



LIBRISPORT.IT

Alessandro Garuti

IL FUNZIONALE È PER TUTTI

Diventa consapevole del tuo potenziale

Con il supporto della

VIDEO GUIDA DIDATTICA REMOTA QR CODE SYSTEM

con l'esecuzione degli esercizi



Il funzionale è per tutti

Diventa consapevole del tuo potenziale

**Con il supporto della VIDEO GUIDA DIDATTICA REMOTA QR CODE SYSTEM
con l'esecuzione degli esercizi**

Copyright © 2022 **Alessandro Garuti**

Tutti i diritti riservati.

Materiali, foto, audio/video di proprietà di TRIFORM brand RE.CA. S.r.l.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Autore.

Prima edizione **giugno 2022**

Prefazione | Dott. Marco Riva
Dott. Giacomo Canessa

Pubblicato con

bookness

il Tuo Libro  il Tuo Business

www.bookness.it

Dedicato a Valentina Peddiu

per avermi spronato, sostenuto e accompagnato
in oltre 10 anni di avventure



INDICE

PREFAZIONE Dott. Marco Riva	12
PREFAZIONE Dott. Giacomo Canessa	15
CHI È L'AUTORE Alessandro Garuti	16
PRESENTAZIONE	19
L'ALLENAMENTO FUNZIONALE	22
SISTEMA MUSCOLO - SCHELETRICO - NOZIONI DI BASE	26
SISTEMA SCHELETRICO ASSILE	28
CRANIO	28
COLONNA VERTEBRALE	28
GABBIA TORACICA	28
SISTEMA SCHELETRICO APPENDICOLARE	30
CINGOLO SCAPOLARE	30
ARTO SUPERIORE	30
CINGOLO PELVICO	31
ARTO INFERIORE	31
SISTEMA MUSCOLARE	34
SISTEMA MUSCOLARE ASSILE	36
CRANIO	36

COLONNA VERTEBRALE/TORACE	36
CORE	37
SISTEMA MUSCOLARE APPENDICOLARE	37
CINGOLO SCAPOLARE	37
BRACCIO	38
AVAMBRACCIO E POLSO	38
CINGOLO PELVICO	39
COSCIA E GAMBA	40
PIEDE	41
METODOLOGIE DI ALLENAMENTO NEL FUNZIONALE	43
IL METODO ON/OFF	43
IL METODO DELL'ONE MINUTE	44
IL METODO ROUND	44
FREEZE	45
HEAVY CORE TRAINING	46
PUSH & PULL	46
PENITENCE	47
SPARTAN MARCH	48
FIRE BURNING	49
STRIPPING WORKOUT	49
STAZIONI	50
INDICE ESERCIZI	55
STEP BOARD	57
1. SIDE PUSH UP	59
2. SQUAT: JUMP [QR]	59
3. Variante squat con: SLAM BALL [QR]	59
4. STEP UP [QR]	61
5. BULGARIAN SPLIT SQUAT [QR]	63
6. EASY DIP	65
7. EASY PUSH UP	67
8. PLANK WITH TOUCH [QR]	69

9. MOUNTAIN CLIMBER [QR]	69
10. SPIDER CLIMBER	71
11. SCORPION [QR]	71
DIPS - PARALLELE	73
12. DIP [QR]	75
13. Variante: ROCKET DIPS [QR]	75
14. KNEES RAISE [QR]	77
15. PARALLELE: LEG RAISE [QR]	79
16. DODGE CON SCIVOLAMENTO [QR]	81
17. SIDE SKIP	83
18. PUSH UP [QR]	85
19. Variante: HORN PUSH UP [QR]	85
20. SPARTAN KICK	87
21. EASY PULL UP [QR]	89
22. SUPPORT HOLD	91
23. BICEPS CURL [QR]	91
UNIVERSAL JOINT	93
24. RUSSIAN TWIST	95
25. SIT UP [QR]	97
26. SQUISH PRESS [QR]	99
27. TWIST CRUNCH [QR]	101
28. DEADLIFT [QR]	103
29. PUSH PRESS [QR]	105
30. SQUAT [QR]	107
31. PER FLY [QR]	109
32. SINGLE ARM PRESS LUNGE [QR]	111
33. PRISONERS [QR]	113
ROPE	115
34. DNA	117
35. WAVE	119
36. TWISTER	121

37. BUTTERFLY	123
38. SNAKE	125
39. ROPE GRAPPLER	127
40. RUSSIAN ROPE TWIST	129
41. BURPESS & WAVE	131
42. SIDE JUMP ROPE	133
43. POWER SLAM	135
TARGET	137
44. WALL BALL [QR]	139
45. Variante WALL BALL TARGET TOUCH	141
46. SIT UP SLAMBALL [QR]	143
47. TARGET CRUNCH [QR]	145
48. JUMP & TOUCH [QR]	147
49. KICK & TOUCH [QR]	149
50. SLAMBALL WOOD CHOPPER [QR]	151
51. WALL BALL TARGET SQUAT [QR]	153
52. BRIDGE	155
53. SIDE KICK	157
54. WALL PLANK	159
55. DEVIL CHAIR [QR]	159
SUSPENSION	161
56. ROW [QR] back	163
57. PISTOL SQUAT	165
58. CHEST FLY [QR] front	167
59. STRONG DIP	169
60. AB BREAKER	171
61. BICEPS CURL [QR] back	173
62. BACK FLIES	175
63. OVERHEAD BACK FLIES [QR] back	177
64. JUMP LUNGES	179
65. POWER PULL	181

66. CROCODILE BITE	183
67. TRICEPS RINGS	185
CLIMBING ROPE	187
68. TRICEPS ROPE [QR]	189
69. SQUAT JUMP [QR]	191
70. ROPE WALK [QR]	193
71. CLIMBING [QR]	195
PULLEY	197
72. TRICEPS PULL ROPE [QR]	199
73. BELL PULL ROPE [QR]	201
74. PULLEY ROPE COMBO - TIRO ALLA FUNE [QR]	203
75. PULL ROPE [QR]	205
76. ROPE CLIMBING [QR]	207
RESPONDER	209
77. COMBO BALL [QR]	211
78. FRONT BALL RESPOND [QR]	211
79. SIDE BALL RESPOND [QR]	211
80. CRUNCH BALL [QR]	213
BARRE	215
81. SCAPULAR ACTIVATION	217
82. PULL UP	219
83. TOES TO BAR	221
84. KNEE UP	223
85. BICEPS PULL UP	225
86. MONCKEY LADDER	227
87. MUSCLE UP	229
88. V-PULL UP	231
89. ISOMETRIC PULL UP	233
90. SQUARE PULL UP	235
91. FRONT LEVER	237
RINGRAZIAMENTI	239

PREFAZIONE

Presidente CONI Lombardia Dott. Marco Riva

"Il mondo dello sport ha attraversato momenti complessi, che hanno messo a dura prova un sistema già provato dagli impegni propri dell'attività fisica in un mondo sempre più improntato alla sedentarietà.

I nostri competitors aumentano e sono sempre più agguerriti nella caccia al tempo libero di quelli che per loro sono "clienti".

La difficoltà legata al pericolo pandemico non ha fatto altro che accrescere le paure e le diffidenze, anche da parte di esperti e istituzioni, legate alla sicurezza della pratica sportiva. Paure e diffidenze che hanno agito spesso anche da forte disincentivo allo sport: abbiamo assistito ad alcune chiusure giustificate ma anche ad alcuni impedimenti figli soltanto di burocrazia e assenza di comprensione della materia.

