17-20
	25-30

RANGE
OTTIMALE PER LA
RESISTENZA

CARICHI LEGGERI E TEMPI DI RIPOSO BREVI



ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

ALLENAMENTO CORPO LIBERO

Quando si sceglie questo tipo di allenamento è perché non si hanno pesi a disposizione, o perché non si vuole diventare grossi, ma solo tonificare i muscoli o definirli

PER IL CORPO LIBERO BISOGNA LAVORARE CON CARICHI NULLI CHE PERMETTONO DA 15 A 30 RIP.

POICHE' LA FORMA FISICA DI OGNUNO E' DIFFERENTE, LA COSA MIGLIORE E' FARE RIPETIZIONI FINCHE' NON SI SENTE IL MUSCOLO AFFATICATO (STANCO)

Percentuale carico	<u>n° di ripetizioni</u>
100%	1
95%	2
90%	2-3
85%	4-5
80%	6-7
75%	8-9
70%	10-11
65%	12-14
60%	15-17
55%	17-20
	25-30

RANGE
OTTIMALE PER
TONIFICARE O
"DEFINIRE"

CARICHI NULLI E TEMPI DI RIPOSO BREVISSIMI

ALLENAMENTO CORPO LIBERO

ESEMPIO DI SCHEDA DI ALLENAMENTO

- SI DEVONO ESEGUIRE ALMENO 18-30 RIP
- VANNO ESEGUITE TRA 3 O 4 SERIE PER ESERCIZIO
- IL RECUPERO TRA UNA SERIE E L'ALTRA DEVE ESSERE BREVISSIMO: 15'' - 30''

GIORNO: _____ Scheda **A**

ESERCIZIO	DURATA	INTENSITA'

WEIGHT TRAINING

Gr. Musc.	Esercizio	Serie	Rip/durata	Carico	Rec
	SQUAT	3 X	25	45%	30''
	PUSH UP	3 X	15	50%	30''

