

FUNCTIONAL STRENGTH

KETTLEBELLS, CROSSFIT AND MORE FUNCTIONAL
STRENGTH: BUILD STRENGTH YOU CAN ACTUALLY USE!



Tabella dei contenuti

Capitolo 1:	Cos'è la forza funzionale?	3
Perché ci sono diversi tipi di	forza	4
Allenamento	per la forza contro la taglia	5
Capitolo 2: I 7	movimenti primari	7
Movimenti composti e grandi	sollevamenti	9
Alcune mosse per	iniziare	10
Capitolo 3: Rilassarsi nello stretching e nel 'Foam Rolling		12
Come "rilassarsi nello stretching		12
Altre correzioni per la mobilità e la	flessibilità	14
Come usare il Foam	Rolling	14
Capitolo 4: Strumenti di allenamento funzionale della forza: Kettlebells, Indian Clubs e	altro	16
Kettlebells		17
Formazione del club		
indiano		17
Corsaa piedi		
nudi		18
TRX		18
Capitolo 5: Allenamento con i pesi corporei per il	rapporto forza-peso	20
Come avvicinarsi all'	allenamento con i pesi corporei	21
Capitolo 6: Superare l'isometria e la	forza della	
presa		23
Superare l'	isometria	24
Capitolo	7: HIIT	26
Capitolo 8: C'è ancora posto per le	macchine resistenza	
?		28
Macchine di resistenza,	acosa	
servono?		28
Tecniche avanzate con le	macchine di resistenza	30
Capitolo 9: CrossFit: Il buono, il	brutto e il	
cattivo		31
CrossFit: L'	idea	31
Polemica		
CrossFit		32
Movnat		32
Capitolo 10:	Dieta per la forza funzionale	34
Cos'è la	Dieta Paleo	
?		34

Una parola di cautela: non andare troppo lontano!	35
Capitolo 11: Conclusione - Creare il tuo	programma37



CHAPTER 1 – WHAT IS FUNCTIONAL STRENGTH?

Capitolo 1: Cos'è la forza funzionale?

Le mode della salute e del fitness vanno e vengono di continuo, ma purtroppo non tutte valgono il vostro tempo e il vostro sforzo. Alcune non funzionano, altre sono troppo pubblicizzate e altre ancora sono semplicemente pericolose.

Ma la 'forza funzionale' è diversa. Mentre la forza funzionale è molto in voga in questo momento, non è affatto una "moda". Infatti, la forza funzionale è il *contrario* di una moda ed è un passo nella giusta direzione per tutto il fitness.

Questo perché la forza funzionale riporta tutto indietro: riporta tutto alle ragioni per cui la maggior parte di noi ha iniziato ad allenarsi in primo luogo. O almeno alle ragioni per cui *dovremmo* allenarci.

Perché siamo onesti: troppe persone si allenano "per lo specchio". Quanti ragazzi vedete tirarsi su la maglietta davanti allo specchio dopo una serie di addominali? Quante donne vedi sul tapis roulant con i pantaloni più piccoli del mondo e che sudano a malapena?

Pensi che queste persone si stiano allenando per le giuste ragioni?

E che dire del tipo che è così ridicolmente muscoloso che non può più toccarsi le dita dei piedi senza rompersi la pancia?

Questo non è fitness - non proprio. E questo è ciò che la forza funzionale affronta.

Come suggerisce il nome, la forza funzionale è la forza che è *funzionale*. In altre parole, è una forza che si può *usare*. Quindi non stai cercando di *sembrare* forte o *in* salute - stai cercando di *essere* quelle cose.

Questa è la differenza tra allenarsi come un fratello di palestra e allenarsi come Bruce Lee. Quale preferisci?

E non preoccupatevi se non siete super in forma, o se non avete alcun interesse a diventare un atleta d'élite: la forza funzionale è importante per tutti. La forza funzionale ti aiuta in ogni aspetto della tua vita perché ti dà un migliore controllo sul tuo corpo e sul tuo ambiente. Il fitness funzionale si estende a cose come la flessibilità, la corretta tecnica di respirazione e la postura. Tutte queste cose ti permettono di muoverti con meno dolore, più grazia e più velocità.

Quando ci si allena per la forza funzionale e il fitness, *tutto* diventa più facile: dall'aprire un barattolo di marmellata, all'aiutare un amico a spostare i mobili, all'alzarsi dal letto la mattina.

E se *vuoi* allenarti per il tuo aspetto come prima priorità? Bene, allora questa è *ancora* la strada giusta: perché quando ti alleni per la forza e la potenza, hai un aspetto *molto* migliore. Non mi credi? Allora pensaci logicamente: la ragione per cui gli esseri umani trovano attraenti le persone sane è perché supponiamo che abbiano una genetica migliore e siano in grado di proteggere meglio se stessi e le loro famiglie. Qualcuno con una forza funzionale *può* davvero fare tutte queste cose ed è davvero più sano - quindi invia tutti quei segnali inconsci che li rendono più attraenti per il sesso opposto!

Perché ci sono diversi tipi di forza

Tutto questo suona bene, ma forse ora sei confuso su come puoi avere più di un "tipo" di forza. Sicuramente la forza è forza... giusto?

Beh, per certi versi hai ragione, ma per altri versi... non è così.

Per cominciare, diamo una rapida occhiata all'allenamento "isolato" rispetto a quello "composto". L'allenamento di isolamento significa che stai allenando specificamente certi gruppi muscolari in isolamento - da soli. Questo è il modo in cui a molti di noi è stato detto di allenarsi. Per esempio, quando esegui i curl bicipiti, probabilmente lo fai tenendo un manubrio in una mano e poi arricciando il peso fino a raggiungere la tua spalla.

Questo è un movimento di isolamento perché l'*unico* muscolo che lavora è il bicipite - specialmente se sei seduto. Solo un'articolazione (il gomito) si muove e tutto il resto è statico, quindi un solo muscolo.

Ma nella vita reale non ci muoviamo così. Nella vita reale, quasi ogni movimento, dal portare la spesa al saltare i gradini, richiede una combinazione di muscoli che lavorano all'unisono. Quando alleni un curl bicipite, rischi di costruire i tuoi bicipiti *più grandi* degli altri muscoli che li circondano, come i tricipiti e gli avambracci, il che può creare uno squilibrio. Se i bicipiti diventano molto più grandi dei tricipiti per esempio (che sono i muscoli antagonisti dei bicipiti - cioè applicano la forza opposta), allora questo può rendere le braccia strane e potenzialmente portare a lesioni. Lo stesso vale per le estensioni delle gambe, i curl dei bicipiti, le estensioni dei tricipiti... e la lista continua.

Un altro problema qui è che non stai *insegnando* ai muscoli a lavorare insieme. Invece, state usando i muscoli da soli, il che significa che è più probabile che vi muoviate in modo più efficiente, potente e senza lesioni.

Un movimento composto d'altra parte è qualcosa come un pull up o uno squat. Questi movimenti imitano il modo in cui ci muoviamo nella vita reale quando ci arrampichiamo o saltiamo e questo significa che utilizzeranno più gruppi muscolari contemporaneamente in modo più efficiente e sinergico.

Quando si esegue qualsiasi movimento in palestra, ci si dovrebbe sempre chiedere: "quando userei un movimento simile nella vita reale?". Se non ti viene in mente una risposta, allora potrebbe significare che il movimento che stai allenando non è poi così utile e sicuramente non è funzionale!

Allenamento per la forza e la dimensione

Ma questa non è l'unica distinzione tra i metodi di allenamento! Un'altra questione da affrontare è la differenza tra l'allenamento per la forza e l'allenamento per la taglia - perché le due cose sono completamente diverse.

Se vuoi allenarti per la forza, allora devi sollevare pesi pesanti che sono vicini al tuo massimo 'one rep max'. Questo significa che stai davvero spingendo il tuo corpo a esercitare quanta più potenza possibile e più fai questo, più sarai in grado di migliorare la tua connessione 'mente-muscolo', creare strappi nelle tue fibre muscolari (per rafforzarle) e migliorare la tua tecnica per generare la massima potenza.

Ma allenarsi per le dimensioni è un po' diverso. Quando ci si allena per le dimensioni, è molto più importante concentrarsi sul "pompaggio". Questo significa che stai inondando i tuoi muscoli di sangue e metaboliti che stimolano

crescita. Il modo migliore per ottenere il pump è usare ripetizioni più alte - in altre parole usare un peso più leggero (che puoi sollevare forse 8-12 volte) e fare molte serie.

I termini tecnici per questi due tipi di allenamento della forza sono "ipertrofia miofibrillare" (forza) e "ipertrofia sarcoplasmatica" (dimensione).

Entrambi hanno uno scopo. Allenarsi per le dimensioni significa anche allenarsi per la resistenza e se lavorate per costruire muscoli gonfi, significa che avrete molti liquidi nelle braccia per alimentarvi durante una lunga sessione di allenamento. Nel mondo reale, questo potrebbe essere l'equivalente di trasportare borse pesanti a lungo senza affaticarsi, quindi è certamente utile.

Ma se ti alleni come un sacco di 'gym bros' farai solo allenamento sarcoplasmatico. Questo significa che costruirai muscoli grandi, certo, ma significa che non saranno così forti come *potrebbero* essere.