Concedetemi questa piccolo inciso: abbiamo vissuto momenti in cui fare una semplice corsa era considerato il male estremo, quando il male estremo era rappresentato da altro, come poi scientificamente provato. Abbiamo vissuto una stagione di droni e divieti che non fatico a definire distopici e spaventosi, pur nel totale rispetto di chi, in quel momento, era chiamato a compiere scelte anche impopolari e drastiche per il bene della collettività.

Eppure lo sport non si è mai fermato. Eppure si è adattato. Perché nessuno più della gente che ama lo sport ha a cuore il benessere fisico e mentale della persona.

In mezzo a tutto questo, abbiamo scoperto la voglia di vivere nello studiare il modo per non fermarci, nella libertà di respirare l'aria a pieni polmoni dopo uno sforzo fisico, di sentire il suo gelo al primo mattino che rinfresca i polmoni e libera l'anima, nella gioia più intensa e libera della vita.

Siamo tornati ad amare ancor di più, nella rinascita che stiamo vivendo, lo sport. Come scritto, non è stato facile adattarsi ai momenti più duri. Non è stato facile comprenderli nel momento

in cui ci sentivamo in gabbia, ma è indiscutibile che il periodo di difficoltà che ci siamo trovati ad affrontare era frutto dell'assenza di informazioni e notizie certe su quello che stava accadendo.

Attraverso la conoscenza, abbiamo superato il momento più buio di questo nuovo secolo ed è ad essa che va, senza ombra di dubbio, la nostra eterna gratitudine.



Questo libro ne è parte integrante. Esso rappresenta una fonte preziosa per attraversare le difficoltà della pratica sportiva nel modo più professionale e semplice possibile, con l'obiettivo di garantire quelle nozioni e quelle informazioni che possono servire in ogni circostanza per vivere al meglio la pratica sportiva.

Questo manuale integra il testo scritto con contenuti multimediali in un connubio di tradizione e modernità adatto per qualsiasi tipo di lettore, fornendo strumenti utili insieme alle nozioni fondamentali della filosofia che abbraccia l'allenamento funzionale e tutte le sue specificità.

Attraverso la conoscenza abbiamo attraversato le sfide della pandemia: affidandoci ad essa anche nel momento in cui intraprendiamo il percorso della pratica sportiva possiamo arrivare ad ottenere risultati sempre migliori e, in ultima analisi, vivere al meglio lo sport per sentirci sempre più liberi e felici.

Ringrazio così l'autore Alessandro Garuti e i tanti collaboratori, che sono stati coinvolti nella realizzazione di questa guida, che è un ulteriore strumento per accompagnare i praticanti ad un apprendimento sempre più consapevole.

Marco Riva



PREFAZIONE

CEO TRIFORM Dott. Giacomo Canessa

“Quando Alessandro Garuti ci ha proposto di collaborare per la realizzazione del progetto della guida, abbiamo deciso come esperti del settore di dargli la nostra massima disponibilità, sposando in toto l’idea, al fine di diffondere una maggiore conoscenza in chi desidera o già pratica l’allenamento funzionale.



Ne è così nato un prodotto unico nel suo genere, che mixa perfettamente il piacere di poter sfogliare un libro, ma anche la praticità di poter disporre di video esercizi direttamente nel proprio device senza la necessità scaricare applicazioni, grazie all’uso della tecnologia QR Code”.

Auguro a tutti i lettori e praticanti di migliorare grazie alle linee guida presenti in questo progetto di editoria innovativa.

Giacomo Canessa

CHI È L'AUTORE **Alessandro Garuti**

Alessandro Garuti è Diplomato presso l'ISTITUTO SUPERIORE DI EDUCAZIONE FISICA DELLA LOMBARDIA, Laureato in Scienze Motorie, è stato docente formatore e tecnico in diverse Federazioni Sportive ed Enti di Promozione Sportiva.

Ex giocatore di pallacanestro del settore giovanile dell'Olimpia Milano e delle minors lombarde è istruttore di minibasket e allenatore.

È stato manager per oltre un decennio del team USA degli Harlem Globetrotters in Italia e Spagna e collabora ancora con l'organizzazione della Shot Events SRL di cui è stato fondatore con Marco Alzati, Franz Pinotti ed Enrico Ferrari.

È stato docente di educazione motoria in diversi istituti scolastici privati per le elementari, medie e superiori.

Collabora con le iniziative del CONI Lombardia e della Scuola dello Sport da più di un decennio, è imprenditore e dirigente sportivo con esperienza di gestore d'impianti sportivi da oltre vent'anni, attualmente gestore del Centro Sportivo "Sport Village" di Assago (MI), CENTRO CONI LOMBARDIA e sede dei campus EduCAMP CONI.

Attraverso gli studi e le competenze acquisite in oltre vent'anni di attività fornisce consulenza per l'impiantistica sportiva.

CURIOSITÀ

A fine anni '90 è vincitore in diverse edizioni della gara delle schiacciate "SLAM DUNK" nei maggiori tornei nazionali, nel '97 come campione italiano U21 e ha così l'opportunità di esser sul campo accanto al CAMPIONE NBA della gara delle schiacciate all'ALL STAR GAME Kobe Bryant all'Adidas Streetball a Milano.

Di ritorno da un viaggio studio negli USA fonda nel 2010 la FEDERAZIONE ITALIANA CHEERLEADING insieme al Manager dello spettacolo Riccardo Cavalieri e al Dott. Giovanni Bruno

Sparano, un successo che in pochissimi anni raccoglie oltre 20.000 praticanti in tutta Italia.

Per l'European Cheerleading Association è organizzatore di 2 edizioni degli "EUROPEN CHEERLEADING CHAMPIONSHIP" nel 2012 a Riccione e per la prima volta nella storia della manifestazione si ripete il successo a Rimini nel 2013.



Nel 2014 è organizzatore per gioco con Valentina Peddiu e le atlete del Senior Team delle Comets Cheerleaders del GUINNESS WORLD RECORD "20 CHEERLEADERS IN UNA SMART", record ad oggi ancora detenuto.

Nel 2017 accetta la sfida di ricostruire e rilanciare il Centro Sportivo di Assago (MI), vince il bando e così nasce lo "SPORT VILLAGE ASSAGO" che da subito diventa la casa della pallacanestro ospitando il prestigioso settore giovanile

della PALLACANESTRO OLIMPIA MILANO e diversi altri club di Milano e hinterland, divenendo Centro CONI Lombardia e sede di eventi e manifestazione d'interesse nazionale e internazionale.

Nel 2020 riceve la "STELLA DI BRONZO" dal CONI, onorificenza sportiva per la carriera.

Nel 2021 riceve il "NASTRO D'ORO" come Dirigente Sportivo, onorificenza "10 ANNI DI CHEERLEADING" da CSO, per aver costruito e promosso il movimento sportivo del Cheerleading in Italia.



PRESENTAZIONE

Questi due anni di pandemia hanno mosso le masse verso un allenamento "compulsivo" privo di consapevolezza e programmazione; la maggioranza si è affidata a contenuti trovati in rete in cui è veramente difficile riuscire a riconoscere e trovare QUALITÀ.

Nasce così l'idea di trasmettere informazioni mirate e necessarie per un corretto approccio all'attività funzionale.