Il primo numero indica quante serie

Il secondo indica quante ripetizioni

POSO CORTISSIMI

CARICHI NULLI E TEMPI DI RIPOSO CORTISSIMI



RICAPITOLANDO

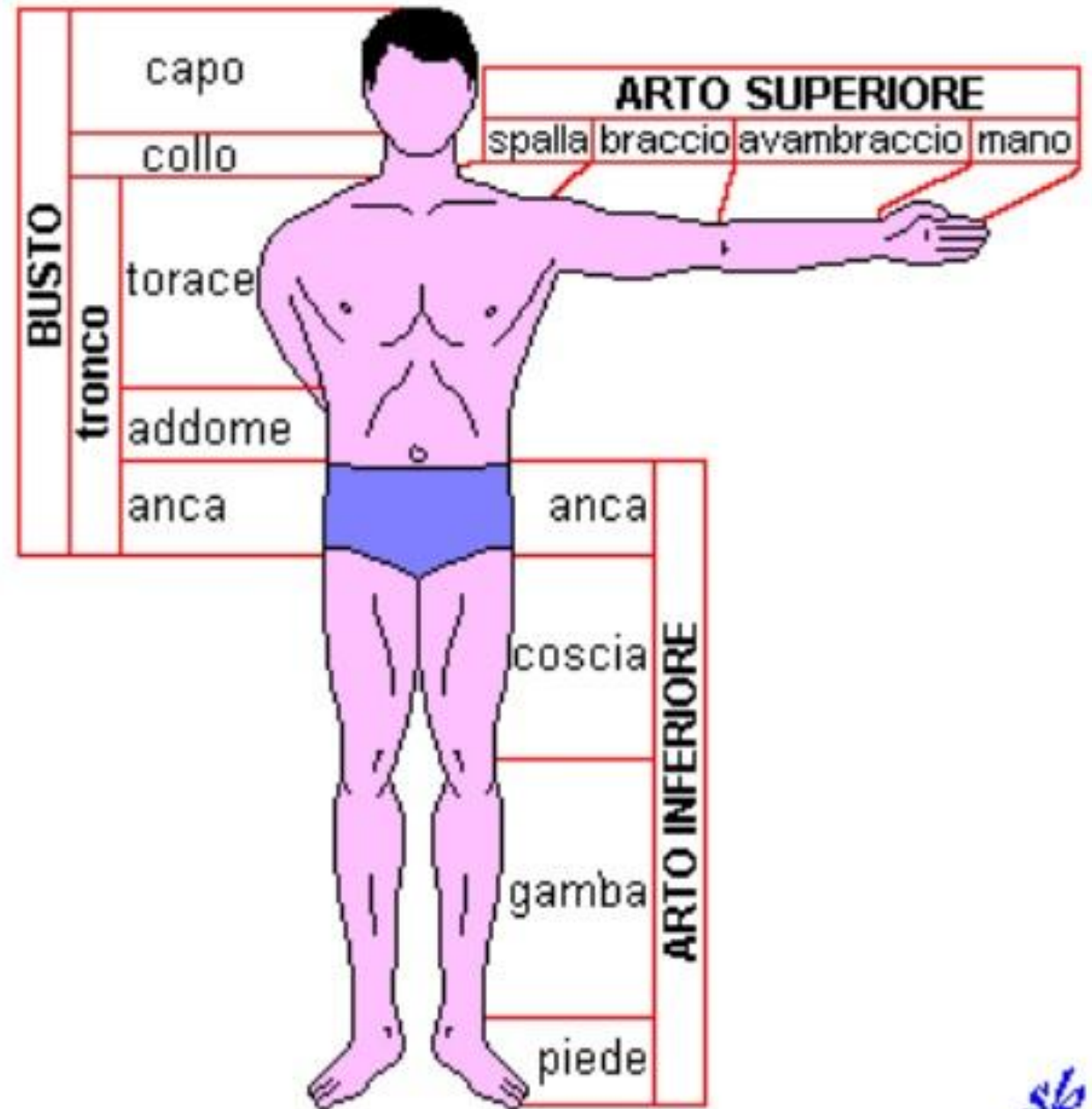
TABELLA RIASSUNTIVA

ALLENAMENTO	SERIE	RIPETIZIONI	CARICHI	RECUPERO
FORZA	DA 3 a 6	DA 4 a 5	MOLTO PESANTI	MOLTO LUNGO DA 2' A 3'
IPERTROFIA	2 - 4	8 - 10	PESANTI	LUNGO 1' – 2'
RESISTENZA	3 - 4	14 - 20	LEGGERI	BREVE 30'' - 45''
CORPO LIBERO	3 - 4	15 - 30	NULLI	BREVISSIMO 15'' – 30''



