

ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIE di Guido Bruscia

Per Biotipo, dal greco Bios = vita e Tupos = impronta, si intende un Gruppo naturale di individui con un certo numero di caratteri morfologici, anatomici, funzionali e metabolici simili. Questo significa che per ogni biotipologia è possibile tracciare delle linee guida, come una cornice entro la quale poi “dipingere” il programma di allenamento in base alle variabili rappresentate dall’unicità dell’individuo.

Soggetto Ginoide, caratteristiche:

- ☞ soggetto brevilineo
- ☞ accumulo di grasso in zona sotto-ombelicale e trocanterica (steatomeria)
- ☞ prevalenza diametro Bitrocanterico su diametro Biomerale
- ☞ problematiche circolatorie periferiche: stasi linfo – venosa
- ☞ alta predisposizione alla DIPEFS
- ☞ conseguenze di ordine meccanico (soprattutto nei soggetti obesi)
- ☞ predisposizione alimentare verso latte e latticini freschi → sbilanciamento nel rapporto Calcio – Potassio che incrementa la ritenzione di liquidi

fattori di cui tenere conto:

La forma della testa e del collo del femore è molto variabile negli individui; gli antropologi hanno constatato che questa variazione deriva da adattamenti funzionali.

Il soggetto Ginoide corrisponde alla tipologia brevilinea di Bellugue:

- ☞ La conformazione del femore del soggetto brevilineo ci dice qualcosa di importante per quanto riguarda l’allenamento.
- ☞ 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°.
- ☞ La diafisi femorale è più larga
- ☞ Il bacino è massiccio e largo
- ☞ **E’ una morfologia di forza: l’ampiezza articolare è ridotta → ciò che perde in velocità lo riacquista in forza**
- ☞ **ALTA PREDISPOSIZIONE ALL’IPERTROFIA NEGLI ARTI INFERIORI**

Schema operativo:

- lavoro aerobico o a circuito sugli arti inferiori
- armonizzazione distretti superiori
- lavoro su propiocettività del piede
- Sconsigliati nella fase iniziale esercizi base su arti inferiori
- Integrazione a base di Fosfadilserina e Carnosina

PROPOSTA DI ALLENAMENTO 1

A: 30' CARDIO (treadmill)

Crunch obl altern 1x10+10
Pulley petto pr.larga 1 x 10
Lento con manubri 1 x 10
Rematore 2 man. P.30° 1x 10
Lat machine inv. 1x10
→ Ripetere 4 volte no stop

20' CARDIO

B:15' CARDIO

Slanci dietro 1 X 20
Step up (2 step) 1 x 15
Slanci laterali 1 X 15
Abductor mach. 1 x 20
CARDIO 5' → x 2-3volte

Crunch 4 X 10 10" rec
Tirate al petto man. 3X 10
Lat mach 3X10+5 1\2+ 5"

CARDIO 15'

PROPOSTA DI ALLENAMENTO 2

SCHEDA A

CARDIO 15'

- SLANCI DIETRO 1 X 15
- CRUNCH 1 X 15
- ALZATE LATERALI 1 X 15

CARDIO 5'

- ABDUCTOR 1 X 15
- CRUNCH 1 X 15
- PECTORAL MACHINE 1 X 15

CARDIO 5'

- ADDUCTOR 1 X 15
- CRUNCH 1 X 15
- LAT MACHINE 1 X 15

CARDIO 5'

- SLANCI LATERALI 1 X 15
- CRUNCH 1 X 15
- PULLEY PETTO LARGA 1 X 15

CARDIO 15'

SCHEDA B

CARDIO 10'

- STEP UP 1 X 15
- CRUNCH 1 X 15
- SKIP 1 X 8"
- CRUNCH 1 X 15
- SLANCI LATERALI 1 X 15
- CRUNCH 1 X 15

Rec attivo 1'30" → x 3 volte no stop

CARDIO 5'

- LAT MACHINE 1X10
- LENTO MANUBRI 1 X 10
- TIRATE AL PETTO MAN 1 X 10
- ALZATE LAT.DEC.PRONO 1 X 10

Rec attivo 1'30" → x 3 volte no stop

CARDIO 10'

Soggetto Aneroide: caratteristiche

- ☞ longilineo o normolineo
- ☞ Accumulo adiposo in zona sopra- sotto- ombelicale
- ☞ prevalenza dell'addome sul torace
- ☞ busto corto, arti inferiori poco sviluppati
- ☞ Predisposizione a patologie dismetaboliche (diabete) e cardio-vascolari
- ☞ “amante” del carboidrato ad alto indice glicemico

Fattori di cui tenere conto:

corrisponde alla tipologia Longilinea di Bellugue:

- ➔ la testa del femore rappresenta più dei $\frac{2}{3}$ di una sfera
- ➔ l'Angolo di Inclinazione del collo femorale è di 125° , l'angolo di Declinazione è di 25°
- ➔ La diafisi femorale è sottile
- ➔ Il bacino è piccolo ed alto
- ➔ questa morfologia favorisce una grande ampiezza articolare
- ➔ corrisponde ad un adattamento alla corsa
- ☞ SCARSA IPERTROFIA DEGLI ARTI

Schema operativo:

- ☞ lavoro a circuito sul tronco (intera fascia addominale)
- ☞ Allenamento per ipertrofia degli arti inferiori
- ☞ Esercizi base
- ☞ Integrazione a base di CLA e Aceti-L-Carnitina

PROPOSTA DI ALLENAMENTO 1

Scheda A

CARDIO 15'

- CRUNCH OB.ALT.1 X 20
- LEG PRESS 1 X 8
- CRUNCH OB.ALT. 1 X 20

■ LAT MACHINE 1 X 15

CARDIO 5'