Dedichiamo questa guida a coloro i quali, mossi dal desiderio di un generale benessere fisico che passa attraverso l'allenamento funzionale, desiderano potersi allenare con consapevolezza.

Gli oltre venticinque anni di comprovata esperienza "sul campo" vengono ora messi a disposizione al fine di contribuire al miglioramento della qualità dei vostri allenamenti e di conseguenza dello stato di salute in generale allenandosi con cognizione di causa.

Alessandro Garuti



INTRODUZIONE

Il Wellness, ovvero quello status di benessere psicofisico generato dall'esercizio fisico, con la pandemia si è mutato per necessità in "home fitness", prendendo piede non solo tra gli sportivi appassionati ma anche tra le persone che precedentemente erano sedentarie e che pian piano hanno iniziato a svolgere attività fisica.

Gli esseri umani sono stati concepiti per muoversi e spesso la routine quotidiana porta alla latenza di questa capacità e l'allenamento funzionale ha così il compito di risvegliarla.

L'allenamento funzionale non è quindi una nuova disciplina, in quanto le sue metodologie e movimenti sono ben conosciuti. Questa conoscenza è interiorizzata in ognuno di noi in quanto i movimenti funzionali non sono altro che il ripetersi di comuni gesti quotidiani che eseguiamo senza la reale percezione di farli perché già acquisiti naturalmente e che vengono dati per scontati.

Da qui nasce la pratica dell'allenamento funzionale, ovvero quella di allenare i gesti funzionali e necessari, qualsiasi essi siano: dalla più comune azione quotidiana al gesto sportivo più complesso.

Questa guida non solo ha lo scopo di fornire le indicazioni per una corretta applicazione dell'allenamento funzionale e di trasmetterne quindi i contenuti, ma anche di far sì che la vostra esperienza di allenamento sia ogni giorno un successo!



L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

L'allenamento funzionale è un allenamento adibito allo sviluppo della funzione, da qui la sua etimologia.

Funzione che può essere svariata, partendo dal comune gesto quotidiano fino ad arrivare alla più complessa tecnica di un gesto sportivo.

Possiamo quindi affermare che quando si parla di allenamento funzionale ci si riferisce a una serie di esercizi fisici indirizzati a una funzione, ovvero un allenamento inerente alla funzione muscolare, basato sul binomio azione più funzione.

In termini strettamente pratici, l'allenamento funzionale si compone di un certo numero di gesti che insegnano a ripartire il peso corporeo su tutti i piani del movimento, andando a lavorare non sul singolo muscolo ma sulla globalità delle catene muscolari.

Per questo motivo l'allenamento funzionale può essere proposto a tutti adattando ogni tipo di esercizio alla persona che si ha di fronte, secondo le sue richieste ed esigenze.

L'allenamento funzionale è un allenamento adibito allo sviluppo delle azioni del corpo umano non solo riguardando la forza ma anche le altre capacità condizionali come la resistenza e la velocità del gesto.

Esso è il connubio perfetto tra l'allenamento isotonico classico con macchinari statici e la pratica di una disciplina sportiva completa; dove il nostro corpo può muoversi liberamente nello spazio senza alcun vincolo.

L'allenamento funzionale è un allenamento a 360° dove l'intero corpo viene attivato interessando anche le capacità coordinative quali equilibrio, propriocezione, differenziazione cinestesica e timing che spesso vengono dimenticate od ignorate.

Allo scopo di coinvolgere nell'allenamento funzionale anche i muscoli stabilizzatori più piccoli o situati più in profondità,

sono utilizzate varie attrezzature e strumenti anche di uso comune.

L'allenamento funzionale si può abbinare all'interval training; l'allenamento a intervalli è una tecnica di allenamento, in cui si alternano esercizi ad alta e a bassa intensità sfruttando recuperi attivi diminuendo l'intensità o passivi sospendendola. È spesso strutturato in stazioni ove si alternano momenti di lavoro intenso o moderato a momenti di pausa ove il corpo in pochi secondi può recuperare e ritrovare l'energia.

L'allenamento funzionale va poi programmato seguendo quattro principi di base: deve trattarsi di un allenamento eseguito su tutti i piani (trasversale, sagittale, frontale); deve coinvolgere il maggior numero di articolazioni possibile; deve essere svolto in condizioni di equilibrio precario per far sì che tutti i muscoli possano lavorare ed essere coinvolti; deve essere effettuato ricordando sempre che la fascia muscolare "addominale-lombare" è il centro del corpo ed è assolutamente fondamentale per migliorare l'attività fisica.

Questa metodica oltre a coinvolgere assiduamente l'apparato cardio-circolatorio e polmonare permettendo di incrementare la soglia anaerobica posticipando dunque la fatica, implica una costante irrorazione e ossigenazione muscolare rendendoli attivi, sani e pronti a qualsiasi esercizio fisico, prevenendo quindi eventuali infortuni anche nei gesti quotidiani.

I benefici dell'allenamento funzionale sono molteplici.

Il primo effetto positivo che si può conseguire grazie a esso, è il raggiungimento dell'equilibrio di tutti i componenti che interagiscono all'interno del proprio corpo, andando a lavorare sia sul livello fisico sia sul livello psicologico.

Gli esercizi dell'allenamento funzionale permettono di ottenere una notevole stabilità e una grande forza funzionale a livello muscolare, che alla lunga può portare alla riduzione delle patologie e prevenzione degli infortuni.

Lo Scopo principale dell'allenamento funzionale è infatti quello di aiutare a recuperare il controllo del corpo, imparando ad ascoltare le sue necessità e grazie alla super compensazione, un gesto può risultare meno faticoso rispetto alle prime volte che lo si è compiuto.

I benefici che si possono trarre dall'allenamento funzionale sono il miglioramento delle capacità cardiovascolari, il miglioramento dell'agilità e della tonicità del muscolo, nonché del metabolismo dovuto al suo dispendio energetico.

L'allenamento funzionale è spesso impiegato per le riabilitazioni e per il recupero post-traumatico.

Alcuni utilizzano questo tipo di allenamento anche per la riabilitazione di coloro che hanno subito lesioni a livello cerebrale e a quanto pare l'allenamento funzionale avrebbe effetti benefici anche sul miglioramento delle funzioni mnemoniche, grazie agli impulsi che stimolano il sistema nervoso centrale.

Non dimentichiamo poi un altro aspetto fondamentale, l'allenamento funzionale "accompagna" le persone verso uno stile di vita sano.





SISTEMA MUSCOLO - SCHELETRICO - NOZIONI DI BASE

L'apparato muscolo-scheletrico, o locomotore, costituisce la struttura portante dell'essere umano e permette il movimento del corpo. Questo apparato è costituito da due componenti che funzionano in stretta correlazione tra loro: il sistema muscolare, che fornisce movimento attivo tramite la contrazione muscolare, e il sistema scheletrico, che fornisce sostegno al corpo e punto di ancoraggio per i muscoli.