Cosa imparerai in questo libro

Se ora stai iniziando a preoccuparti che l'allenamento che hai usato in passato non sia "funzionale", non preoccuparti! Questo è esattamente ciò che ci proponiamo di risolvere in questo libro, quindi allacciati le cinture e preparati a iniziare ad allenarti in modi che non avresti mai immaginato. Il risultato? Un corpo che non ha solo un bell'aspetto, ma prestazioni come una muscle car super costosa. Sarai come una molla arrotondata, pronta a esplodere in azione in qualsiasi momento. Dite addio alla stanchezza, all'indolenzimento, alla debolezza - date il benvenuto alla *forza funzionale*.

In particolare guarderemo:

- Metodi di allenamento funzionale
- Strumenti e tecniche
- Stretching
- Prevenzione degli infortuni
- Strategie di dieta
- CrossFit e altri tipi di allenamento
- Allenamento con i pesi corporei
- E molto di più!



CHAPTER 2 – THE 7 PRIMAL MOVEMENTS

Capitolo 2: I 7 movimenti primari

Il fatto spiacevole è che la maggior parte di noi, fratello di palestra o no, non è "funzionale". La stragrande maggioranza di noi ha difficoltà a muoversi nel nostro ambiente, soffre di mal di schiena e dolore al ginocchio e non è poi così forte.

Questo è il risultato del nostro modo di vivere. Sfortunatamente, la vita moderna non è favorevole al fitness funzionale perché molto raramente siamo sfidati fisicamente in modo significativo. La maggior parte di noi passa la maggior parte del tempo seduta e questo significa che non facciamo esercizio fisico.

Ciò che peggiora la situazione, però, è che stare seduti in sé fa male anche a noi.

Perché? Perché quando ci sediamo, siamo costretti in una posizione innaturale. Pensateci: non c'erano sedie in natura e non avreste mai fatto questo movimento.

Quando ci si siede a una scrivania, si costringono le gambe in un angolo retto. Questo significa che i vostri flessori dell'anca - i muscoli che muovono le gambe verso l'alto davanti a voi - saranno accorciati e stretti. Allo stesso tempo, gli estensori dell'anca, che si trovano intorno alla schiena, saranno allungati e distesi.

Nel frattempo, i tuoi pettorali saranno anche raggruppati mentre le tue braccia si piegano in avanti e il tuo collo sarà costantemente rivolto verso lo schermo. Anche la tua schiena sarà probabilmente arrotondata, con le spalle in avanti e il diaframma schiacciato dal peso della parte superiore del corpo.

In altre parole: stai distruggendo gradualmente le tue articolazioni e la tua muscolatura. *E stai seduto così per 8 ore al giorno, 5 giorni alla settimana!*

Poi torni a casa e ti siedi ancora un po'!

Quindi come ci rilasseremmo in natura? Semplice: ci accovacceremmo. Accovacciarsi è l'equivalente naturale del sedersi ed è davvero un bene per noi perché ci mette in uno stretching completo del corpo. Oggi, una buona parte delle persone è *incapace di fare squat*. Provate voi stessi: siete in grado di accovacciarvi completamente mantenendo il tallone piatto sul pavimento?

Questo è considerato uno dei movimenti di base, fondamentali, che *tutti* noi dovremmo essere in grado di fare. Infatti, si pensa che ci siano sette di questi "movimenti primari" che sono:

- Squatting
- Affondo
- Curvatura
- Spingendo
- Tirare
- Andatura (camminare o correre)
- Twisting

Se non riuscite a fare queste sette cose fondamentali, allora è probabile che siate carenti nella forma fisica, nella flessibilità e nella salute generale - e molto probabilmente questo porterà a lesioni e altri problemi da qualche parte lungo la linea.

Riuscite a indovinare dove andremo a parare? Esatto: questi sono i movimenti di base di cui dovrebbe essere composto un buon programma di allenamento. Allenando i 7 movimenti primari, sei in grado di rafforzarti attraverso tutti i movimenti regolari che potresti affrontare nella vita quotidiana e sei in grado di prevenire lesioni in tutti loro.

E ora, se si introduce un ulteriore esercizio di isolamento in cima a questo solo per 'affinare' un particolare gruppo muscolare che sembra essere in ritardo, allora sarete in grado di migliorare la vostra estetica senza preoccuparsi di creare squilibri o potenzialmente incoraggiare un infortunio.

Movimenti composti e grandi sollevamenti

Abbiamo toccato brevemente l'idea dei movimenti composti nell'introduzione, ma solo per ribadire: questi sono i tuoi movimenti che utilizzano più gruppi muscolari principali contemporaneamente all'unisono. Esempi di sollevamenti composti includono:

- Squat
- Deadlift
- Bench press
- Tirare su
- Premere su
- Pressa in alto
- Kettlebell swing

La cosa bella di questi movimenti è che in realtà portano a una migliore perdita di grasso e a un aumento dei muscoli. Questo perché il corpo risponde all'allenamento dei muscoli producendo una serie di ormoni chiamati "ormoni anabolici". Questi includono l'ormone della crescita e il testosterone, che a loro volta dicono al corpo di iniziare a bruciare il grasso e a costruire tessuto muscolare.

Più muscoli usi, più questi ormoni vengono rilasciati. Quindi, come potete immaginare, qualcosa come lo squat che incorpora tutti i vostri muscoli più grandi in un unico movimento potente, incoraggerà *davvero* il vostro corpo ad andare in una zona di costruzione muscolare.

Ciò che è anche fondamentale sottolineare in questa fase, è che i movimenti composti permettono anche di sollevare pesi più pesanti. Perché? Perché quando fai movimenti composti, usi *più muscoli grandi*. Più muscoli grossi significa più potenza, significa più peso! E come puoi immaginare, più peso muovi, più intenso diventa l'allenamento per tutto il corpo.

I sollevamenti composti sono per tutti!

Se sei un ragazzo e vuoi costruire muscoli massicci che sembrano strappati e tagliuzzati sotto una percentuale di grasso corporeo molto bassa, allora i sollevamenti composti sono la strategia *numero uno* che dovresti usare.

Ma questa non è l'unica fascia demografica per cui questi movimenti sono ideali. Altrettanto importante è che anche le donne dovrebbero usare sollevamenti composti. Basta cercare su Google "ragazze che fanno squat" per vedere alcuni dei glutei più impressionanti del web.

Come accennato, quegli importantissimi ormoni anabolizzanti che vengono rilasciati quando si sollevano pesi pesanti non si traducono *solo* nella costruzione di più muscoli. Allo stesso modo, ti aiutano anche a bruciare più grasso per ottenere un aspetto più magro.

In effetti, sollevare pesi - e soprattutto usare movimenti composti - è uno dei modi migliori per bruciare i grassi e per abbassare la percentuale di grasso corporeo in generale. Questo perché non *solo* si bruciano calorie *mentre ci* si allena, ma si incoraggia anche il corpo a continuare a bruciare calorie nei giorni e nelle settimane successive. *Avere* semplicemente dei muscoli richiede al corpo di bruciare grasso semplicemente per sostenere quella massa.

Se sei una donna che sta cercando di mettersi in forma e hai passato anni a correre per chilometri e a mangiare a malapena qualcosa, allora i tuoi ormoni probabilmente non stanno lavorando a tuo favore. Scendi in palestra, inizia a sollevare pesi, e potresti anche vedere i risultati iniziare a venire più spessi e più velocemente.

E infine abbiamo coloro che soffrono di dolori articolari e problemi di mobilità. Forse siete anziani, forse vi state riprendendo da qualche tipo di infortunio. In entrambi i casi, hai difficoltà a muoverti e stai pensando che forse non dovresti sollevare pesi pesanti...

Beh, probabilmente non c'è bisogno di sollevare pesi *molto* pesanti, ma non c'è niente di male nel prenderne alcuni più leggeri e allenare comunque questi movimenti composti. L'uso di sollevamenti composti come questi allena il tuo corpo a muoversi correttamente e questo è un modo eccellente per ripristinare la mobilità e la salute.

Alcune mosse per iniziare

Quindi, con questo in mente, quali sono alcuni movimenti composti che puoi usare per iniziare a puntare ai sette movimenti primari? Ecco alcuni esempi.

- Squat - Squat, deadlifts, kettlebell swings
- Affondi - Affondi, squat laterali
- Piegamenti - Deadlifts, sit ups, leg raises
- Spinta - Bench press, overhead press, push up
- Tirare - Tirare su, remare
- Andatura - Jogging, corsa, camminata
- Twisting - Heavy bag, twisting sit ups, cable woodchop

Quindi, se prendi questi esercizi e li combini in un allenamento, avrai eseguito una routine che ha come obiettivo ogni movimento importante di cui è capace il corpo umano, che recluta un'enorme quantità di

muscoli e che mette il corpo in uno stato altamente anabolico.

Importante: Prima di provare uno qualsiasi di questi movimenti, è importante che impariate a farli correttamente. Questo è più o meno *l'intero punto*. Se non impari come usare i movimenti correttamente, allora in realtà stai solo provando e imparando cattivi schemi di movimento, che a loro volta ti faranno diventare sempre più incline agli infortuni. Piccoli errori come arrotondare la schiena durante uno squat possono persino portare a un infortunio immediato, quindi assicurati di trovare un allenatore in palestra o qualcuno che sembri sapere cosa sta facendo e chiedi aiuto.