■ CRUNCH OB.ALT.1 X 20

■ AFFONDI 1 X 6

■ CRUNCH OB.ALT.1 X 20

■ SHOULDER PRESS 1 X 15

CARDIO 5'

■ CRUNCH OB.ALT 1 X 20

■ SQUAT 1 X 8

■ CRUNCH OB.ALT.1 X 20

■ SHOULDER PRESS 1 X 15

CARDIO 15'

Scheda B

CARDIO 10'

SQUAT 3 X 8 (4.0.1)

AFFONDI 3 X 10 X GAMBA

CRUNCH OBLIQUI ALT 4X10+10

LENTO CON MANUBRI 3 X 8

TIRATE AL PETTO CON MAN.3X8

PULLEY BASSO 3 X 8 – 10

LAT MACHINE 3X10+5 1\2+5"

CURL MAN. S\S PIEGAMENTI BRACCIA 3X10+10

CARDIO 10'

PROPOSTA DI ALLENAMENTO 2

SCHEDA A

CARDIO 10'

Squat 3x10

Skip 3 x 10"

Affondi man. 3 x10

Crunch obl alt 1x10+10

Piegamenti braccia 1 x 10

Crunch p.t. 1 x 20

Lat machine 1 x 10

Crunch a libro 1 x 20

Lento con manubri 1 x 10

CARDIO 5' → ripetere 3 volte

Finire con : CARDIO 10'

SCHEDA B

CARDIO 10'

AFFONDI WALKING 1X10X GAMBA

SALTI VERTICALI 1 X 10

STEP UP 1 X15

SKIP 10'' sec.

Recupero attivo 2' → x 3 volte

STABILIZZ LAT 1x10''(+ TORS)

CRUNCH OBL ALT 1X10+10

→ RIPETERE 4 VOLTE NO STOP

PANCA 3 X 8 – 10

LAT MACHINE INVERSA 3 X 8 – 10

PULLEY BASSO 3 X 8-10

CARDIO 10'

Soggetto Osteoporotico: caratteristiche.

Premessa. Viene considerato una biotipologia per la diffusione epidemica della patologia in soggetti femminili pre- e post- menopausali.

- ☞ PRE- o POST- menopausale
- ☞ T- score 2.5 → demineralizzazione ossea del 25 % rispetto a soggetto adulto sano
- ☞ ipocinetico: regressione componenti bianche
- ☞ sono più colpite le donne magre e di corporatura esile
- ☞ le ex – atlete reagiscono in maniera più veloce a ginnastica specifica (Etherington et al. '96)
- ☞ Alterazione curve fisiologiche del rachide
- ☞ Modificazione del tono dei muscoli posturali
- ☞ Frequenti atteggiamenti para- dis-morfici
- ☞ Stati dolorosi
- ☞ Depressione ormonale

PREVENZIONE: attività fisica per tamponare il decremento ormonale e stimolare l'attività degli Osteoblasti.

Sì ma quale attività fisica?

Hatori: effetto sul tessuto osseo di una camminata a bassa intensità, a media intensità e ad alta intensità (soglia del lattato).

- Solo quest'ultima, ha dato risultati significativamente rilevanti tra le tre tipologie testate
- (Hatori “ The effects of walking at anaerobic threshold level on vertebral bone loss in post menopausal women” -1993)

Drinkwater: paragonata 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 peso risultarono gli sportivi con i valori più elevati, seguiti dai corridori.

Ward: 179 donne tra i 60 e 85 anni allenate con i pesi (per 35' circa) + esercizi posturali

- effetti significativamente positivi sui tre fattori correlati alle fratture causate da osteoporosi : forza dei quadricipiti, instabilità posturali e densità ossea.
- Dopo 12 mesi vi era un miglioramento significativo dei tre fattori con una netta diminuzione degli indici di frattura.
(Lord, Ward, Williams, Zivanovic – Osteoporos Int – 1996)

Schema operativo

- ☞ allenare la propriocettività e l'equilibrio
- ☞ esercizi base
- ☞ Minimizzare l'uso delle macchine isotoniche
- ☞ carico progressivo
- ☞ Alternare, dove possibile camminate all'aperto su superfici differenti (sabbia, erba, sterrato)
- ☞ Prevenzione alimentare

PROPOSTA DI ALLENAMENTO 1

SCHEDA A

TREADMILL 10' (camminata pendenza 3%)

Crunch facilitati su panca inclinata 3 x 10
Leg press 3 X 10
Lat machine anteriore presa inversa 3 X 10
Panca orizzontale 3 X 10
Lento avanti 3 X 10

TREADMILL 10'

SCHEDA B

walking 20' (camminata con 2 pesetti in mano):
ogni 5' eseguire:

lento con manubri 1 x 10
rematore manubri 1 x 10
tirate al petto manubri 1 x 10
estensioni sulle punte 1 x 15 Recuperare 1' – 2'
*ogni 10gg incrementare di 5'

PROPOSTA DI ALLENAMENTO 2

SCHEDA A

walking 25' (1 pesetto di 500 gr per mano)ogni 5' minicircuito:

estensioni sulle punte 1 x 10
lento con manubri 1X10
piegamenti gambe larghe1x10
tirate al petto manubri 1x10
Estensioni sulle punte 1x10
rematore con manubri 1 x 10
Recuperare 2'

SCHEDA B

treadmill 10'
Crunch 3 x 10 – 15
panca orizzontale 3 x 10 – 12
lat machine 3 x 10 – 12
lento avanti con manubri (in piedi) 3 x 10 – 12
leg press 3 x 10 – 12
Step up 3 x 10 – 12
treadmill 10'
***intervallare tappeto e step

la risposta è un cammino già percorso, solo una nuova domanda ci permette di andare avanti...

Buon percorso a tutti.