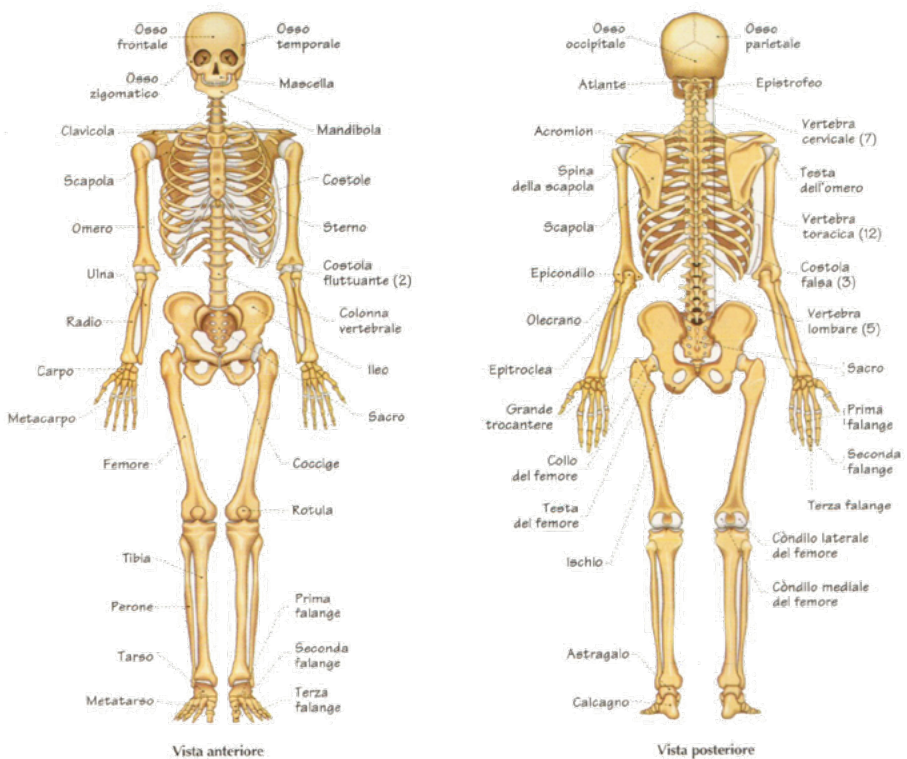
Lo scheletro umano alla nascita presenta circa 270 ossa di diverse fattezze e dimensioni, che durante la crescita si riducono a circa 206, a causa della fusione di alcune di esse.

Esse sono collegate tra loro tramite articolazioni, le quali possono essere fisse, mobili o semimobili.

Convenzionalmente il sistema scheletrico si suddivide in due parti: lo scheletro assile, formato dal cranio e dalla colonna vertebrale, e lo scheletro appendicolare, formato dalle ossa degli arti e dai

cingoli che consentono agli arti di collegarsi allo scheletro assile, ovvero il cingolo pelvico e il cingolo scapolare.

L'apparato muscolare fornisce movimento al corpo, e analizzando il corpo umano riscontriamo la presenza di circa 600 muscoli differenti, i quali svolgono funzioni attive volontarie o involontarie di movimento, a seconda della loro tipologia specifica.



SISTEMA SCHELETRICO ASSILE

■ CRANIO

Il cranio è costituito nella sua interezza da 22 ossa: 8 costituenti la scatola cranica e 14 che formano il massiccio facciale. Il cranio ha il compito di circondare e proteggere l'encefalo e i tratti iniziali degli apparati respiratorio e digerente.

■ COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è divisa in regioni: cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigea.

Il compito della colonna vertebrale è quello di sostenere il corpo durante la deambulazione e quello di distribuire le forze e il peso agli arti. Altra funzione molto importante è quella di proteggere il midollo spinale e di contenere i visceri, grazie alle curvature spinali, le quali permettono il contenimento in alcune zone e il sostegno in altre.

■ GABBIA TORACICA

La gabbia toracica è composta dalle 12 vertebre dorsali, dalle coste e dallo sterno. Le coste sono ossa allungate, curve e appiattite, le quali delimitano la gabbia toracica formandone la struttura. La gabbia toracica contiene e protegge il cuore e i polmoni, nonché un tratto dell'apparato digerente. Favorisce il meccanismo della respirazione grazie alla muscolatura annessa.

SCHELETRO ASSILE



SISTEMA SCHELETRICO APPENDICOLARE

■ CINGOLO SCAPOLARE

Clavicola: connette il cingolo scapolare allo scheletro assile; è un osso a forma di "S" che si articola con lo sterno medialmente, e con l'acromion della scapola lateralmente.

Scapola: il corpo della scapola ha la forma di un triangolo con molte tracce di superficie che riflettono l'inserzione di muscoli, tendini e legamenti. I tre lati di questo triangolo costituiscono il margine superiore, mediale e laterale.

■ ARTO SUPERIORE

Omero: è l'osso prossimale dell'arto superiore, che si articola direttamente con la scapola.

Le due estremità omerali sono completamente differenti a causa della funzionalità che necessitano: la testa dell'omero, con cui esso si articola con la scapola formando l'articolazione scapolo-omeroale, è rotondeggiante per consentire ampi range di movimento all'articolazione; l'estremità distale è caratterizzata dai condili omerali, i quali si articolano con le ossa dell'avambraccio, con la funzione di consentire un grande movimento di flessione e poca estensione.

Ulna e Radio: sono segmenti scheletrici paralleli che sostengono l'avambraccio.

L'ulna si trova medialmente rispetto al radio. Distalmente si articolano con il polso.

Ossa Carpali: le otto ossa carpali del polso, o carpo, formano due file da quattro ossa ciascuna, denominate quindi prossimali o distali a seconda della loro posizione.

Ossa Metacarpali e Falangi: cinque ossa metacarpali si articolano

con le ossa della fila distale del carpo e costituiscono lo scheletro del palmo della mano.

Distalmente le ossa metacarpali si articolano con le ossa che formano le dita, o falangi.

Esistono 14 falangi in ciascuna mano; il pollice ha due falangi, mentre tutte le altre dita ne hanno 3 (prossimale, intermedia e distale).

■ CINGOLO PELVICO

Il cingolo pelvico si forma dalla fusione in età di cresci di 3 ossa, ileo, ischio e pube.

L'ileo, il più grande delle 3 ossa, costituisce la porzione superiore, mentre l'ischio, il più robusto, costituisce la parte postero-inferiore; il pube invece costituisce la parte antero-inferiore.

Queste ossa si uniscono a formare, lateralmente, l'acetabolo, posto anteri-lateralmente rispetto al centro del cingolo. Esso costituisce, insieme al femore, l'articolazione coxo-femorale.

Le porzioni antero-mediali delle ossa coxali si connettono l'una all'altra per mezzo di un disco di fibrocartilagine nella sinfisi pubica. Posteriormente, le ossa iliache formano un'articolazione semimobile con le superfici auricolari del sacro.

■ ARTO INFERIORE

Femore: è l'osso più lungo e pesante del corpo umano. A livello prossimale si articola con l'acetabolo del cingolo pelvico a formare l'articolazione coxo-femorale, mentre nella sua porzione distale di articola con la tibia per formare il ginocchio.

Nella sua parte prossimale presenta due fondamentali tuberosità, sito di inserzione muscolare, il grande trocantere e il piccolo trocantere. Lungo tutto il suo decorso presenta delle linee o delle asperità, anch'esse sede di inserzione muscolare, mentre distalmente la sua

superficie articolare è molto ampia e dotata di condili articolari.

Rotula: è un osso sesamoide che si forma all'interno del tendine del muscolo quadricipite. Tale osso rinforza i tendini del quadricipite e protegge la superficie anteriore dell'articolazione del ginocchio

Tibia: è l'osso mediale della gamba propriamente detta. Si articola prossimalmente con i condili del femore mentre distalmente si assottiglia a formare la parte supero-mediale dell'articolazione della caviglia.

