

## CROSS STIMULATION TRAINING

---

Il principio è semplice, ed è un'evidenza di cui spesso non ci accorgiamo, pur avendola davanti agli occhi.

---

Siamo talmente affezionati al lavoro con i bilancieri (e alla panca orizzontale ogni lunedì) da non renderci conto che a lungo andare l'allenamento impostato in tal modo può diventare controproducente.

Sappiamo che gli esercizi sono MEZZI di allenamento. Abbiamo a disposizione bilancieri, manubri, cavi e macchine.

In breve Pro e Contro.

**Bilanciere:** attrezzo per eccellenza, consente di lavorare con grossi carichi (movimento quantitativo), su più piani di movimento, allenando contemporaneamente le capacità coordinative. Di contro però riduce l'angolo di lavoro in quanto non consente quasi mai un range completo a carico di un'articolazione. Il che vuol dire che a lungo andare (legge di Borelli Weber Fick) si riduce l'ampiezza del movimento. (ed anche la velocità se applicato come metodo alle attività prestantive)

**Manubrio:** attrezzo considerato di subordine al lavoro con il bilanciere, quasi un suo completamento. L'allenamento con i manubri consente di lavorare con minor carico rispetto al primo, ma con un range di movimento completo e maggiore sollecitazione delle capacità coordinative. Negli esercizi complementari è importante la ricerca di quelli che danno il massimo stretch a carico del muscolo sollecitato. (lo stretch muscolare in vivo e in vitro ha dimostrato incrementare la sintesi proteica)

**Cavi:** attrezzi difficilmente da "esercizi base", ma con il pregio di lavorare sui diversi piani con una tensione costante, ampio range di movimento, con movimenti multiplanari. Allenamento valido anche per le capacità coordinative.

---

Macchine: da valutare una per una e marca per marca, potendosi distinguere tra di loro (anche notevolmente) per biomeccanica del movimento.

In cosa consiste il Cross Stimulation Training?

E' una metodica di allenamento pensata per gli avanzati, che prevede 3 mesocicli di 3 settimane ognuno, da ripetere per 2 volte (e quindi un macrociclo di 6 mesi).

In ogni microciclo si cambiano gli attrezzi e a loro sequenza.

Come avviene la programmazione?

1° mesociclo:

- durata 3 settimane + 1 settimana di recupero completo
- 1 esercizio base con bilanciere + 1 con i manubri

(peso e ripetizioni variano a seconda dello stimolo allenante che si vuole applicare)

2° mesociclo:

- durata 3 settimane + 1 settimana di recupero completo
  - 1 esercizio con manubri + 1 esercizio con bilanciere
- 

3° mesociclo:

---

- durata 3 settimane + 1 settimana di recupero completo
  - 1 esercizio complementare con manubri o cavi dove si ricerchi il massimo stretch muscolare + 1 esercizio con manubri
- 

Dopo la settimana di recupero ricominciare da capo con la sequenza di esercizi.

---