Puoi trovare molte istruzioni online, ma niente è meglio che parlare con qualcuno che può vedere la tua forma e correggerla in persona.



CHAPTER 3 – RELAX INTO STRETCH AND FOAM ROLLING

Capitolo 3: Rilassarsi nello stretching e nella caduta della schiuma

Qualcosa che potreste notare quando provate questi movimenti però è che... non potete. O almeno non puoi con molta sicurezza.

Questo sarà il risultato di tutti quegli anni passati seduti alla scrivania senza fare nulla. Quindi, come si fa a recuperare un po' di mobilità di base e imparare a muoversi di nuovo correttamente? Una cosa che può aiutare molto è praticare lo stretching, in questo caso sarete in grado di riacquistare la vostra gamma completa di movimento.

Quindi come si fa a farlo?

Come "rilassarsi nello stretching"

Secondo Pavel Tsatsouline, la stragrande maggioranza di noi lo fa nel modo sbagliato. Se siete abituati a fare stretching forzandovi in una posizione fino a farvi male, allora potreste fare più male che bene. Quindi smettila subito!

Come facciamo a sapere che questa è una mossa sbagliata? Bene, può essere dimostrato con un semplice po' di auto-sperimentazione. Basta sdraiarsi a terra su un lato del corpo in modo che un braccio e una gamba tocchino il pavimento sotto di voi.

Ora, alza la gamba di 90 gradi per puntare al soffitto. Dovrebbe essere abbastanza

facile. Ora rotola sull'altro lato e solleva di nuovo la gamba opposta. Facile, vero?

Quindi, se puoi muovere entrambe le gambe a 90 gradi, perché non puoi fare le spaccate?

Non ha niente a che fare con qualsiasi "tessuto" che collega le vostre gambe. Infatti, non c'è altro tessuto che l'osso tra le vostre gambe - nessun legamento e nessun muscolo che vi impedisca di fare la spaccata.

Secondo Pavel, quindi, ciò che sta realmente accadendo è che il vostro cervello vi sta costringendo a fermarvi prima di raggiungere le spaccate di box per cercare di prevenire un infortunio. Ancora una volta, si tratta del fatto che normalmente non si utilizza questa quantità di flessibilità, che insegna al cervello e al corpo che è una cattiva notizia.

Più specificamente, si tratta del vostro sistema nervoso centrale, che è responsabile di tutte le "reazioni a ginocchiate" della vostra muscolatura che si trovano al di fuori del dominio del vostro controllo cosciente. È anche il vostro SNC che è responsabile del battito di ciglia del vostro occhio quando qualcuno sta cercando di strapparvi una ciglia.

Anni di allenamento a credere di *non poter* fare spaccate e anni di movimento all'interno di una gamma di movimento molto più limitata hanno insegnato al tuo corpo a "bloccarsi" in posizione quando provi a muoverti verso l'esterno.

Quindi indovina cosa succede se provi a forzare te stesso in una spaccata? Esatto: il tuo corpo reagisce tendendo i muscoli e rendendo la posizione ancora più difficile. E tu insegni ulteriormente al tuo corpo che non può andare in quella posizione.

Invece allora, la tecnica migliore è quella di facilitare molto più delicatamente te stesso in queste posizioni e poi rilassare attivamente il tuo corpo il più possibile. Muoviti fino al punto in cui inizia a fare male e poi rilassa il tuo corpo il più possibile. Più fai questo, più rimuoverai quella reazione istintiva e riacquisterai la tua flessibilità *naturale*.

Nota che *non dovresti* usare questo tipo di allenamento per la tua schiena - quindi non usarlo quando tocchi le dita dei piedi. In realtà siamo *fatti* per essere limitati in alcuni dei nostri movimenti e se si scavalca questo può portare a lesioni.

Ma per i movimenti che coinvolgono le gambe e le braccia, questa tecnica può essere *molto* utile e molte persone trovano che li aiuta a recuperare il loro movimento in pochissimo tempo.

Altre correzioni per la mobilità e la flessibilità

Per la schiena nel frattempo, lo yoga può essere uno strumento incredibile per migliorare la tua capacità di movimento. In effetti, lo yoga è qualcosa che praticamente tutti dovrebbero fare e se lo combini con le tecniche raccomandate da Pavel e un programma di allenamento pieno di sollevamenti composti, sarai sulla strada per una maggiore mobilità in poco tempo.

E non fraintendete. Se ora stai pensando che lo stretching non farà molta differenza per te, o che è in qualche modo "per ragazze", allora hai un'altra cosa in arrivo. Se vi sentite stanchi e letargici, o se vi sentite rigidi, allora avete *bisogno di fare stretching*. Lo stretching non solo ti aiuterà a rimuovere il dolore e il disagio, ma ti aiuterà a sentirti molto più pieno di energia infantile di quanto tu abbia fatto per anni. Scoprirete di essere più veloci, più mobili e più ninja in generale.

Lo stretching ci rende più forti. Gli studi dimostrano che le persone che fanno stretching regolarmente sono in grado di sollevare pesi più pesanti, il che a sua volta è probabile perché i muscoli e i legamenti stessi presentano meno resistenza quando cercano di sollevare. Non stanno combattendo il loro stesso corpo così come i pesi.

Ma si noti che in realtà non si dovrebbe fare stretching appena prima di un allenamento. Contrariamente alla credenza popolare, questo in realtà ti rende più debole e più incline a lesioni, rimuovendo parte della tensione che mantiene i muscoli al loro posto e dove dovrebbero essere. Fai stretching *dopo gli* allenamenti o come parte di un programma separato eseguito da solo.

Nel frattempo, dovresti anche dare un'occhiata al rilascio auto-miofasciale. Questa è un'altra "moda" di salute che ha trovato la sua strada nella palestra che è comunque qualcosa a cui dovresti prestare attenzione. L'auto-rilascio miofasciale è quello che si potrebbe anche conoscere come schiuma di rotolamento (anche se può anche usare una palla da tennis). Si tratta fondamentalmente di rotolare su qualcosa di solido che spingerà nella fascia e aiuterà a rimuovere i nodi e le "aderenze fasciali".

Come usare il Foam Rolling

Senza entrare troppo nella scienza qui, la fascia è essenzialmente un grande pezzo di tessuto che sembra una sottile "pellicola" e che circonda tutti i tuoi muscoli e le articolazioni. È un po' come se i tuoi muscoli fossero stati messi sottovuoto e questo è ciò che mantiene tutto al suo posto e allo stesso tempo ti sostiene nei movimenti per evitare il movimento. La fascia è qualcosa che la scienza moderna ha appena iniziato a guardare, ma molti pensano che sia altrettanto importante, se non *più* importante della muscolatura stessa.

Quando si contrae il muscolo, il cervello invia degli impulsi attraverso il sistema nervoso. Una volta che questi impulsi raggiungono le piastre terminali del motore, rilasciano calcio tra le altre cose per dire alle fibre di iniziare a contrarsi. Il corpo ha bisogno di rimuovere questo calcio nel corso del tempo, ma a volte questo non va così bene come dovrebbe e l'accumulo risultante lascia i muscoli che si contraggono in singoli punti. Questo crea un piccolo rigonfiamento localizzato di tensione che può inibire il movimento e creare dolore.

Le aderenze fasciali, invece, sono causate quando la fascia è strappata o danneggiata e finisce per formare un tessuto cicatriziale più rigido e meno flessibile. La fascia non si vede sulla risonanza magnetica, quindi spesso questo danno non viene riconosciuto, ma causa movimenti dolorosi e altri problemi e deve essere affrontato.

La laminazione della schiuma è essenzialmente come darsi un massaggio sportivo che entra davvero in quelle aderenze e nodi fasciali per lavorarli e ridarvi il vostro movimento.

Per farlo, devi procurarti un foam roller o una palla da tennis e poi far rotolare la tua schiena e altri muscoli su di esso. Muovilo direttamente sul muscolo finché non senti una fitta improvvisa di dolore. Dovrebbe far male, ma dovrebbe sentirsi come un "buon dolore" che è in qualche modo soddisfacente allo stesso tempo. Il rilascio auto-miofasciale *può* essere usato proprio prima di un allenamento e dovrebbe anche avere gli stessi benefici per aumentare la forza durante i sollevamenti.



CHAPTER 4 – FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING TOOLS: KETTLEBELLS, INDIAN CLUBS AND MORE

Capitolo 4: Strumenti di allenamento funzionale della forza: Kettlebells, bastoni indiani e altro

Finora il tuo regime di allenamento consiste in un sacco di movimenti composti, insieme a un po' di stretching rilassato e al rilascio auto-miofasciale. Congratulazioni! Il tuo programma di allenamento è *già* di gran lunga superiore a quello della metà delle persone in palestra e sarà migliore per la tua forza funzionale e per la tua salute e forma fisica generale.

Ma c'è solo un problema... è piuttosto noioso!

Notate come nel mondo reale, non ci troviamo a fare le stesse cinque cose più e più volte. Infatti, nel mondo reale la nostra 'forma' su ogni movimento è completamente diversa ogni volta che facciamo qualcosa. In natura non ci si accovaccia davvero, ma piuttosto si raccolgono massi di forma casuale. Allo stesso modo, saresti costretto a fare pull up su rami di forma e dimensioni completamente sbagliate o dovresti correre su un terreno irregolare. Poi combattere con un leone... (forse).