Così come il femore, la sua superficie è sede di inserzione muscolare; a livello prossimale anteriore presenta la tuberosità tibiale, importante sede inserzionale.

Perone: è parallela al margine laterale della tibia e con essa si articola, sia a livello prossimale che distale. Distalmente forma il malleolo laterale, il quale non è coinvolto nell'articolazione della caviglia, ma fornisce grande stabilità alla stessa.

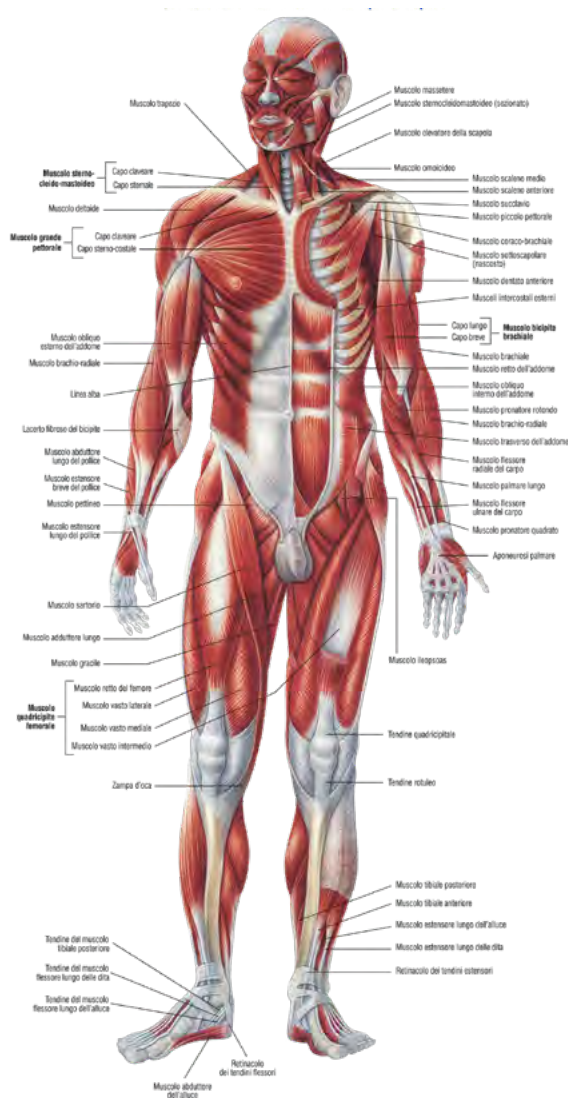
SCHELETRO APPENDICOLARE

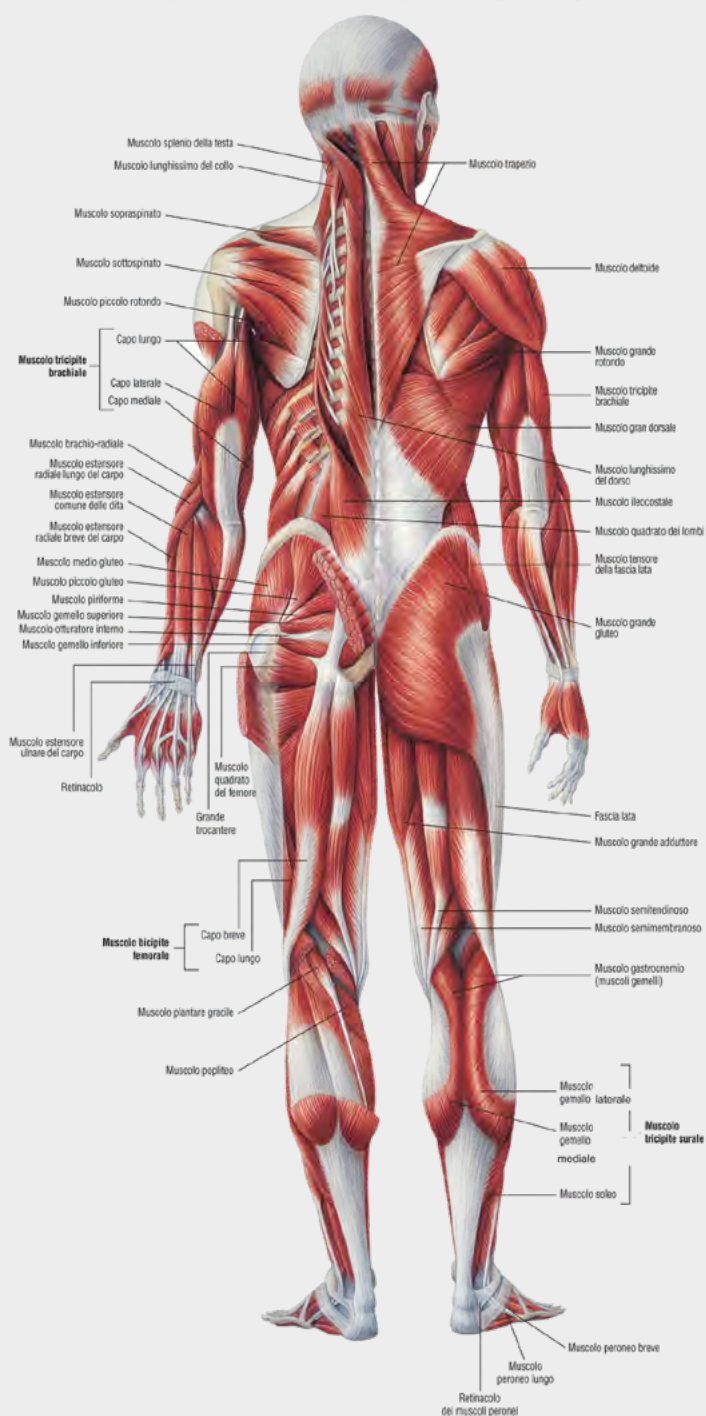


SISTEMA MUSCOLARE

Il sistema muscolare è molto complesso e composto da molti muscoli con le più svariate funzioni.

In questa sede verranno suddivisi per zona corporea, descrivendo brevemente le principali funzioni di ciascun muscolo, unitamente ai punti di origine ed inserzione.





SISTEMA MUSCOLARE ASSILE

■ CRANIO

Muscoli Mimici: sono muscoli che hanno origine dalle pareti del cranio e che si inseriscono tramite fibre collagene, direttamente sulla cute, svolgendo l'importante compito di dare espressività al volto grazie al loro movimento.

Muscolo Massetere: origina dall'arco zigomatico e si inserisce sull'angolo del ramo mandibolare svolgendo la funzione di innalzamento della mandibola, quindi favorendo la masticazione.

Muscolo Temporale: origina dalla linea temporale del cranio e si inserisce sul processo coronoideo della mandibola. Svolge la funzione di innalzamento della mandibola insieme al massetere, aiutando quindi il processo di masticazione.

■ COLONNA VERTEBRALE/TORACE

La colonna vertebrale dà origine e inserzione a tantissimi muscoli più o meno lunghi, il cui compito principale è quello di sostenere e mantenere eretto e in postura il tronco. Molti di questi muscoli risiedono anche nel collo e svolgono anche l'importante funzione di consentire la rotazione e l'inclinazione del capo, oltre che a sostenerlo.