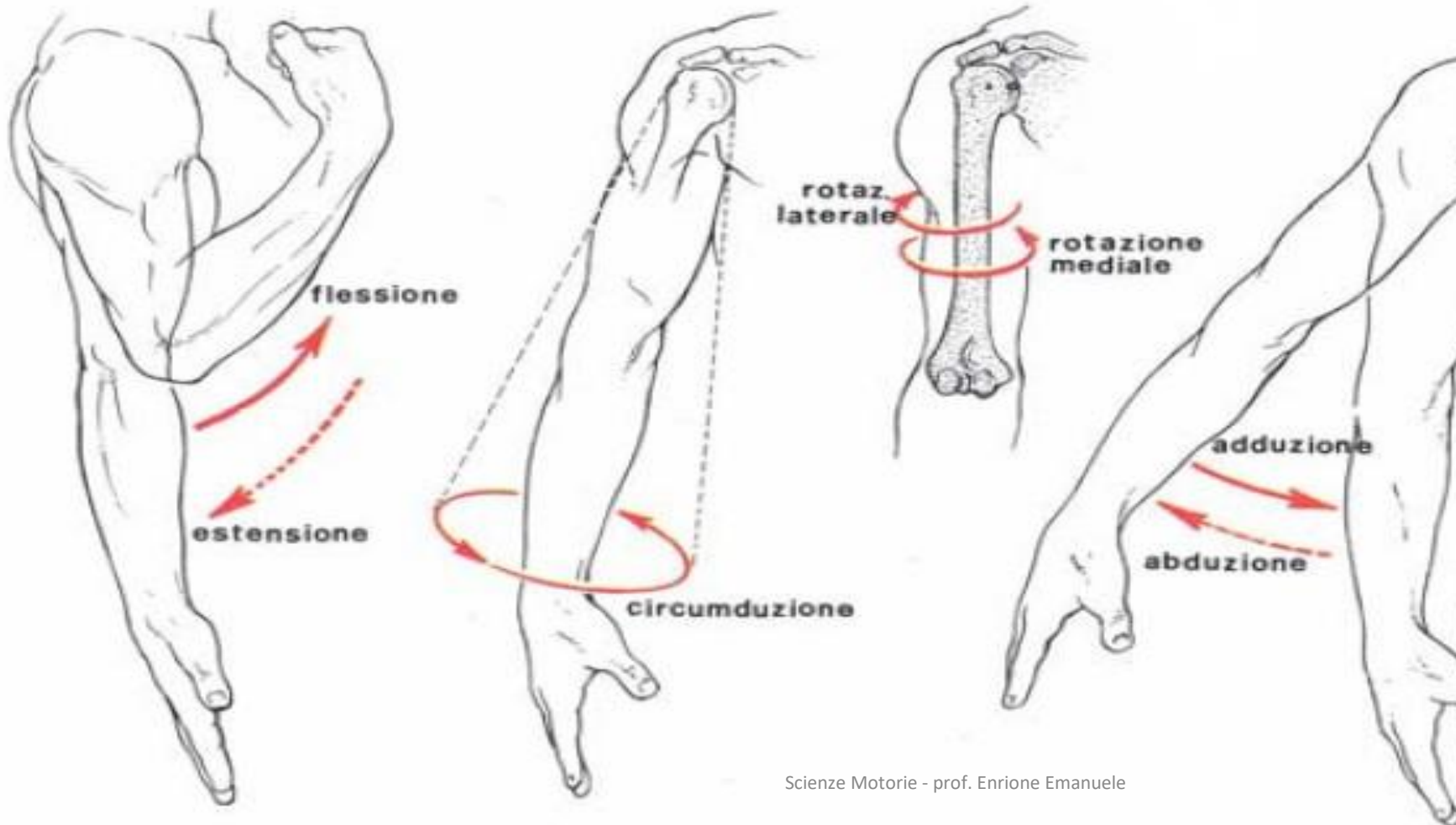
I MUSCOLI E GLI ESERCIZI

I segmenti corporei sono:



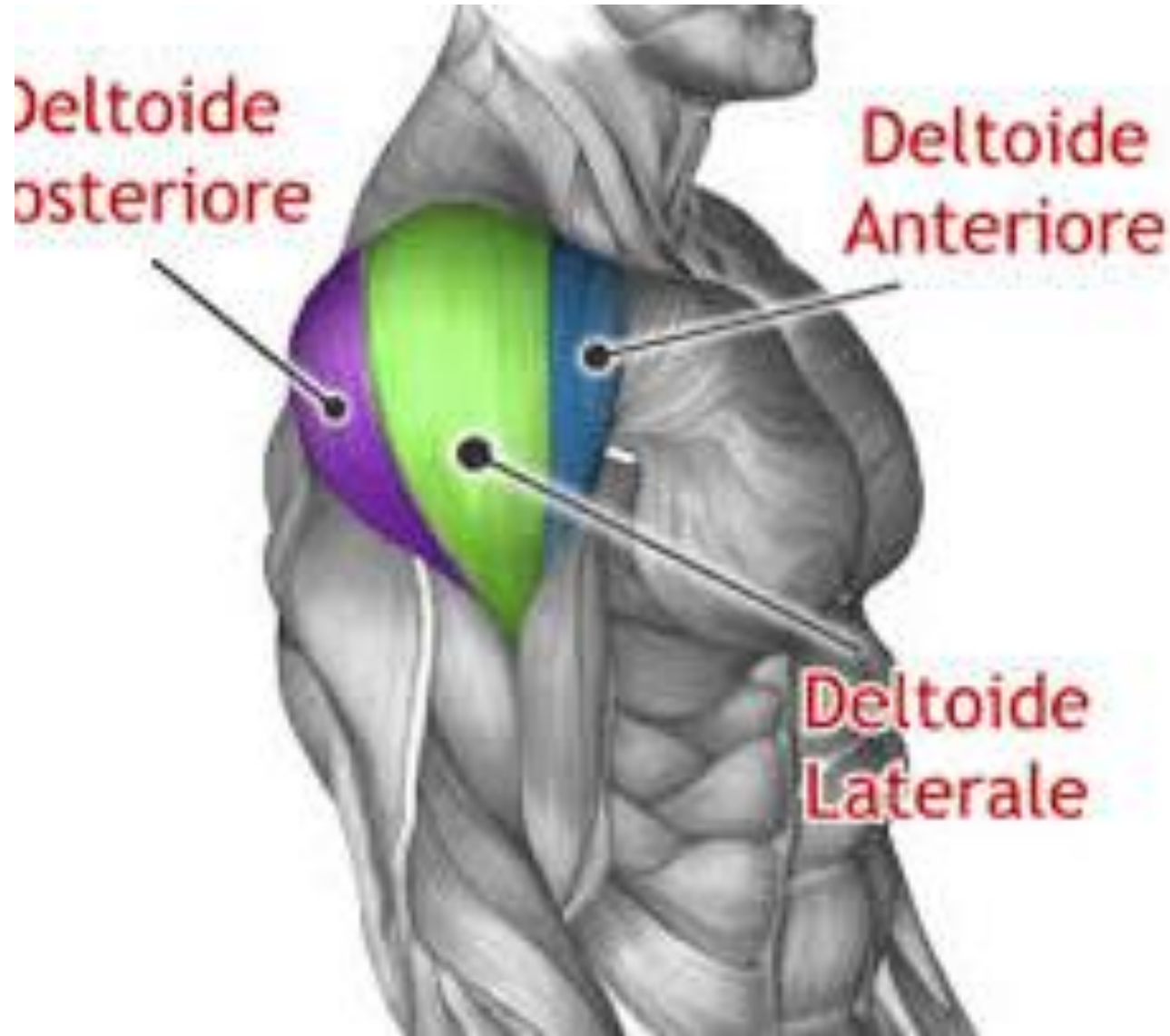
I principali movimenti che ci fanno compiere i muscoli ai segmenti corporei sono:

Movimenti



Prono-supinazione

DELTOIDE



- Deltoide posteriore
- Deltoide anteriore
- Deltoide laterale
- **ORIGINE:** Clavicola e Scapola
- **INSERZIONE:** Omero
- **FUNZIONI:**
Abduzione,
Adduzione ed
elevazione del
braccio fino a 180°

ESERCIZI PER ALLENARE IL DELTOIDE?



ALZATE LATERALI

LENTO AVANTI

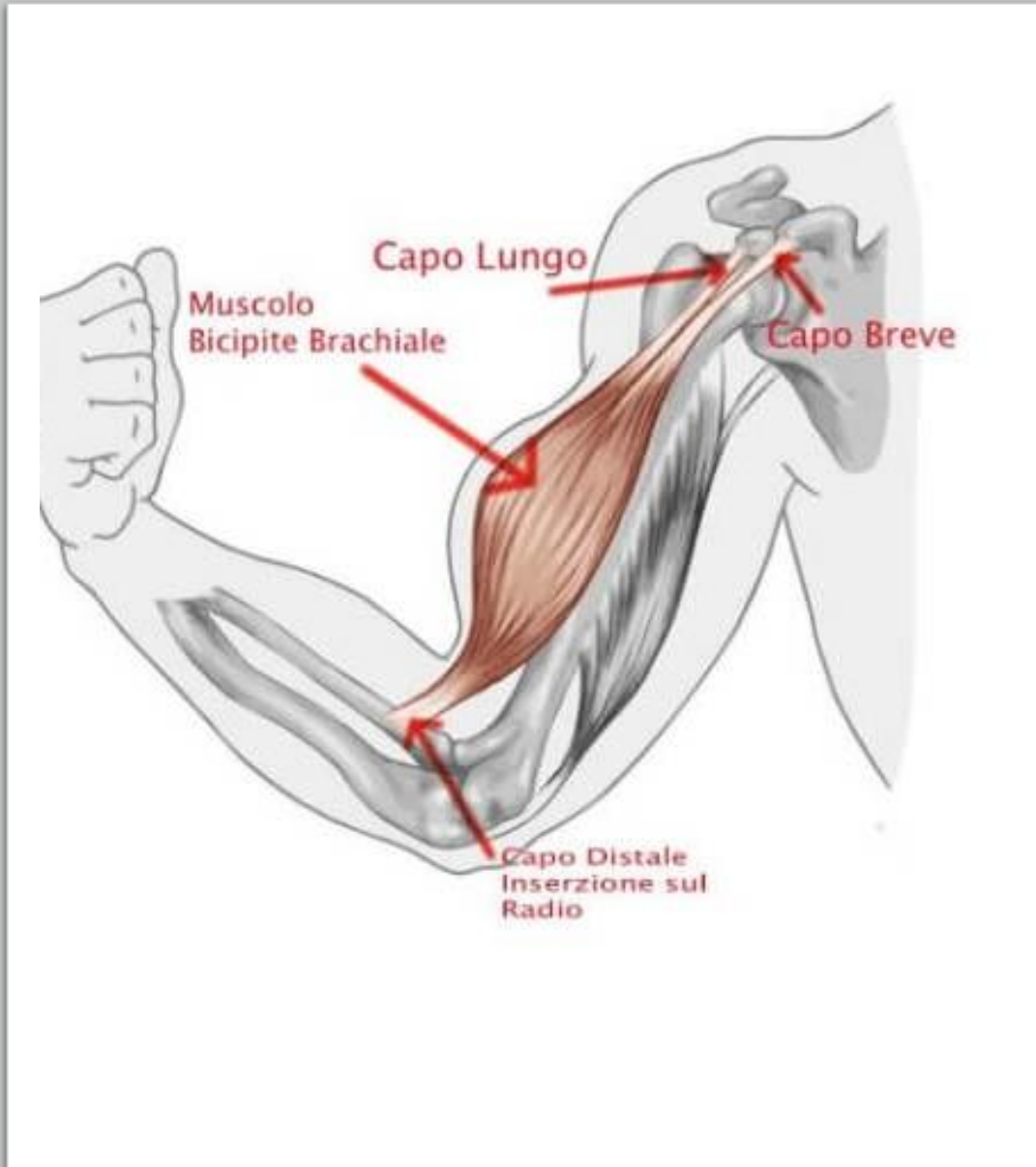
ALZATE FRONTALI

BICIPITE BRACHIALE

- Capo Lungo
- Capo Breve

- **ORIGINE:** Scapola
- **INSERZIONE:** Radio
- **FUNZIONI:** Flessione e supinazione dell'avambraccio, adduzione del braccio

(movimenti di tiraggio)



ESERCIZI PER ALLENARE IL BICIPITE?



