

CIRCUITI PER LA FORZA E LA CELLULITE

Di Guido Bruscia – Circuit Training Convention – Cesena

Cellulite

Dermoipodermopanniculopatia edematofibrosclerotica!!!

Alterazione del Derma e dell'Ipoderma che interessa:

→ **Pannicolo adiposo (panniculopatia)**

→ **con caratteristiche edematose (edemato)**

→ **di fibrosi, aumento fibre reticolari (fibro)**

→ **di sclerosi (aumento tessuto cicatriziale)**

Cuori periferici del Piede

- 1) **soletta venosa di Lejard**: letto di capillari la cui spremitura spinge il sangue verso la parte superiore del corpo
 - 2) **Triangolo della Volta**: Contiene le più importanti vene profonde: le vene plantari interne ed esterne
- La loro spremitura ad ogni passo o movimento significativo **rappresenta il vero cuore periferico e la più importante funzione vascolare del piede**

Effetto dei tacchi sulle strutture vascolari del piede

- Inibizione dei “cuori” plantari
- Alterazione funzionale (fenomeni artrosici)
- Retrazione posturale (ptosi viscerale)

→ Contrazione spastica del tricipite surale

Respirazione, sistema linfatico e cellulite

Contribuiscono al gradiente di pressione della linfa movimenti respiratori e contrazioni muscolari

→ Immagini ai raggi X mostrano che la linfa si versa nelle vene centrali molto rapidamente al massimo dell'inspirazione studi recenti hanno dimostrato che:

La linfa del dotto toracico è letteralmente pompata nel sistema venoso durante l'inspirazione

→ La quantità di linfa è proporzionale alla profondità dell'inspirazione

→

La maggior parte del flusso linfatico deriva comunque dalla contrazione dei muscoli scheletrici

L'esercizio fisico incrementa il flusso linfatico da 10 a 15 volte

Cellulite e attività fisica

→ Riattivare le pompe venose degli arti inferiori:

a) Pompa plantare.

b) Pompa del tricipite surale.

c) Pompa poplitea.

d) Pompa quadricipitale.

→ riattivare i meccanismi circolatori esercitati dalle pompe muscolari

→ a.a.a. **ACIDO LATTICO**: in situazioni di deficit circolatorio, non viene rimosso e blocca l'afflusso di ossigeno

→ miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie

◇ favorire la circolazione periferica in particolare a livello cellulare e tissutale.

FORZA

Capacità condizionale dovuta a :

→ 80 % fattori nervosi

→ N° unità motorie reclutate (carico)

→ Tipologia di reclutamento (movimenti balistici)

→ **METODI**

Movimento Balistico

“movimento nel quale la forza prodotta sia direttamente proporzionale all'accelerazione generata”

il segnale di comando arriva al muscolo in una “finestra” brevissima di c.ca 100 ms (Paillard – 1982)

le UM rapide sembrano essere reclutate direttamente senza l'intervento delle UM costituite da fibre a contrazione lenta (Grimby e Hannertz – 1977)

Esempio Salto in alto:

La Forza espressa non supera il 35 – 40 % della Forza Massimale Isometrica del soggetto (Bosco -1982)

la forte attività elettromiografica registrata indica un reclutamento selettivo delle fibre a contrazione rapida (Bosco – 1988)

L'allenamento per la forza (soprattutto di tipo balistico) “disattiva” le cellule di Renshaw.

La cellula di Renshaw ha la funzione di evitare un sovraccarico di segnali eccitatori sul motoneurone.(Inibizione Antidromica)

Si tratta di un meccanismo di feed-back che determina la riduzione della scarica di un motoneurone.

1) INCREMENTO ATTIVAZIONE NEURO-MUSCOLARE tramite:

a) Esercizi più complessi (disagevoli, destabilizzati, attrezzi differenti)

a) Contrazioni Pliometriche

a) Lavoro sulle componenti elastiche del muscolo

a) Allenare azione + funzione e viceversa

INTRODURRE USO DI:

■ CATENE

■ SACCHI DI SABBIA

■ ESERCIZI GPP

■ KETTLEBELL

METODO CONIUGATO

■ 1° GIORNO: METODO DELLO SFORZO MASSIMO 85 – 100% 1 RM

■ 2° GIORNO: METODO DELLO SFORZO DINAMICO 50 – 60% 1 RM

■ 3° GIORNO: METODO DELLO SFORZO RIPETUTO 70 – 80% 1 RM

ESEMPIO N° 1

SCHEDA A

Cardio 10'

Squat 1 x 5

Salti su panca 1 x 5

a.pi-a.pi 1 x 1 giro

Cardio 3' → 2 - 5 volte

Push press 1 br 1x 5

Tirate al petto man.1 x 5

Side press 1 x 10

Cardio 3' → 2 - 5 volte

Cardio 10'

SCHEDA B

Cardio 10'

Stacco dinamico 1 x 5
Swing 1 x 5
Leg curl swissball 1x 10
Cardio 3' → 2 – 5 volte

Bent press 1x 5
Push up 1 x 5
Lat machine s.p. 1 x 10
Cardio 3' → 2 – 5 volte

→ Cardio 10'

ESEMPIO N° 2

SCHEDA A

Cardio 10'

Squat frontale 1 x 5
Skip 1 x 5''
Kick al sacco 1 x 5 x g
Cardio 3' → 2 – 5 voltevolte

Panca 1 x 5
Croci elastico 1 x 10 veloci
Push up 1 x max
Cardio 3' → 2 - 5 volte

Cardio 10'

SCHEDA B

Cardio 10'

Affondo bulgaro 1 x 5
Starter 1 x 5''
Squat jump 1 x 5
Cardio 3' → 2 - 5 volte

Pulley petto pr.larga 1 x 5
Aperture elastico veloci 1x5
Side press 1 x 5
Cardio 3' → 2 - 5 volte

Cardio 10'