Trapezio: a seconda della porzione che si contrae e dello stato degli altri muscoli può elevare, abbassare o ruotare la scapola e/o elevare la clavicola; può infine estendere il collo.

Elevatore della Scapola: eleva la scapola

Piccolo Pettorale: porta in basso e in avanti la scapola; ruota la scapola in modo che la spalla si abbassi; se prende punto fisso sulla scapola innalza le coste.

■ CORE

I muscoli che compongono la sezione anteriore del “core” addominale sono:

Muscolo Retto dell’Addome: origina dalla superficie superiore del pube e si inserisce sulle superfici inferiori delle cartilagini costali V-VII e sul processo xifoideo dello sterno. Svolge la funzione di abbassamento delle coste, di flessione della colonna vertebrale e di compressione dell’addome.

Muscoli Obliqui: si dividono in obliquo esterno e obliquo interno; l’obliquo esterno origina dai margini esterni-inferiori delle coste V-XII e si inserisce sulla linea alba e sulla cresta iliaca; l’obliquo interno origina dalla fascia toracolumbare e dalla cresta iliaca, inserendosi sui margini costali VIII-XII e sul pube. Entrambi svolgono la funzione di compressioni dell’addome, abbassamento delle coste, flessione laterale e rotazione della colonna vertebrale.

Trasverso dell’Addome: origina dalle cartilagini costali VI-XII, dalla cresta iliaca e dalla fascia toracolumbare, inserendosi poi sulla linea alba e sul pube. Svolge la funzione di compressione dell’addome.

SISTEMA MUSCOLARE APPENDICOLARE

■ CINGOLO SCAPOLARE

In questo distretto corporeo sono presenti muscoli che stabilizzano e che consentono il movimento del cingolo scapolare in relazione con il corpo e con l’arto superiore.

Trapezio: a seconda della porzione che si contrae e dello stato degli altri muscoli può elevare, abbassare o ruotare la scapola e/o elevare la clavicola; può infine estendere il collo. **Elevatore della Scapola:** eleva la scapola

Piccolo Pettorale: porta in basso e in avanti la scapola; ruota la scapola in modo che la spalla si abbassi; se prende punto fisso sulla scapola innalza le coste.

■ BRACCIO

In questo distretto vi sono muscoli che muovono l'arto; alcuni sono meglio osservabili in veduta anteriore, altri in veduta posteriore. Deltoides: principale abducente della spalla, anche se cambia funzione a seconda di quale fascio muscolare (anteriore, intermedio, posteriore) si contragga maggiormente.

Bicipite Brachiale: effettua la flessione del gomito avvicinando l'avambraccio al braccio

Tricipite Brachiale: effettua l'estensione del gomito allontanando l'avambraccio dal braccio.

Grande Dorsale: effettua l'estensione, l'adduzione e l'intrarotazione dell'omero all'articolazione scapolo-omero

Grande Pettorale: effettua la flessione, l'adduzione e l'intrarotazione dell'omero all'articolazione scapolo-omero.

■ AVAMBRACCIO E POLSO

a causa dei punti di origine ed inserzione, alcuni muscoli del braccio svolgono le loro azioni anche a livello dell'avambraccio. Infatti questi muscoli vengono chiamati "pluriarticolari" poiché durante il loro decorso coinvolgono più di una articolazione.

A causa di questo i loro movimenti si ripercuotono su più distretti muscolari e la complessità del movimento stesso cresce, consentendo agli stessi muscoli di effettuare movimenti abbinati di flesso-estensione e di adduzione-abduzione, ad esempio.

I più importanti sono: bicipite brachiale e tricipite brachiale

Flessori del Carpo: questi muscoli, che originano sia da Radio che

da Ulna, in gruppo o anche singolarmente, consentono la flessione e l'adduzione del polso

Estensori del Carpo: questi muscoli invece sono i diretti antagonisti dei precedenti, consentendo l'estensione e l'abduzione del polso. Unica eccezione è rappresentata dall'estensore ulnare del carpo, il quale oltre all'estensione del polso, ne consente l'adduzione.

■ CINGOLO PELVICO

Muscolo Grande Gluteo: origina dalla cresta iliaca, dalla superficie laterale dell'ileo, dal sacro, dal coccige e dalla fascia toracolombare; si inserisce tramite il tratto ileotibiale sulla tuberosità glutea del femore. Svolge la funzione di estensione ed extrarotazione del femore e aiuta la stabilizzazione del ginocchio esteso.

Muscolo Medio Gluteo: origina dalla cresta iliaca e dalla superficie laterale tra le linee glutee anteriore e posteriore; si inserisce sul grande trocantere del femore. Svolge la funzione di abduzione e intrarotazione del femore.

Muscolo Tensore della Fascia Lata: origina dalla cresta iliaca e dalla superficie laterale della SIAS; si inserisce sul tratto ileotibiale. Svolge la funzione di flessione e intrarotazione del femore.

Muscolo Piriforme: origina dalla superficie anterolaterale del sacro e si inserisce sul grande trocantere del femore. Svolge la funzione di extrarotazione e abduzione del femore.

Muscoli Adduttori: questo pacchetto di muscoli origina dal pube (sia sul suo ramo inferiore che su quello superiore) e si inseriscono lungo la linea aspra del femore. Svolge la funzione di adduzione del femore, insieme ad una componente di flessione e intrarotazione.

Muscolo Ileopsoas: questo muscolo è composto da due muscoli distinti, che si fondono nel loro tratto distale, il muscolo iliaco e il muscolo grande psoas. Originano dalla fossa iliaca e dai processi trasversi delle vertebre T12-L5 e si inseriscono tramite un unico tendine sul piccolo trocantere del femore. Svolgono la funzione di flessione dell'anca e/o del rachide lombare.

■ COSCIA E GAMBA

Muscolo Quadricipite: questo muscolo si suddivide in 4 ventri muscolari distinti, vasto laterale, vasto mediale, vasto intermedio e retto femorale. Si inseriscono tutti tramite un unico tendine, il tendine quadricipitale, sulla tuberosità della tibia. Le origini sono differenti per ogni ventre muscolare:

Retto femorale: SIAS e acetabolo.

Vasto intermedio: superficie anterolaterale del femore e metà distale della linea aspra.

Vasto laterale: grande trocantere e metà prossimale della linea aspra del femore.

Vasto mediale: linea aspra del femore in tutta la sua lunghezza.

Questo muscolo a 4 ventri svolge la funzione di estensione del ginocchio, unito anche alla flessione della coscia tramite l'azione del retto femorale.

Muscoli Ischiocrurali: questo pacchetto muscolare è composto da tutti quei muscoli che originano dall'ischio del bacino e si inseriscono nella gamba, tramite la tibia o il perone.

Bicipite femorale: origina dalla tuberosità ischiatica e dalla linea aspra del femore; si inserisce sulla testa del perone. Svolge la funzione di flessione del ginocchio con estensione e rotazione laterale della coscia.

Semimembranoso: origina dalla tuberosità ischiatica e si inserisce sulla superficie posteriore del condilo mediale della tibia. Svolge la funzione di flessione del ginocchio con estensione e rotazione mediale della coscia.

Semitendinoso: origina dalla tuberosità ischiatica e si inserisce sulla porzione prossimale della tibia posteriormente. Svolge le stesse funzioni del muscolo semimembranoso.

Muscolo Gastrocnemio: origina dai condili femorali e si inserisce sul calcagno. Svolge la funzione di flessione plantare della caviglia e la flessione del ginocchio.