TRAZIONI PRESA INVERSA



CURL

TRICIPITE BRACHIALE

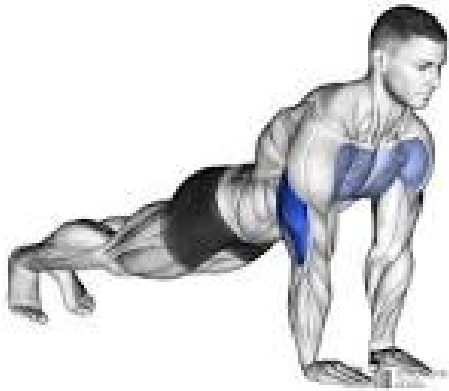
- Capo Lungo
- Capo Laterale
- Capo Mediale

- **ORIGINE**: Omero e Scapola
- **INSERZIONE**: Ulna
- **FUNZIONI**: Estensione dell'avambraccio, Adduzione del braccio

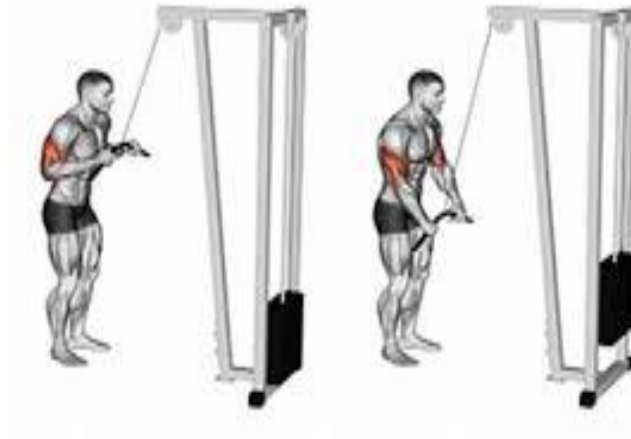
(movimenti di spinta)



ESERCIZI PER ALLENARE IL TRICIPITE



PIEGAMENTI
PRESA STRETTA



PUSH DOWN



DIPS

DORSALE



- **ORIGINE:** Vertebre Toraciche, Margine inferiore della scapola, osso iliaco
- **INSERZIONE:** Omero
- **FUNZIONI:** Adduce e intraruota il braccio