In altre parole, l'allenamento deve essere costantemente cambiato e variato se vuole davvero imitare il mondo reale e se vuole essere davvero "funzionale".

Quindi, come ti assicuri che i tuoi allenamenti siano all'altezza? Semplice: introducete alcuni strumenti e tecniche interessanti che mescoleranno le cose per voi.

Ecco alcuni esempi interessanti...

Kettlebells

I Kettlebells sono cresciuti fino a diventare alcuni degli strumenti più popolari per l'uso in palestra, dato che sempre più persone si sono svegiate sull'importanza della forza funzionale.

Il kettlebell è essenzialmente un peso che può essere usato come un manubrio ma che ha una forma completamente diversa. In particolare, il manubrio ha la forma di una palla di ferro con una maniglia che spunta dalla parte superiore. Ciò significa che quando lo sollevi, il peso si trova *sotto il* tuo braccio. Ciò significa che ora è in grado di oscillare e di creare il proprio slancio, che poi devi controllare e combattere per eseguire le ripetizioni. Questo vi costringe a usare il vostro core in quelli che altrimenti sarebbero movimenti relativamente isolati. Allo stesso modo, ti sfida a sollevare ad angoli scomodi e a generare potenza in modi inaspettati.

Tutto sommato, i kettlebells sono più funzionali dei manubri e forniscono alcune nuove interessanti opzioni di allenamento.

Ma forse il loro uso più importante è il kettlebell swing. Si tratta di un movimento che consiste nell'afferrare la maniglia con entrambe le mani e poi far oscillare il peso tra le gambe mentre si esegue un movimento di squat e "popping".

Questo quindi imita il movimento che si usa quando si eseguono i deadlifts, ma significa che non è necessario trovare spazio in casa per un intero bilanciere che cadrà ripetutamente sul pavimento. Significa anche che l'esercizio è molto più veloce, il che lo trasforma in una grande mossa per bruciare i grassi e costruire i muscoli.

Quando si combinano questi benefici, il kettlebell è da solo uno dei pezzi più versatili e importanti dell'attrezzatura da allenamento nel tuo arsenale.

Formazione del club indiano

Sulla scia del kettlebell è arrivato un altro pezzo molto popolare di attrezzatura da allenamento: la mazza indiana. La mazza indiana non sembra niente di speciale, ma piuttosto un bastone con una palla pesante all'estremità. Come il kettlebell, però, la sua forza sta nella sua goffaggine. Quando si sventola la

Indian club, il peso non è dove il tuo cervello si aspetta che sia e lo stai essenzialmente sollevando contro un lungo braccio di leva. Questi fattori combinati significano che siete ancora una volta costretti a impegnare il vostro core e la vostra presa se volete tenerlo sotto controllo. La mazza indiana è molto divertente e un fantastico strumento di allenamento se hai un giardino. Se la usi nelle zappe però, puoi aspettarti di spaccare praticamente tutto quello che possiedi...

E questo ci porta a un'altra opzione interessante: che è quella di usare semplicemente le cose che si trovano in giro per casa. Non c'è bisogno di spendere soldi in fantasiose attrezzature per l'allenamento, perché quasi tutto in casa tua ha un peso irregolare e può essere trasformato in un pezzo di attrezzatura per l'allenamento. Un ottimo esempio? Una sedia che è abbastanza forte da essere sollevata e fatta oscillare. Anche in questo caso, il peso è molto maggiore alla fine e se tieni la parte superiore, sarai costretto a impegnare tutti i tipi di muscoli solo per tenerla in posizione.

Corsa a piedi nudi

Un'altra mania che ha preso piede insieme a tutto il movimento funzionale... movimento... è quella della corsa a piedi nudi.

Correre a piedi nudi significa togliersi le scarpe prima di fare jogging, normalmente attraverso un ambiente rurale di sentieri che sfidano a saltare i fossi e a schivare le radici e le pietre. Quando si fa questo, le dita dei piedi sono in grado di stendersi sul terreno che impedisce di cadere o di torcere la caviglia e contemporaneamente permette di utilizzare i piccoli muscoli del piede per spingersi in avanti.

La corsa a piedi nudi dovrebbe essere in grado di aiutarvi a migliorare anche la vostra andatura, costringendovi ad atterrare con la palla del piede quando atterrate. Questo attutisce di più la caduta rispetto a colpire il pavimento con il tallone per primo (come fa la maggior parte di noi) e permette alla gamba di piegarsi come quella di un leopardo, nel cibo, nella caviglia, nel ginocchio e all'anca.

Naturalmente correre a piedi nudi non significa sempre andare *completamente* a piedi nudi, perché questo non sarebbe molto saggio ovunque si possa calpestare vetro o pietre appuntite. Invece, si possono usare scarpe a piedi nudi come le Vibram Five Fingers. Queste offrono delle tasche per le dita dei piedi, permettendo loro di muoversi liberamente ma offrendo anche una protezione sufficiente per tenerti al sicuro.

TRX

Un altro pezzo di equipaggiamento molto eccitante che puoi usare per allenarti in modo funzionale è il TRX. TRX è un dispositivo che può essere collegato a una barra di pull up (che si può ottenere per il vostro stipite per circa 10 dollari) e che

poi ti dà delle cinghie di sospensione su cui puoi appoggiare mani e piedi. Questo permette poi di eseguire tutti i tipi di mosse fresche, dalle file di peso corporeo (tenendo le maniglie e tirando la parte superiore del corpo verso la barra) ai push up sospesi e ai tuffi di peso corporeo (entrambi i quali ti costringono a stabilizzare il tuo corpo mentre le maniglie oscillano intorno).

Ma non comprate davvero TRX. Perché? Perché TRX costa circa 200 dollari e puoi ottenere la stessa cosa con un paio di anelli ginnici. Anelli ginnici che vi costeranno circa 20 dollari e che in realtà sono più versatili.

Importante: Ancora una volta, è importante in questo frangente menzionare un po' di salute e sicurezza. Lesioni alla spalla sono comuni con TRX/anelli ginnici. Allo stesso modo, le lesioni al ginocchio sono comuni con la corsa a piedi nudi (e le Vibrams).

Questo non vuol dire che non facciano bene, ma solo che bisogna stare attenti e introdurli lentamente nella propria routine, avendo cura di ricevere istruzioni adeguate.



CHAPTER 5 – BODY WEIGHT TRAINING FOR STRENGTH TO WEIGHT RATIO

Capitolo 5: Allenamento con i pesi corporei per il rapporto forza-peso

Il TRX e gli anelli ginnici mescolano un po' le cose perché coinvolgono l'allenamento con i pesi corporei invece di sollevare pesi. L'allenamento con i pesi corporei è in realtà *ideale* per il fitness generale e per la forza funzionale in particolare. Il motivo è che l'allenamento con i pesi corporei significa che devi sollevare il *tuo* corpo - qualcosa che dobbiamo fare regolarmente nella vita reale. Se riesci a diventare più forte più velocemente di quanto diventi più pesante, allora puoi aumentare il tuo rapporto forza-peso e questo a sua volta ti renderà molto più veloce in piedi, oltre che più agile e flessibile.

Un altro vantaggio dell'allenamento con i pesi corporei è che vi costringe a utilizzare tutti i piccoli muscoli di sostegno del vostro corpo. Quando si esegue una spinta in alto, si utilizzano i muscoli degli addominali, degli obliqui, delle gambe, della parte bassa della schiena e altro ancora per mantenere il corpo rigido e in posizione. Lo stesso vale quando si esegue un pull up - e se si tenta di barare attraverso il pull up, allora il vostro corpo traballerà in aria e finirete per sprecare energia e stancarvi più velocemente.

Questo diventa molto più impressionante man mano che ci si avvicina a movimenti più avanzati. Immaginate il tipo di controllo totale del corpo che viene utilizzato quando si esegue un handstand press up, o planche press up (press up dove i piedi non toccano il suolo!).

Se volete vedere un esempio di qualcuno che ha veramente il controllo del proprio corpo e della propria forza, allora cercate "Ido Portal". Si muove come un inumano e vi lascerà a bocca aperta per quanto riguarda il potenziale del corpo umano.

Come avvicinarsi all'allenamento con i pesi corporei

Il problema è che molte persone affrontano l'allenamento con i pesi corporei nel modo sbagliato. Se stai solo pompando un certo numero di press up e sit up ogni giorno, allora non puoi aspettarti di progredire molto. Invece, dovresti sfidare te stesso con movimenti sempre più difficili nella tua gamma di 8-10 ripetizioni e dovresti usare tecniche per spingere oltre il fallimento.

Nelle routine di bodyweight non si può cambiare il peso in sé, ma quello che si cambia invece è il modo in cui lo si solleva - che può essere altrettanto impegnativo.

Trovi che le flessioni siano facili? Allora che ne dici di allenarti con delle flessioni battendo le mani e cercando di lanciarti in aria? Questa mossa richiede un'accelerazione nei muscoli, che il corpo tratta proprio come un peso pesante. Il risultato è che recluterete più fibre muscolari a contrazione rapida per esplodere dal pavimento.

E ora se provate ad eseguire delle flessioni "normali", scoprirete che è molto più impegnativo.