■ PIEDE

A causa dei punti di origine ed inserzione, alcuni muscoli della gamba svolgono le loro azioni anche a livello del piede. Infatti questi muscoli vengono chiamati “pluriarticolari” poiché durante il loro decorso coinvolgono più di una articolazione.

A causa di questo i loro movimenti si ripercuotono su più distretti muscolari e la complessità del movimento stesso cresce, consentendo agli stessi muscoli di effettuare movimenti abbinati di flesso-estensione e di adduzione-abduzione, ad esempio.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

METODOLOGIE DI ALLENAMENTO NEL FUNZIONALE

Le metodologie di allenamento sono svariate e non esistono dei protocolli fissi da utilizzare ma spetta a noi in caso ci allenassimo autonomamente o al trainer trovare il metodo da applicare al fine di ottimizzare i risultati.

Si deve in ogni caso partire comunque da un'analisi che non può prescindere dal valutare lo stato di partenza in base all'età, il sesso, la mobilità, eventuali infortuni pregressi e il livello di allenamento di partenza.

Per ogni esercizio esiste la versione semplificata, così da poter rendere pratico e alla portata di tutti l'allenamento funzionale.

Per chi invece considera l'allenamento funzionale come un'attività a basso rendimento dovrà fare i conti con l'high intensity creata con l'aggiunta dell'esercizio cardio, oppure dalla complessità d'esecuzione dell'esercizio.

IL METODO ON/OFF

Prevede un arco temporale di esecuzione dell'esercizio prescelto per il numero maggiore di volte possibile, denominato ON e un momento invece ove si recuperano le energie spese e ci si posiziona nella stazione successiva, definito OFF.

La durata dei momenti viene predefinita partendo da una sessione test che valuteremo su noi stessi o dal trainer, il quale può scegliere il livello d'esecuzione secondo ordini paritetici, direttamente proporzionali, oppure scegliendo l'high intensity utilizzando lo schema inversamente proporzionale.

Ecco alcuni esempi:

30 on /20 off

40 on/ 30 off

60 on/ 60 off

40 on/ 10 off H.I.

IL METODO DELL'ONE MINUTE

È strutturato su un numero di ripetizioni predefinito dal trainer su ogni singola stazione. Esso consiste nell'eseguirle nella maniera più consona e veloce possibile, usufruendo del tempo rimanente del minuto per recuperare fiato ed energie.

Il Trainer ha inoltre il compito di scandire il tempo, soprattutto verso la fine, in modo tale da facilitare una percezione temporale all'atleta, così da differenziare cinestesicamente il suo lavoro.

IL METODO ROUND

È il metodo più strong ove vengono agglomerate sia capacità condizionali che coordinative in quanto consiste nel sequenziare due o più esercizi con un numero prescelto di ripetizioni, nella medesima stazione.

Il tutto da eseguire in una tempistica predefinita dal Trainer.

L'obiettivo è quello di cercare di portare a termine il maggior numero possibile di round nel tempo prefissato.

L'allenamento di questa metodica nel tempo porterà ad avere un dato tangibile.

Questa è una metodica che viene utilizzata con small group, incontri di personal training e negli eventi/competizioni.

FREEZE

La metodica freeze è una delle più efficaci tecniche di allenamento utilizzata nel Functional Training, è una tecnica brevettata nei moduli Triform.

La freeze è caratterizzata dal connubio del lavoro isometrico muscolare con quello isotonico, la cui alternanza risulta la migliore per l'organismo in quanto i distretti muscolari ricevono un duplice stimolazione coinvolgendo a pieno tutte le fibre muscolari.

La duplice stimolazione è proprio quello che serve per riprodurre ogni tipo di situazione nella quale può trovarsi il corpo umano durante le varie situazioni quotidiane; da qui si rispecchia alla regola, l'etimologia dell'allenamento funzionale, adibito ad allenare la funzione.

La metodica freeze consiste nell'addizionare un lavoro isometrico di almeno 10" nell'immediato successivo arco temporale di lavoro senza effettuare alcuna pausa, simulando dunque l'effetto istantaneo d'ibernazione; da qui il nome.

La tecnica freeze la si può applicare a qualsiasi altra metodica già esistente, aggiungendo solamente un lavoro isometrico alla fine di ogni stazione precedentemente organizzate.

Alcuni esempi:

30" di lavoro 10" di isometria e 20" rest (per ogni stazione)

inserire 30"/40"/60" di isometria ad inizio/fine sessione o all'interno di ogni singolo round programmato inserirla in maniera random a seconda dei feedback dei clienti o programmazione del trainer.

HEAVY CORE TRAINING

Il core è l'insieme di muscoli situati nella parte centrale del corpo, composto principalmente da muscolo trasverso, obliquo interno ed esterno e retto dell'addome che agiscono in sinergia per stabilizzare e trasmettere efficientemente la forza tra parte superiore ed inferiore.

L'allenamento funzionale ed il plank risultano essere le migliori opzioni per allenarlo attivamente, da qui nasce il "Core massacre", circuito sviluppato su 8 stazioni con intervalli da 1 minuto, di cui 30 secondi di esercizio funzionale susseguiti da 10 di plank e 20 di riposo, nel quale ci si sposterà alla stazione successiva.

- V-crunch + plank
- Superman + plank
- Mountain climber + plank
- Flutter kicks
- Half burpees
- Side plank dx
- Side plank sx
- Crocodile walk

PUSH & PULL

La metodologia push and pull è una metodica di allenamento dove viene formato un circuito di lavoro, secondo un qualsiasi metodo e con una piccola caratteristica, facilmente deducibile dal nome della tipologia in questione.

Tutti gli esercizi avranno in comune la peculiarità di far parte dell'insieme degli esercizi di pull (tirata) e di push (spinta).

Gli esercizi di pull sono tutti quegli esercizi dove il nostro corpo effettua una tirata verso l'attrezzo e/o accessorio nonché il suo avvicinarsi a quest'ultimo.

Gli esercizi di pull possono essere per esempio: i pull up alla sbarra, i rows con gli anelli, i curl alle parallele, le tirate alla fune, l'arrampicata alla giraffa, etc...

Gli esercizi di push invece sono tutti quegli esercizi dove si spinge qualcosa lontano dal nostro corpo e tra i principali possiamo elencare tutti i tipi di push up, le spinte del sacco da boxe, tutte le varianti di squat e stacchi, tutti i jump, le dip, etc...

PENITENCE

Il metodo Penitence è una forma di allenamento volta allo sviluppo della community e spirito di aggregazione della classe di allenamento funzionale.

Un modo spiritoso e faticoso per prevenire eventuali infortuni.

Quando gli sportivi decidono di frequentare una classe di allenamento funzionale devono essere messi al corrente che è necessaria la massima concentrazione per focalizzare l'esercizio in se e che quindi mente e corpo devono essere strettamente connessi. Purtroppo a volte la negligenza e a volte la frivolezza fanno sì che questa connessione viene a mancare e la percentuale di errore ed infortunio si innalza notevolmente.

Una volta ideata la tipologia di esercizi e l'allenamento solitamente a circuito da compiere, il trainer decide di completare il workout inserendo la metodica della penitence: ovvero, inserisce una penitenza!