ESERCIZI PER ALLENARE IL DORSALE



TRAZIONI



REMATORE

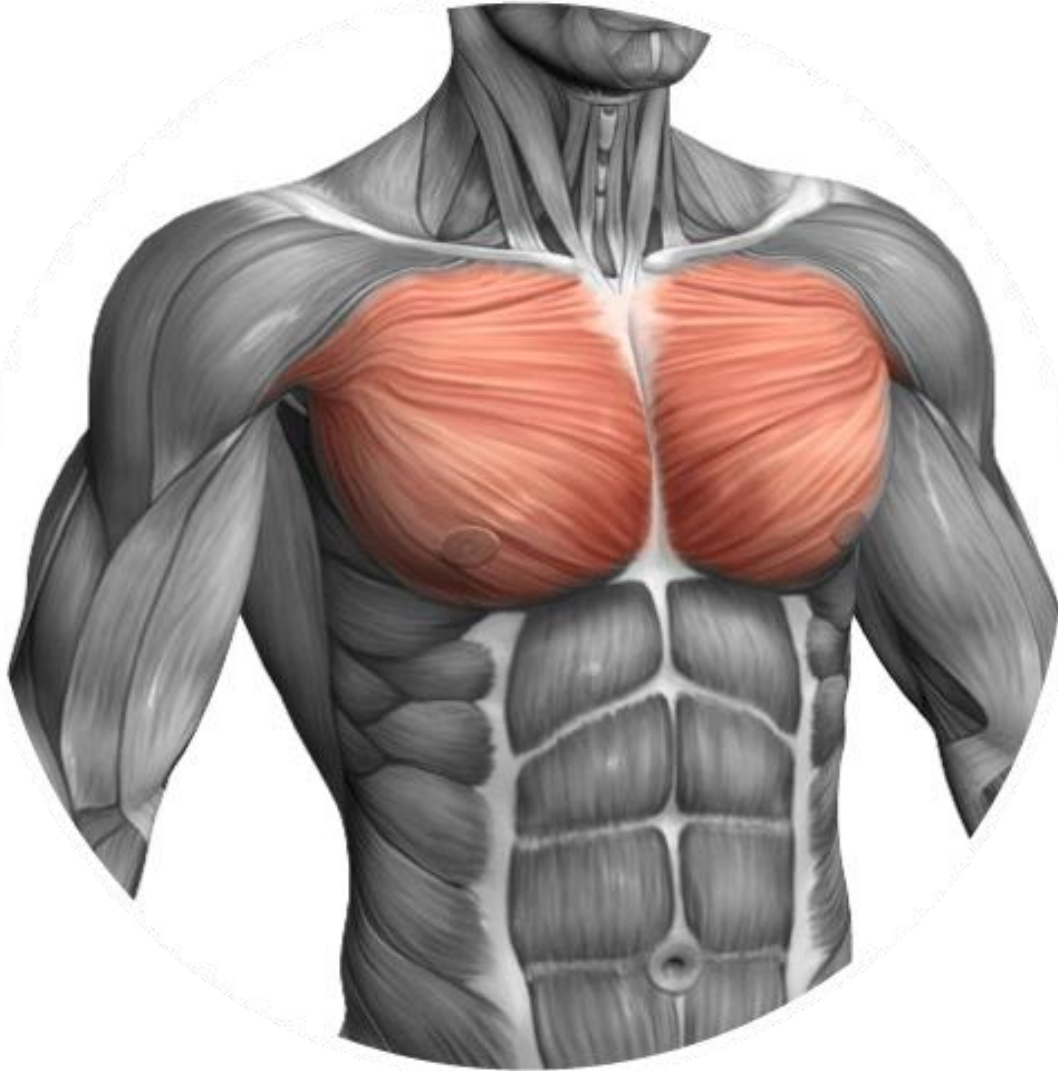


PULLEY

PETTORALE

- Grande Pettorale
- Piccolo Pettorale

- **ORIGINE:** Clavicola e Sterno
- **INSERZIONE:** Omero
- **FUNZIONI:** Solleva, abbassa e adduce il braccio, funzione inspiratoria



ESERCIZI PER ALLENARE IL PETTORALE



PIEGAMENTI



PANCA PIANA



CROCI

QUADRICIPITE

- Retto Femorale
- Vasto Mediale
- Vasto Laterale
- Vasto Intermedio

- **ORIGINE**: Osso Iliaco del bacino
- **INSERZIONE**: Rotula e Tibia
- **FUNZIONI**: Estende la gamba sulla coscia
(es: Alzarsi da seduti o salire le scale)



ESERCIZI PER ALLENARE IL QUADRICIPITE?



SQUAT



AFFONDI



LEG EXTENSION

ISCHIOCRURALI o FEMORALI

- Bicipite Femorale
- Semitendinoso
- Semimembranoso

- **ORIGINE**: Osso ischio del bacino
- **INSERZIONE**: Perone, Tibia e Femore
- **FUNZIONI**: Flettono la gamba sulla coscia, Adducono e intraruotano la coscia

MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA

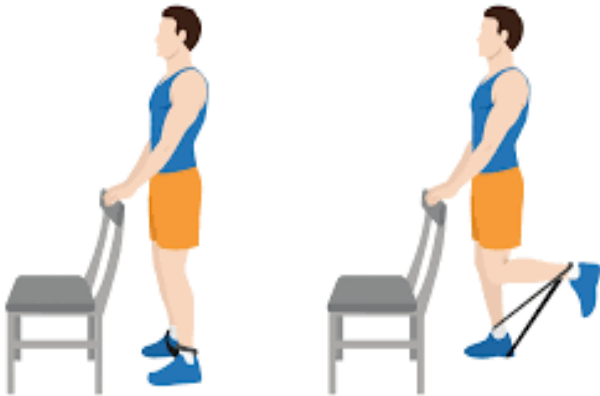
MUSCOLO BICIPITE
FEMORALE

MUSCOLO
SEMITENDINOSO

MUSCOLO
SEMIMEMBRANOSO



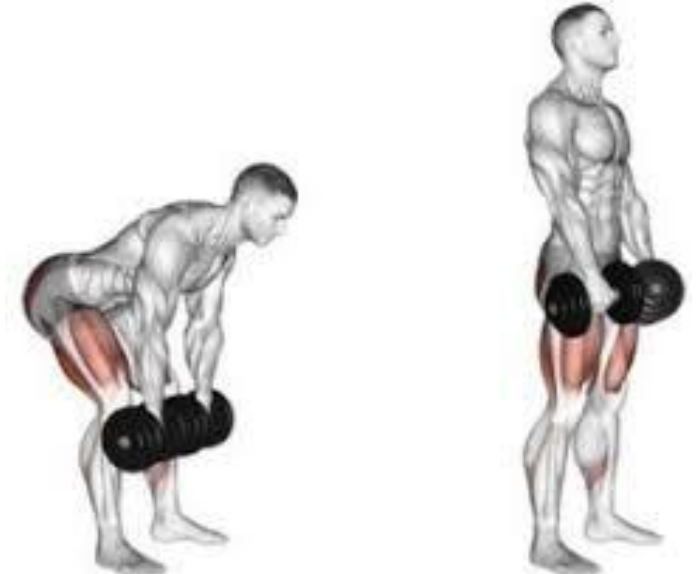
ESERCIZI PER ALLENARE I FEMORALI



LEG CURL



SQUAT

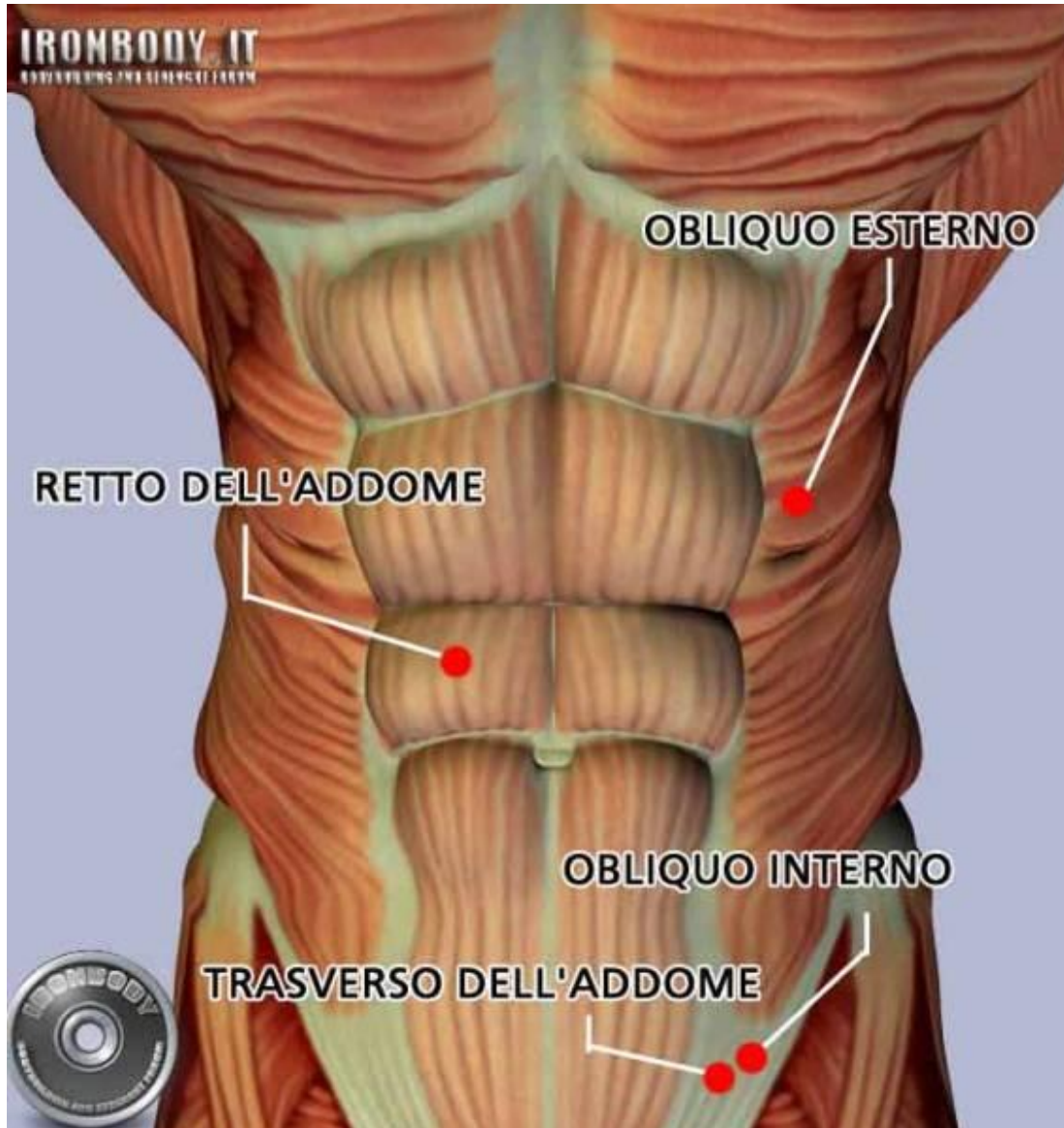


STACCHI

ADDOMINALI

- Retto Addominale
- Obliquo Interno
- Obliquo Esterno
- Trasverso dell'Addome

- **ORIGINE:** Osso Pubico del bacino
- **INSERZIONE:** Sterno e Costole
- **FUNZIONI:** Posturale, Respiratoria, protezione degli organi interni, flettono il tronco sul bacino o viceversa, ruotano il tronco