Allo stesso modo, se esegui un push up con una sola mano, anche questo lo renderà più difficile, oltre a richiederti di rafforzare il tuo core per evitare il ribaltamento. Puoi arrivare a questo mettendo entrambe le mani sul pavimento ma mettendo l'80% del tuo peso su una mano. Man mano che ti stanchi, sposta sempre più peso sull'altro lato. Ora stai controllando la distribuzione del peso per sfidare al massimo il muscolo.

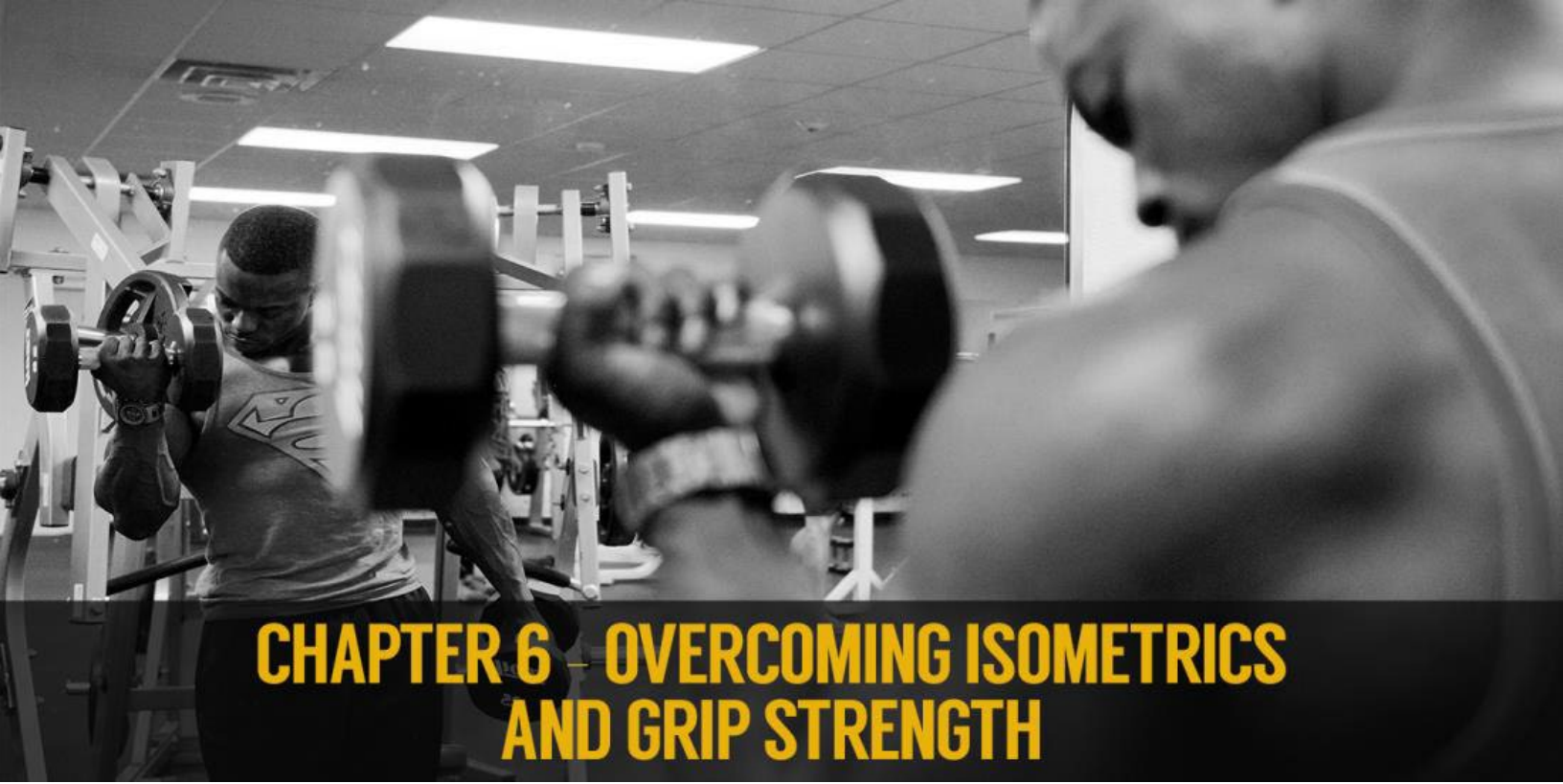
Puoi anche semplicemente spostare le braccia indietro più vicino alla vita, il che ti mette in una posizione chiamata 'maltese pushup'. Questo movimento allunga il braccio di leva - proprio come la mazza indiana. Ora il tuo peso è più lontano dalle tue mani, il che ti costringe a lavorare di più.

Il set di gocce meccaniche e le progressioni

Un grande strumento a vostra disposizione è una tecnica chiamata "set di caduta meccanica". Qui, esegui quante più ripetizioni possibili di un esercizio e poi lo rendi leggermente più facile cambiando la posizione. Per esempio, potreste fare quante più flessioni possibili e poi cambiare immediatamente in flessioni sulle ginocchia. Questo vi permette di andare oltre il punto di cedimento ma di continuare comunque, il che lo rende molto più difficile.

E in termini di ogni allenamento, l'obiettivo è quello di continuare a sfidare se stessi per eseguire movimenti sempre più difficili che sono chiamati 'progressioni'. Una volta che puoi fare facilmente 10 flessioni maltese, puoi poi sfidare te stesso a fare un singolo planche push up.

In definitiva, si dovrebbe puntare ad arrivare al punto in cui si stanno eseguendo prodezze di "bilanciamento delle mani" che comporteranno il passaggio da una posizione impressionante di peso corporeo sulle mani ad un'altra, il tutto in modo lento e controllato.



CHAPTER 6 – OVERCOMING ISOMETRICS AND GRIP STRENGTH

Capitolo 6: Superare l'isometria e la forza della presa

Man mano che incorpori queste tecniche nel tuo allenamento, dovresti trovarti a cominciare a guadagnare in forza e mobilità.

C'è un altro pezzo del puzzle che manca però e se non lo incorpori, limiterai il tuo potenziale progresso. Si tratta della "forza di presa", di cui avete bisogno per migliorare ogni altro sollevamento in palestra e tutti i vostri movimenti bodyweight.

I veri re della forza funzionale sono i "forzuti di una volta". Questi ragazzi sollevavano quantità pazzesche di peso in tutti i tipi di maniere insolite - come sollevare bilancieri sopra la testa con una sola mano. Il 'anyhow lift' era un sollevamento che sfidava un uomo a sollevare quanto più peso possibile con qualsiasi tecnica volesse!

E la chiave per l'allenamento di questi forzuti di un tempo era la forza della presa. Perché? Perché sapevano che era la chiave per essere in grado di spostare il peso con più sicurezza. E questo è qualcosa che devi imparare anche tu.

Per allenare la presa, devi semplicemente incorporare un po' di allenamento della presa nei tuoi allenamenti. Puoi farlo con i pull ups su asciugamano, per esempio, o facendo pull ups su una tavola per le dita. Allo stesso modo, puoi anche usare barre leggermente più larghe per gli altri sollevamenti. Non sarai in grado di sollevare tanto, ma otterrai un allenamento per tutto il corpo molto più impressionante che aumenterà la tua *vera* forza.

Superare l'isometria

Meglio ancora, si può anche provare ad usare l'isometria di superamento - che è un tipo di allenamento usato da alcuni degli uomini più forti del mondo ancora oggi. Bruce Lee usava l'isometria di superamento e lo stesso fa Dennis Rogers - libbra per libbra l'uomo più forte del mondo (Dennis è così forte che è apparso in *Stan Lee: Superhumans!*)

Cos'è dunque il superamento dell'isometria?

Bene, l'allenamento isometrico è qualsiasi tipo di allenamento che non comporta alcun movimento. È l'opposto dell'allenamento dinamico o dell'allenamento pliometrico (quest'ultimo comporta l'esplosione del movimento).

Ci sono due tipi di allenamento isometrico. Uno è il "cedimento" che significa semplicemente mantenere una posizione abbastanza dura ma non impossibile fino a quando non si appassisce. Un esempio potrebbe essere il plank, dove si tiene la posizione plank per circa 2-3 minuti.

L'altro tipo di allenamento isometrico, quello che stiamo guardando ora, è il "superamento". Qui, stai cercando di sollevare un peso che è troppo per te e poi semplicemente spingendo contro di esso più forte che puoi. In realtà, non deve nemmeno essere un peso; puoi anche solo premere contro un muro e provare a spingerlo giù!

Quando fai questo, il tuo corpo recluta più fibra muscolare possibile e tratta la sfida come se stessi cercando di sollevare il 100% del tuo massimo di una ripetizione. Per quanto riguarda i tuoi muscoli sono al massimo e non fa differenza se qualcosa si muove o meno. Il risultato è che il cervello cerca di reclutare *tutta la* tua forza - cosa che normalmente non succede - e impara che ha bisogno di un maggiore controllo sulla tua fibra muscolare. Il risultato è che la tua connessione mente-muscolo si rafforza e la prossima volta che provi questa mossa, dovresti aver sviluppato la capacità di spostare più peso.

Non ci si può allenare *solo* con questo tipo di allenamento perché non comporta alcun "range di movimento". Ma come complimento ai sollevamenti composti, può aumentare notevolmente la tua potenza. Inoltre, è che molti dei migliori tipi di allenamento isometrico di superamento coinvolgono la presa.

