

ALLENAMENTO FUNZIONALE PER GLI ARTI INFERIORI

L'allenamento degli arti inferiori ha una notevole importanza a livello di prevenzione e di pre-atletismo prima che estetico.

Gli studi ci danno ampio conforto in questo senso, quando l'allenamento è sostenuto con esercizi base.

- **Sicuramente ampie escursioni articolari degli arti inferiori (full squat) determinano significative perturbazioni ormonali**

(Bosco e coll. 1996)

A livello di salute generale e benessere:

- Nei primi anni 80' *Smith e Reddan*, osservando due gruppi di studio composti da signore anziane con un'età media di 82 anni, notarono che i soggetti sottoposti ad uso sistematico di sovraccarichi (per un periodo di 36 mesi) presentavano un incremento della mineralizzazione ossea pari a + 4,2 % al contrario del gruppo di controllo che mostrava un decremento del 2,5 %.

- *Fiatarone* ("High Intensity strenght training in nonagenarians" Jama 1990 e "Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people" N.Eng.J.Med.1994)

sottopone 100 soggetti con un'età media di 87 anni, ad allenamento con i pesi per 10 settimane con incremento della forza del 113%, incremento velocità di esecuzione dei movimenti dell'11,8% e un aumento della sezione della coscia del 2,7%.

- *Drinkwater* ("Phisical activity: fitness and osteoporosis"- Human Kinetics 1994-) paragona la densità ossea di corridori, nuotatori e sollevatori di peso, rispetto ad un gruppo di controllo di soggetti di pari età sedentari. La densità ossea veniva misurata a livello del Radio, del Femore e della Colonna.

- I sollevatori di pesi risultarono gli sportivi con i valori più elevati di densità ossea, seguiti dai corridori.

Partiamo da una facile constatazione: le roccaforti dell'allenamento per gli arti inferiori (sua maestà lo SQUAT, LEG PRESS, AFFONDI SAGITTALI, STACCHI DA TERRA, STEP UP...) FUNZIONANO!!!!

SICURAMENTE LA LORO COMBINAZIONE SODDISFA QUALSIASI ESIGENZA DI FORZA, TONO E TROFISMO MUSCOLARE MA.....domanda:

“squat, leg press, affondi....sono sufficienti ad allenare cosce e glutei in maniera completa ? ”

Qui entra in ballo quello che definiamo Allenamento Funzionale cioè:

- Adattato alla realtà articolare del soggetto**
- Adattato alla funzione del muscolo o dei muscoli agonisti**
- Parlando sempre di Catene cinematiche (nella vita di relazione non esistono movimenti puramente mono- articolari)**

a) Realtà articolare del soggetto: l'anca

La testa del femore è per 2\3 una sfera di 4 – 5 cm di diametro, sostenuta dal collo femorale che la unisce alla Dialisi.

L'asse del collo del femore forma con il suo asse diafisario un “angolo di inclinazione” di 125° e col piano Frontale un “angolo di declinazione di 25°.

La loro forma è variabile e dipende dagli adattamenti funzionali.

Si distinguono così due tipologie differenti (Bellugue):

1) Tipo longilineo: la Testa rappresenta più di $\frac{2}{3}$ di una sfera con “angolo I” di 125° e “angolo D” di 25° ; la diafisi femorale è sottile e il bacino piccolo e alto.

La conformazione garantisce una Grande ampiezza articolare da cui consegue un grande adattamento alla corsa

2) Tipo brevilineo: la testa del femore supera appena la semisfera; l’angolo di Inclinazione del Collo Femorale corrisponde a 115° ; l’angolo di Declinazione è di circa 10° .

E’ una morfologia di forza: l’ampiezza articolare è ridotta, ciò che il soggetto perde in velocità lo riacquista in forza

b) Funzione del muscolo

Il grande gluteo è il muscolo più potente del corpo, il più grosso (66 cm² di sezione) e il più forte. La sua azione principale è l’estensione.

FUNZIONALMENTE è un muscolo propulsore, indispensabile nella corsa, nel salto, nella marcia in salita. Il quadricipite coadiuva il gluteo durante la corsa, realizzando la sua massima potenza (kapandij)

Esempio di allenamento Funzionale per gli arti inferiori:

Soggetto longilineo:

- Affondi sagittali manubri 3 x 10 s\skip 10”- 15”

Soggetto brevilineo:

- Squat (2.0.4) 3 x 10 s\ salti verso l’alto (ritorno in stazione eretta)

volendo coinvolgere maggiormente il quadricipite possiamo ipotizzare::

Mini- circuito A:

Calcio-estensione scomposto in 4 tempi 1x12

(coscia abdotta)

Squat gambe larghe extraruotate 1x15

Salti verticali 1x10

Skip 10”

Treadmill (3% pendenza) 3’ → ripetere 3 volte

Mini- circuito B:

Squat 1 x 15

Salti verticali 1 x 10

Affondi sagittali man. 1 x 10

Skip 10”- 15”

Treadmill (3% pendenza) 3’ → ripetere 3 volte

Proposta di allenamento di body building:

Squat 3 x 6.12.24 2’-3’

Salti verticali 2x10+skip 10” 30”rest

10 sv+skip 10” 30”rest

10 sv+skip 10” 2’-3’

Affondi sagittali man. 3 x 12-15 2’

Altri complementi “Funzionali” per l’allenamento degli arti inferiori sono:

Treadmill vecchio tipo con tappeto non rullante, in salita (almeno 6 %)
Step non a galleggiamento, busto inclinato in avanti (almeno 40°)

Dalle precedenti proposte elaboriamo un ipotesi di scheda per soggetto femminile intermedio :

■ A) treadmill 10'(3% 5,5km)

Squat 3x10 s\s10 salti verticali

Affondi 3x10 s\s 15'' skip

Stabiliz lat + torsione 3 x 10

Crunch 5x10 10''r pedalando

Pulley al petto 3x 8 – 10

Lat mach 3x8+6 1\2+6'' isom

Lento con manubri 3x8-10

Treadmill 10'

B) Treadmill 5'+Step (funz) 5'

Piegam braccia 1 x max

Salti verticali 1 x 10 X2

Step 5'

Lat mach. 1 x 15

Calcio''mae geri'' 1x15(4 tempi) X2

Step 5'

Alzate lat 90° 1 x 20

Skip 20'' X2

Step 5' + treadmill 5'

..e per soggetto maschio intermedio:

A)Treadmill 6'

Stabil.lat.tors. 5x10''+12

Squat 3x6.12.24 +10 salti

Affondi 3x10 + skip 10''

Panca or. 4x4.8.12.24 + flex

Croci decl cavi 2x10-12+3''iso

Curl man p45° 3x8-10

Curl con corda 3x10 es veloci

Treadmill 6'

B) Treadmill 6'

Crunch p.t. 5x10 10''bicieletta

Traz.sbarra(balistic)3xmax

Remat.bil.p.30° 3x6.12.24

Traz.altern.cavi alti(balis)3x15

Lento m 3x6-10+10 giaku zuki

Alzate lat.p.45° 3 x10 – 12

Panca stretta3x6-8 (balistic)

French press decl.3x6-8

Vi saluto con il “mitico” Gaarder:

*“... UNA RISPOSTA E' UN CAMMINO GIA' PERCORSO,
SOLO UNA NUOVA DOMANDA, CI PERMETTE DI ANDARE OLTRE...”*