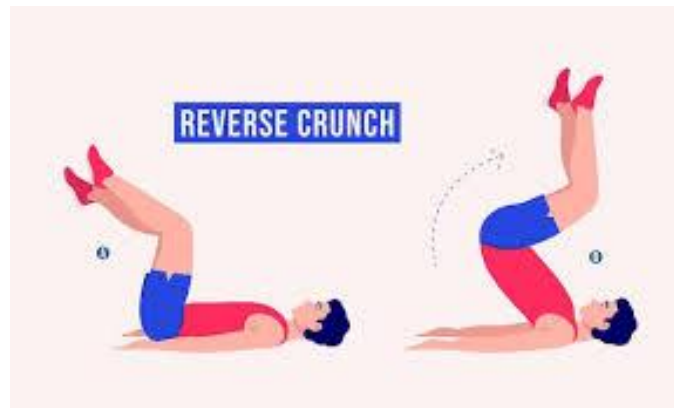
ESERCIZI PER ALLENARE GLI ADDOMINALI



CRUNCH



RUSSIAN TWIST

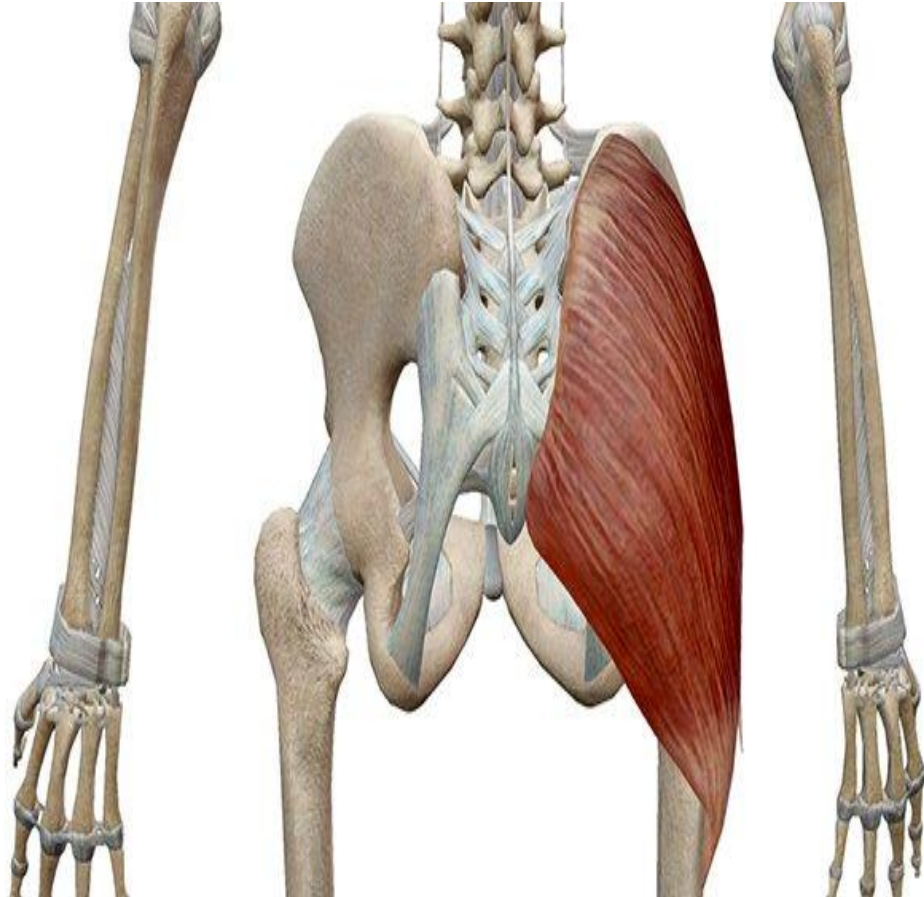


CRUNCH INVERSI



PLANK

GLUTEI



- Grande Gluteo
- Piccolo Gluteo
- **ORIGINE**: Osso Pubico, coggice e osso sacro
- **INSERZIONE**: Femore
- **FUNZIONI**: Estensione della coscia sul bacino e extrarotazione della coscia

ESERCIZI PER ALLENARE I GLUTEI



DONKEY KICK



HIP THRUST



AFFONDI DIETRO

POLPACCIO

- **Gastrocnemio** che si divide in:
Gemello Mediale
Gemello Laterale

- **Soleo**

- **ORIGINE**: Femore, Perone e Tibia
- **INSERZIONE**: Calcagno tramite il Tendine di Achille
- **FUNZIONI**: Flessione del piede



Gastrocnemio + Soleo = Tricipite della Sura

ESERCIZI PER ALLENARE I POLPACCI



CALF RAISE