E l'esempio? Cercare di piegare una barra di ferro. Non avete una barra di ferro in giro? Allora che ne dite di provare ad arrotolare una padella. O semplicemente schiacciare una pallina antistress?

Se vuoi usare qualcosa che ti faccia sentire un po' più gratificante, prova a investire in un power twister. Queste sono barre che hanno una potente molla nel mezzo e ti permettono di piegarle per allenare la tua potenza di schiacciamento. Vanno fino a 100KG, quindi possono fornire una sfida incredibile!



CHAPTER 7 – HIIT

Capitolo 7: HIIT

Ora sai come allenare la tua forza e aumentare la forma fisica, ma per essere veramente "funzionale" devi essere anche in forma.

È qui che entra in gioco l'HIIT.

HIIT è 'High Intensity Interval Training' e, in parole povere, è il successore più efficace del 'steady state cardio'.

Il cardio costante è correre per 40 minuti e poi smettere. Questo esaurisce il tuo corpo e le tue articolazioni, ma in realtà non sfida il tuo sistema cardiovascolare tanto quanto altri tipi di allenamento. Al contrario, nell'HIIT, ci si allena utilizzando intervalli di alta intensità seguiti da intervalli di relativo riposo chiamato 'recupero attivo'.

Quindi, invece di correre a un ritmo costante per quaranta minuti, si fa uno sprint a quasi il 100% dello sforzo per 1 minuto, un lavoro per tre minuti e poi si ripete. La prima cosa bella dell'allenamento HIIT è che è molto più veloce: in circa 15 minuti puoi ottenere l'allenamento equivalente a 40 minuti di corsa o più. Questo è ottimo se sei qualcuno che non è un fan particolarmente grande di correre per lunghi periodi, perché significa che puoi bruciare una tonnellata di grasso in un tempo molto più breve e in un modo che è più facile da rispettare.

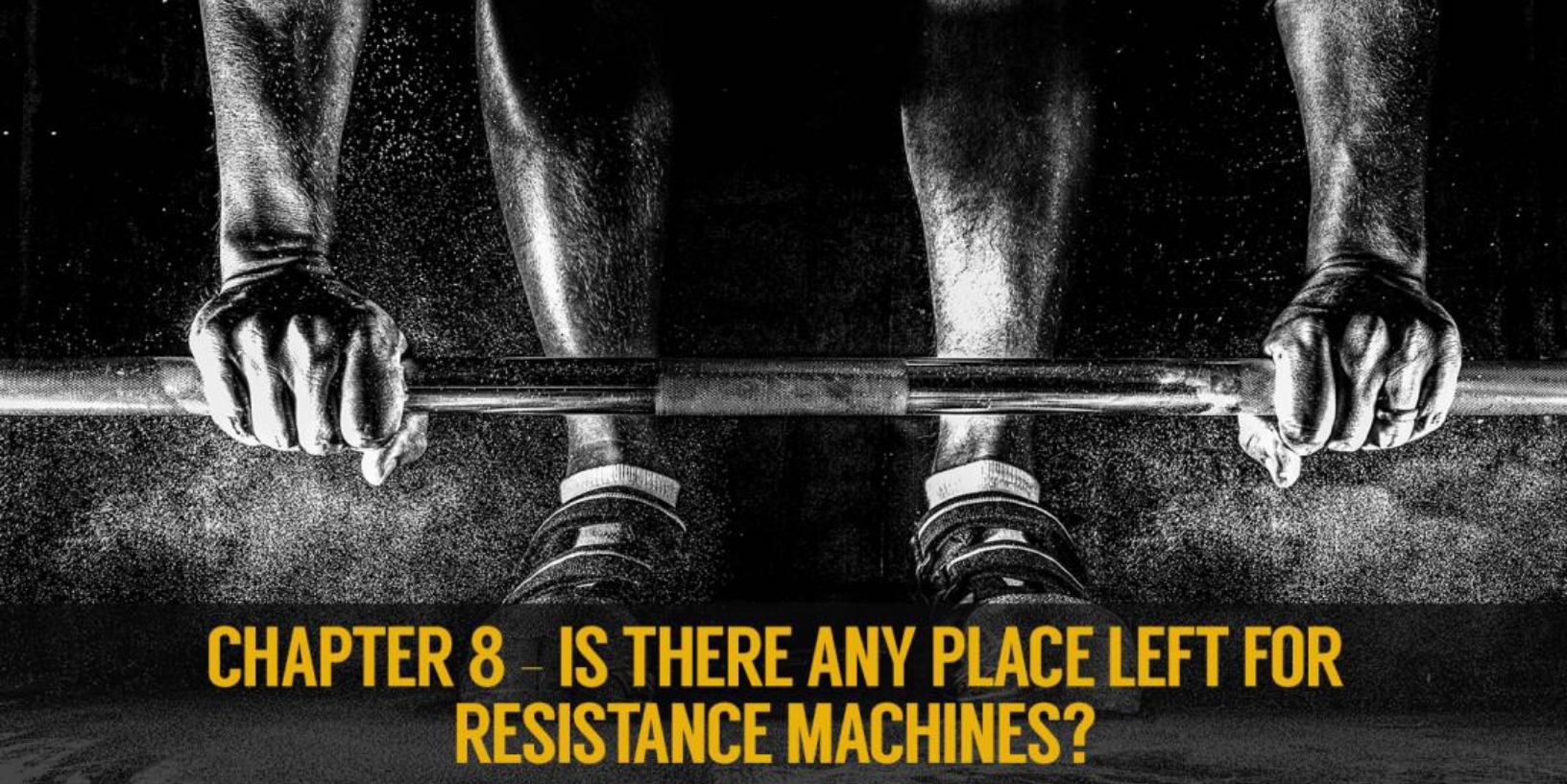
Inoltre, però, è che l'HIIT è sia più efficace per bruciare i grassi *che* più utile per la vita generale e quindi più funzionale.

Quando usi l'HIIT, quello che succede è che durante la fase di sforzo intenso, il tuo corpo è costretto a consumare tutto il glucosio immediatamente disponibile nel tuo sangue. Questo perché sei in uno "stato anaerobico", il che significa che ti stai allenando troppo duramente perché il tuo corpo possa bruciare i grassi come combustibile in tempo.

Questo potrebbe sembrare una cosa negativa, ma a lungo termine è un bene perché significa che al prossimo turno di esercizio - il recupero attivo - il tuo corpo ora ha *solo* riserve di grasso da bruciare come carburante. Questo lo rende considerevolmente più efficiente nel bruciare i grassi per il resto dell'allenamento e, allo stesso tempo, costringe il tuo corpo a continuare a bruciare grassi per tutto il giorno. Come l'allenamento dei movimenti composti, non si tratta solo della quantità di calorie che si bruciano a breve termine, ma anche della quantità di calorie che si continuano a bruciare come risultato di quel tipo di allenamento.

C'è un altro vantaggio dell'HIIT da un punto di vista funzionale, che è che ti sfida a bruciare i grassi per l'energia il più velocemente possibile. Come per qualsiasi cosa nell'allenamento, il modo migliore per migliorare in qualcosa è sfidare il tuo corpo a farlo in circostanze più difficili. Di conseguenza, questo è un ottimo strumento per aumentare l'efficienza del tuo corpo e il metabolismo energetico. In particolare, l'HIIT aumenta l'efficienza e il numero di mitocondri nelle tue cellule. Queste sono le "fabbriche di energia" che il corpo usa per convertire il glucosio in ATP (energia utilizzabile) e come tale, averne di più è uno dei modi più efficaci per bruciare più grassi e sentirsi più energici.

Infatti, gli studi suggeriscono che la differenza nei mitocondri può essere la ragione principale per cui i bambini piccoli hanno così tanta energia in più rispetto alle persone anziane. Nessuna forma di allenamento è in grado di aumentare il numero e la funzione dei mitocondri nella stessa misura dell'HIIT e questo lo rende uno strumento incredibilmente prezioso per chiunque voglia migliorare le proprie prestazioni e la propria salute generale .



CHAPTER 8 – IS THERE ANY PLACE LEFT FOR RESISTANCE MACHINES?

Capitolo 8: C'è ancora posto per le macchine di resistenza?

Come potete vedere, c'è una nuova guardia in arrivo quando si tratta di fitness e l'intero approccio è diverso da quello che è mai stato. Più ricerche e una migliore educazione ci hanno insegnato che non si può affrontare l'allenamento con i pesi semplicemente pompando ferro finché i muscoli non diventano più grandi: bisogna pensare a come influisce sulla fisiologia e sul movimento.

Quindi, con tutto ciò in mente, la domanda è: c'è ancora posto per il sollevamento pesi tradizionale? Più precisamente, c'è ancora posto per le macchine di resistenza?

Macchine di resistenza, a cosa servono?

Nel caso in cui tu sia all'oscuro a questo punto, una macchina di resistenza è essenzialmente qualsiasi pezzo di equipaggiamento che ti guida attraverso un allenamento. Spesso occupano gran parte della palestra e hanno più spazio dedicato a loro che ai 'pesi liberi' (tragicamente). Di solito sono bianche e nella maggior parte dei casi utilizzano una sorta di sistema di carrucole per spostare i pesi.