La penitenza normalmente consiste nell'aggiunta di alcune ripetizioni di un esercizio particolarmente dispendioso quali possono essere:

- Squat jump
- Affondi jump
- Jumping jack
- Push up

■ Burpees

■ Crunch

■ V-up

■ Plank

E molti altri ancora...

Il trainer inserisce una penitenza a sua scelta ogni qual volta lo ritiene opportuno. Solitamente la si inserisce tutte le volte in cui l'atleta "perde la connessione" corpo/mente per negligenza o distrazione (l'obiettivo primario è di tenere alti i livelli di concentrazione cercando dunque di prevenire infortuni), ma può decidere di inserirla a suo piacimento secondo suoi criteri di valutazione.

Solitamente la penitenza viene inflitta a tutti e non solo all'atleta in questione, questo atteggiamento crea un'attenzione maggiore e allo stesso tempo uno spirito di aggregazione e community molto più forte, dato che la pena viene condivisa.

SPARTAN MARCH

La spartan march è una metodologia d'allenamento ideata ricordando la fatica e la perseveranza che sostenevano gli spartani nel loro addestramento estremo per divenire soldati pronti alla guerra.

Questa tipologia viene consigliata a soggetti atleti e per lo meno non neofiti e consiste nell'inserire una camminata in affondi della lunghezza di un giro completo intorno alla station al termine di ogni stazione.

In questo caso l'allenamento a circuito viene costruito sulla metodica dell'ON/OFF e nell'arco temporale di recupero i clienti marciano in affondi secondo formazione circolare seguendo un giro orario od antiorario intorno alla station, completando un giro intero.

Al termine del giro di marcia, si passa alla stazione successiva, partendo senza la fase di recupero con l'esercizio designato.

FIRE BURNING

La fire burning, è una delle tipologie di allenamento più strong e senza fiato ideata da Triform.

Tanto semplice da spiegare quanto difficile da eseguire, questa metodica vi lascerà letteralmente senza ossigeno da respirare; innalzando notevolmente l'impatto metabolico e coinvolgendo a pieni ritmi l'apparato cardiocircolatorio.

Consigliamo questa metodica solo per persone di un certo livello atletico e senza problemi cardiaci; inoltre promuoviamo l'utilizzo di questa metodica per un allenamento efficace, intenso e poco dispendioso in termini di tempo dato che la tempistica di allenamento non dovrebbe superare i 30 minuti.

La Fire Burning non è altro che inserire un recupero attivo nella fase di recupero tra una stazione e l'altra.

Più l'esercizio da effettuare nella fase di recupero attivo sarà dispendioso in termini di energia e più il fuoco arderà prepotentemente!

La scelta del trainer di questa metodica richiede un'anamnesi preliminare accurata degli atleti che si accingono a svolgere questa tipologia di all'allenamento.

STRIPPING WORKOUT

Variante della classica tecnica ad alta intensità utilizzata nel body building, adattata al mondo dell'allenamento funzionale.

Oltre alla variante carico (come nel classico stripping), il vero protagonista di questa metodologia sarà il tempo.

L'allenamento prevede 70 secondi totale di lavoro per ogni stazione, suddivisi in :

- 20 secondi di lavoro con carico alto
- 20 secondi di lavoro con carico medio

■ 20 secondi di lavoro con carico basso

Tra le tre varianti, verranno inseriti 5 secondi a disposizione per passare al carico successivo .

Tra una stazione ad alta intensità, completa delle tre varianti, e la successiva, si effettuerà un recupero di 30 secondi .

Vediamo ora un esempio pratico su un circuito composto da 5 stazioni:

STAZIONI

1) Wall ball:

20 secondi con ball da 10 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con ball da 6 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con ball da 4 kg

30 secondi di recupero per passare alla stazione successiva

2) Kettlebell swing:

20 secondi con kettlebell da 12 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con kettlebell da 10 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con kettlebell da 8 kg

30 secondi di recupero per passare alla stazione successiva

3) Military press con sacco:

20 secondi con sacco da 12 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con sacco da 10 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con sacco da 6 kg

30 secondi di recupero per passare alla stazione successiva

4) Kettlebell chest press:

20 secondi con kettlebell da 12 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con kettlebell da 10 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con kettlebell da 8 kg

30 secondi di recupero per passare alla stazione successiva

5) T- bar row con snodo:

20 secondi con barra + 20 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con barra + 10 kg

5 secondi di recupero

20 secondi con barra + 5 kg

Le stazioni di questa tipologia di allenamento ad alta intensità, saranno prevalentemente anaerobiche, essendo il carico una delle due variabili.

Tuttavia questa tecnica si può adattare anche ad alcuni esercizi aerobici, dove la variante carico sarà sostituita dalla variante difficoltà.

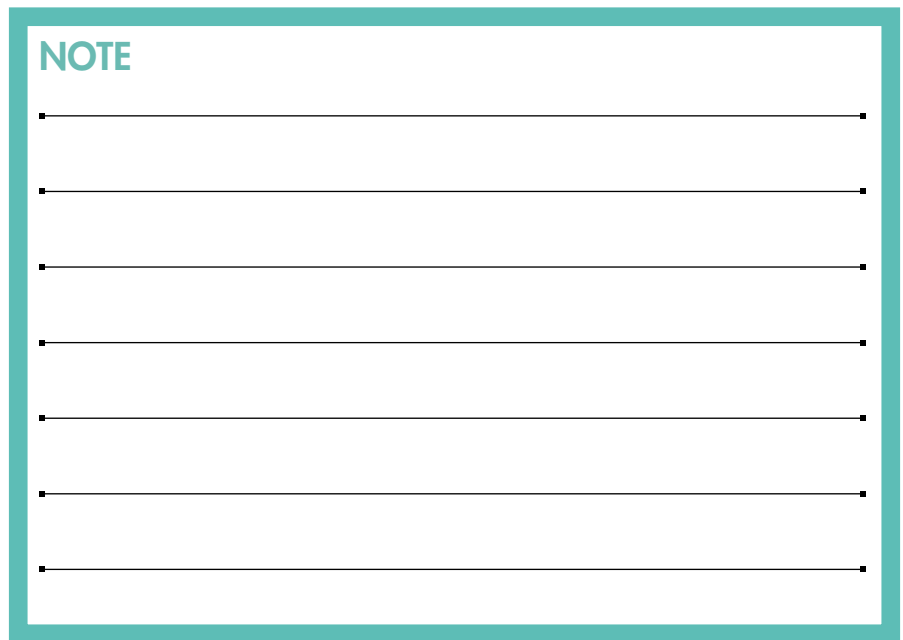
esempio pratico: jump squat su box variando ogni 30 secondi l'altezza del box.

La metodologia "HIGH INTENSITY"

Può essere applicata a seconda degli esercizi scelti nel proprio programma di allenamento andando a variare il tempo di recupero tra una sequenza e l'altra e il numero di sequenze da eseguire durante la seduta.

Per aumentare la propria motivazione è utile segnarsi alcuni parametri indicatori come ad esempio il numero di giri effettuati durante ogni singola sequenza, il tempo, etc...con l'obiettivo di superarsi nella successive sedute.

NOTE



A teal-bordered box containing a 'NOTE' section. The word 'NOTE' is written in teal at the top left. Below it are seven horizontal lines, each starting with a small teal square bullet point on the left and ending with a small teal square bullet point on the right.



Aspetta!

Vorresti Una Copia Del Mio Libro?
Ottienila Subito con 3 Bonus Inclusi.



COMPRA IL LIBRO