Ci si siede su un comodo sedile, si spinge un perno di metallo in una rastrelliera di pesi per impostare quanto si vuole usare... e poi si inizia a sollevare! Spingendo la maniglia, tirando il cavo o muovendo qualche tipo di appendice, una cerniera ti guida attraverso un range di movimento molto specifico e questo assicura che tu alleni il muscolo bersaglio.

Ora, se avete prestato attenzione, dovrete *già* essere in grado di vedere cosa c'è di sbagliato in questo approccio. Questo è l'*opposto* di composto e l'opposto di funzionale. Questo è ancora *più* isolato di un curl con manubri seduti! Il tuo braccio viene guidato attraverso un arco di movimento specifico e non c'è *letteralmente* nessun modo per deviare da questo percorso. Non vengono usati altri muscoli se non per tenervi sulla sedia e non avete nemmeno bisogno di equilibrio perché non siete in piedi.

Quindi questo è utile,

giusto? In realtà... no.

Per cominciare, le macchine di resistenza hanno naturalmente un posto quando si tratta di insegnare ai principianti a costruire i muscoli e di aiutare le persone che si stanno riprendendo da un infortunio. Se avete una schiena danneggiata, potreste non essere in grado di eseguire pull up o squat con pesi pesanti. Puoi usare il lavoro di mobilità per recuperare, ma nel *frattempo* dovrete cercare altri modi per mantenere forti gli altri muscoli. Isolando completamente i muscoli come si fa in una macchina di resistenza, si può eliminare completamente qualsiasi pericolo di farsi male alla schiena e quindi sollevare pesi pesanti.

Ma c'è di più. Vedete, se siete qualcuno che è in forma eccellente e che vuole esibirsi come Bruce Lee, potete ancora farvi male in palestra. In un certo senso, è anche più probabile se ti ritrovi a lanciare circa il tuo massimo di una ripetizione.

Senza uno spotter, sollevare un massimo di una ripetizione può essere molto pericoloso. Conosco un ragazzo che è svenuto mentre si spingeva al massimo sulla panca e se non fosse stato con uno spotter, si sarebbe schiacciato. L'intero punto di un massimo di una ripetizione è che si può *muovere a malapena*. Non è davvero sicuro starci sotto, a meno che non abbiate qualcuno che vi aiuti!

E considerando quanto sono importanti i massimali a una ripetizione per generare forza reale, questo crea un problema. Capite dove voglio arrivare?

Perché quando usi una macchina di resistenza, il peso è tenuto per te e quindi è completamente sicuro. Se lo fai cadere, non ha dove cadere e puoi facilmente aumentarlo e diminuirlo anche *durante le tue* serie e ripetizioni.

Questo significa anche che potete eseguire l'isometria di superamento con le macchine di resistenza. Basta impostarla su un peso che non si può spostare e *sollevare*.

Questo può essere usato insieme ai tuoi movimenti composti alla fine di un allenamento per rafforzare la tua connessione mente-muscolo e per migliorare in generale la tua forza grezza.

Tecniche avanzate con le macchine di resistenza

Eseguire l'isometria di superamento non è però tutto quello che si può fare con le macchine di resistenza. Un altro uso per loro è quello di variare il tuo tempo.

Vedete, i nostri muscoli sono in realtà più forti in una direzione che nell'altra. Più specificamente, sono più forti nella fase "eccentrica" di un movimento, che è la parte in cui il muscolo si allunga (contro la concentrica, che è quando il muscolo si accorcia). Questo è quando si abbassa il peso nella maggior parte dei casi.

Se sei più forte nell'abbassare i pesi, allora sicuramente significa che dovresti sollevare di più durante questa parte del movimento, giusto? Beh, sì, ma non è esattamente facile con i manubri!

Su una macchina di resistenza, però, puoi più facilmente farti aiutare da qualcuno a sollevare un peso che non puoi spostare da solo (o anche usare il meccanismo stesso) e poi abbassarlo. Sulla pressa per il petto, puoi anche spingere fuori con entrambe le mani e poi *abbassare* con una sola mano, raddoppiando efficacemente la quantità di peso che stai muovendo. Questo è chiamato 'sovraccarico eccentrico' ed è un modo eccellente per sfidare davvero la tua forza, mentre allo stesso tempo combina il lavoro per entrambe le fibre muscolari a contrazione rapida e lenta.

Esplodere verso l'alto, aumentare il peso e poi abbassare attraverso il conteggio di cinque.



CHAPTER 9 – THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY

Capitolo 9: CrossFit: Il buono, il brutto e il cattivo

Se hai mai sentito parlare di CrossFit (congratulazioni, non vivi sotto una roccia!), allora è probabile che alcune di queste cose ti suonino abbastanza familiari. Il CrossFit è uno sport che ha preso d'assalto l'industria del fitness e che da qualche tempo sta gradualmente spostando il nostro allenamento verso uno stile più funzionale.

Ma allo stesso tempo, il CrossFit è anche piuttosto controverso. Diamo un'occhiata più da vicino e vediamo se questa controversia è giustificata.

CrossFit: L'idea

L'idea alla base del CrossFit è semplice: fornire un fitness *cross-modale*. L'atleta CrossFit dovrebbe essere qualcuno che non è solo molto forte ma anche molto agile, molto resistente e molto flessibile. I giochi annuali di CrossFit sfidano i loro atleti a sollevare pesi con sollevamenti composti per serie multiple, fare lunghe corse, arrampicarsi sulle corde e poi eseguire tonnellate di pull up (chiamati 'kiping pull up'). Il vincitore di questi giochi viene poi incoronato 'l'uomo/donna più in forma del mondo'.

In apparenza, questa è una grande idea. Il fitness *dovrebbe* essere multimodale. Se sei un atleta che gareggia alle Olimpiadi, allora certo, un tipo di allenamento è probabile che sia il migliore per te e che dia i migliori risultati. Per tutti gli altri, però, non serve a molto essere molto forti se non si è flessibili, o essere molto veloci se non si può correre molto lontano. Il miglior tipo di fitness per la vita quotidiana è il fitness "Jack di tutti i mestieri".

Quindi è una grande idea. Perché allora la polemica?

Polemica sul CrossFit

In realtà si riduce a diverse cose. La più grande preoccupazione per molti è la mancanza di regolamentazione. Le palestre di CrossFit si chiamano 'box' e per aprire una palestra e iniziare ad allenare le persone, basta seguire un corso molto breve di 3 giorni. Questo significa che tutti i tipi di persone gestiscono le classi e questo porta le persone a farsi male. Naturalmente lo stesso potrebbe essere detto per il fitness in generale in una certa misura, ma nel CrossFit, è diffuso.

L'altro problema è con alcune delle programmazioni. CrossFit incoraggia le persone ad eseguire i deadlifts per esempio dopo aver corso per distanze enormi e per serie gigantesche. Il risultato è che iniziano a perdere la forma e diventano molto più propensi a farsi male. I sollevamenti olimpici e i deadlifts *non sono progettati* per essere eseguiti per grandi quantità di ripetizioni e questo causa infortuni. Ci sono altri problemi simili anche altrove nella programmazione.

Il 'kipping pull up' è un'altra raccomandazione che è sotto il fuoco di alcuni esperti. Questo è un pull up che è progettato per essere eseguito per alte ripetizioni e come tale, ti incoraggia a oscillare il tuo corpo nel movimento. Il problema con questo è che comunemente porta a lesioni ancora una volta e insegna la cattiva forma.

Se vai sul sito del CrossFit, troverai un nuovo 'WOD' ogni giorno. Si tratta del 'Workout Of the Day' ed è una sfida di allenamento consigliata che i fan del CrossFit possono scegliere di seguire e che alcuni box offrono ai loro clienti.

Il problema è che questi allenamenti sembrano essere completamente casuali. Un giorno stai correndo 6 miglia, il giorno dopo stai eseguendo ring dips fino al fallimento. Questo è il punto certo, ma quando la programmazione non segue alcuno schema o ragione come questo, significa che si può finire per allenare la stessa parte del corpo due volte in rapida successione, o usare movimenti tecnici quando ci si sente stanchi ed esausti. Ancora più casuale è il fatto che il sito web di CrossFit a volte raccomanda che il WOD sia un "giorno libero". Che cosa succede se qualcuno vuole che il suo giorno libero sia in un altro giorno della settimana? E se quel programma di allenamento non si adatta alla loro precisa routine? È tutto un po' strano e una dedizione quasi 'culturale' vista da alcune persone non fa che peggiorare la situazione.

C'è certamente del buono da prendere dal CrossFit e se si trova un buon 'box' allora può offrire un'ottima istruzione e una comunità motivante intorno al proprio fitness. Questa è senza dubbio la direzione che il fitness prenderà in futuro.

Ma per ora, avvicinatevi con cautela e una sana dose di cinismo.

Movnat

Un movimento di fitness meno conosciuto, ma certamente non meno cool, è quello di 'MovNat'. MovNat significa 'muoversi in modo naturale' e si tratta di fare esattamente questo: muoversi nel modo in cui i nostri corpi sono stati progettati per muoversi negli ambienti in cui siamo stati progettati per muoversi.

Cosa significa questo? Significa arrampicarsi sugli alberi, significa correre sui sentieri (ovviamente a piedi nudi), significa saltare sulle rocce e significa arrampicarsi sulle pareti rocciose. Significa anche nuotare in fiumi freddi (che tra l'altro ha un sacco di benefici per la salute), lanciare tronchi e trasportare altri oggetti pesanti per lunghe distanze.

Non solo questo tipo di allenamento è molto divertente, ma è anche molto buono per sviluppare tutti i tipi di abilità motorie a cui probabilmente non si pensa nemmeno più - come la forza della presa per l'arrampicata e la formazione di calli per rinforzarsi.

Naturalmente ci sono anche problemi nell'abbracciare troppo completamente questo tipo di allenamento. Uno è che molti di noi non hanno la fortuna di avere enormi boschi soleggiati in cui andare a correre. Se vivi in un posto freddo e urbano, allora MovNat potrebbe significare correre al parco più vicino e sguazzare nel fango sotto la pioggia.

Un altro problema qui è ovviamente la mancanza di istruzione o struttura. Questo è un buon modo per farsi male ed è difficile sapere se si sta progredendo.

Allora non abbracciate completamente questi movimenti. Invece, prendete da loro solo ciò che è utile. Nel caso del MovNat, ricordate che *tutto* può essere un allenamento e che c'è molto di buono da guadagnare semplicemente uscendo fuori.

Inizia con piani di allenamento strutturati per ripristinare la tua libertà di movimento, la tua forza e la tua fiducia. Una volta fatto questo, però, dovresti iniziare a sperimentare all'interno del tuo nuovo quadro di movimento. Non aver paura di provare cose nuove e di *ascoltare* il tuo corpo mentre ti alleni. Se qualcosa sembra un allenamento per i muscoli, allora probabilmente lo è. Chi se ne frega se non si trova da nessuna parte in un libro?



CHAPTER 10 – DIET FOR FUNCTIONAL STRENGTH

Capitolo 10: Dieta per la forza funzionale

Nessun consiglio di allenamento sarebbe completo senza una sezione sulla dieta dura. Quindi, per ottenere il massimo della forma e della potenza funzionale, devi assicurarti di mangiare bene anche tu.

Che tipo di consigli alimentari si sposano bene con l'allenamento funzionale? Beh, il più ovvio è l'ennesima "moda salutista" popolare. Questa volta stiamo guardando la dieta Paleo. Ci stiamo muovendo in modo primordiale, quindi perché non *mangiare* anche in modo primordiale?

Cos'è la Dieta Paleo?

Il concetto generale dietro la dieta paleo è che si dovrebbe mangiare il più vicino possibile a quello che si mangerebbe in natura. Ciò significa che non si dovrebbe mangiare nulla che provenga da un involucro, o qualsiasi cosa che abbia molti additivi in esso.

In realtà significa anche che si finisce per mangiare molti meno carboidrati. Pensateci: quanto spesso vi imattereste in un piatto di pasta in natura? O una pagnotta di pane? La nostra principale fonte di carboidrati in natura erano frutta e verdura. La frutta potrebbe essere ricca di zucchero, ma è anche una *fantastica* fonte di vitamine, minerali e altri nutrienti cruciali che fanno miracoli per il corpo. Le verdure, nel frattempo, sono più lente a rilasciare i loro zuccheri, ma ci riforniscono di altrettanti nutrienti cruciali.

Il resto della dieta? Beh, viene dalla carne, naturalmente! E questa è una grande notizia per chiunque cerchi di costruire la forza funzionale, perché la carne è dove otteniamo i nostri aminoacidi - che sono i mattoni del muscolo.

Meglio ancora, una vera dieta paleo non si limita a mangiare qualsiasi carne vecchia, ma cerca un sacco di carne d'organo. In natura, non sareste stati schizzinosi nel mangiare il cuore o il fegato! Di nuovo, questo è intelligente anche oggi, perché la carne d'organo è ricca di tutti i tipi di nutrienti cruciali.

Se seguite questa dieta di base: mangiare più carne, più carne d'organo, più frutta e più verdura - allora vi sentirete più sani e più potenti di quanto abbiate mai fatto.

Non mi credete? Allora date un'occhiata a tutti i superfoods e agli integratori di cui tutti vanno matti in questo momento. Hai il CoEnzima Q10 per esempio, che aumenta la funzione mitocondriale (ti ricordi di questi ragazzi dal capitolo sull'HIIT?). Così come il PQQ, la l-carnitina, la luteina e molti altri ingredienti chiave.

Poi hai cose come gli acidi grassi omega 3 che aiutano le cellule a comunicare e migliorano le tue articolazioni. Hai i tuoi booster di testosterone, le tue erbe nootropiche e i tuoi vasodilatatori...

Puoi prendere tutti questi integratori e vedrai alcuni benefici, ma spenderai anche una fortuna. In alternativa, però, se mangi una dieta bilanciata che include tutti gli ingredienti naturali di cui abbiamo parlato, *avrà* tutte queste cose nella tua dieta. Il fegato è ricco di CoQ10 e l-carnitina, per esempio, così come il manzo. Include anche la creatina - l'integratore di bodybuilding usato per aumentare l'energia e aggiungere massa muscolare.

Anche questo non è una coincidenza: ci *siamo evoluti* mangiando queste cose e il nostro corpo si è adattato di conseguenza. Il nostro cibo non è fatto per noi: siamo fatti per il nostro cibo. Se stai mangiando barrette Mars tutto il giorno, allora stai riempiendo il tuo corpo di zucchero dannoso e tonnellate di calorie e non stai ottenendo alcun beneficio nutrizionale da esso!

Una parola di cautela: non andare troppo lontano!

Ma sii intelligente su questo. Ancora una volta, è importante non innamorarsi *troppo* di un solo metodo di alimentazione, compresa la dieta Paleo.

Per cominciare, probabilmente impazzirete se non avrete mai un gelato e con ogni probabilità regole rigide come questa vi faranno rinunciare al vostro allenamento. Allo stesso modo, è fondamentale ricordare che alcuni cibi moderni sono in realtà piuttosto buoni per noi. Un frullato proteico sicuramente non è paleo ma è conveniente! Lo stesso vale per

integratori vitaminici - no, non sono così facilmente assorbiti dal corpo - ma sono comodi da avere in giro quando non si ha tempo di fare un frullato.

E non c'è motivo di eliminare completamente il pane dalla vostra dieta. L'idea che non possiamo digerire il pane è in realtà completamente infondata e falsa per chiunque non abbia una legittima allergia al glutine.



CHAPTER 11 – CONCLUSION – CREATING YOUR PROGRAM

Capitolo 11: Conclusione - Creare il tuo programma

Quindi ora si spera che tu abbia un'idea abbastanza buona della forza funzionale, come funziona e come è diversa da altre forme di allenamento. Speriamo che tu sia eccitato dalla prospettiva di iniziare ad aumentare la tua forza e potenza reale e di muoverti più liberamente senza dolore. Vale la pena metterci lo sforzo, perché scoprirai che ogni aspetto della vita diventa più facile. Persino il tuo cervello si sentirà più acuto e più giovane!

Ma come si fa a mettere tutto questo insieme in un programma di allenamento che si può effettivamente utilizzare?

Per cominciare, avete i vostri sette movimenti primari, ai quali abbiamo assegnato alcuni movimenti specifici, così:

- Squat - Squat, deadlifts, kettlebell swings
- Affondi - Affondi, squat laterali
- Piegamenti - Deadlifts, sit ups, leg raises
- Spinta - Bench press, overhead press, push up
- Tirare - Tirare su, remare

- Andatura - Jogging, corsa, camminata
- Twisting - Heavy bag, twisting sit ups, cable woodchop

Finire con un po' di isometria di superamento e lavoro di presa - se questo significa piegare una barra o usare un power twister o macchine di resistenza. Precedere l'allenamento con il rotolamento della schiuma e terminarlo con lo stretching.

Questi esercizi da soli saranno sufficienti per la maggior parte delle persone per creare un allenamento che sfida ogni parte del corpo e che scatena la massima risposta anabolica. Scegliete uno di ciascuno dei sette movimenti e allenatevi con pesi elevati e ripetizioni relativamente basse sugli esercizi composti (cioè tre serie da 10).

Questo significa che allenerai tutto il tuo corpo piuttosto che fare una 'split', ma ricorda che questo è il modo più efficace di allenarsi. Non solo significa che stai coinvolgendo più muscoli e quindi innescando una maggiore risposta anabolica - significa anche che stai usando il tuo tempo in modo più efficiente. In definitiva, questo significa che se mai dovessi perdere una sessione, non sarà così difficile tornare alla tua routine. Si evitano anche scenari in cui si va per due settimane senza allenare i bicipiti!

Questo significa anche che hai bisogno di allenarti solo 3 volte a settimana. Di più e si rischia di tassare il sistema nervoso centrale e causare lesioni.

Il quarto giorno però e il quinto giorno opzionale, userai 20 minuti di allenamento HIIT per bruciare i grassi e aumentare la tua funzione e densità mitocondriale.

Combina questo con un po' di allenamento con i pesi del corpo quando non puoi andare in palestra e con un sacco di proteine e nutrienti.

L'ultimo ingrediente è il tempo. Continuate così e presto vi sentirete più in forma, più forti e più sani di quanto abbiate mai immaginato.

Benvenuti nel mondo della forza funzionale.