

RFT : RESISTANCE FUNCTIONAL TRAINING - GLUTEI E ADDOME -

Il Resistance Functional Training è una metodologia di allenamento, che prevede, accanto ai capi-saldi dell'allenamento con i pesi tradizionale, l'integrazione di esercizi c.d Funzionali per incrementare gli aspetti metabolici e le risposte compensative dell'allenamento.

Prendiamo ad esempio due zone strategiche, come gli arti inferiori e la fascia addominale.

L'allenamento di queste aree ha una notevole importanza a livello di prevenzione e di salute prima che estetico.

L'efficacia degli esercizi base con i pesi (resistance training) è ben documentata sia a livello di prestazione sportiva, sia a livello di salute in generale.

Tutti gli ultimi studi sugli anziani mostrano come l'allenamento che meglio "tampona" gli effetti dell'invecchiamento è l'allenamento con i pesi e in particolare l'allenamento per la forza (dunque con percentuali di carico relativamente più elevate)

- **Sicuramente ampie escursioni articolari degli arti inferiori (full squat) determinano significative perturbazioni ormonali (Bosco e coll. 1996)**

Le roccaforti dell'allenamento per gli arti inferiori (a partire da sua maestà lo squat) funzionano: 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 ? ”

Ed è qui che si integra l'RFT.

Per **Allenamento Funzionale intendiamo:**

- 1. Adattato alla realtà articolare del soggetto**
- 2. Adattato alla funzione del muscolo o dei muscoli agonisti nella vita di relazione.**

Parliamo sempre di Catene cinematiche (nella vita di relazione non esistono movimenti puramente mono- articolari)

- 1) 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 Diafisi

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°". In realtà la loro forma è variabile e dipende dagli adattamenti funzionali.

Si distinguono così due tipi differenti (Bellugue):

a) Tipo longilineo: in questo soggetto, la Testa del femore 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 indica in questo soggetto una grande ampiezza articolare e un alto adattamento alla corsa

b) 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 ma, ciò che perde in velocità lo riacquista in forza.

2) 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)

Su queste basi diamo un Esempio di RFT per gli arti inferiori:

Soggetto longilineo:

- Affondi sagittali man 3 x 10 s\s skip 15"

Soggetto brevilineo:

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

Mini- circuito A:

Calcio-estensione 1x12(coscia abdotta)

Squat gambe larghe extraruotate 1x10

Salti verticali 1x10

Skip 1X15"

Treadmill (3% pendenza) 3' → ripetere 3 – 5 volte

Mini- circuito B:

Squat 1 x 15

Salti verticali 1 x 10

Affondi sagittali man. 1 x 10

Skip 1 x 10"
Treadmill (3% pendenza) 3' → ripetere 3 – 5 volte

Allenamento di BB:

Squat 3 x 4.8.12 2'–3'
Salti verticali 3 x 10sv+skip 10" 1'30"
Affondi sagittali man. 3 x 10 2'

L'allenamento può essere integrato da Complementi Funzionali quali:

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

Realtà articolare: l'addome

La pressione endo- addominale o peritoneale, aumenta durante uno sforzo, soprattutto quando si abbina una espirazione forzata. (Zatsiorskij, Sazonov, 1988)

Come conseguenza del supporto interno la pressione sui dischi intervertebrali può essere ridotta del 40 %:

Questa è prodotta dall'attività dei muscoli della parete addominale, intercostali e del diaframma.

Funzione dei muscoli della cintura addominale

- - **stabilizzatori: il ruolo di contenimento dei visceri e di stabilizzatori è garantito da contrazioni isometriche che fissano il bacino in posizione anatomica.**
- - **motori: la funzione dinamica è garantita da contrazioni isotoniche che consentono la flessione, la flessione laterale, la rotazione del tronco e l'elevazione del bacino.**

- I muscoli addominali intervengono inoltre nei meccanismi respiratori.

La regione lombo-pelvica è composta da:

- 35 muscoli bilaterali inseriti nelle pelvi
- 14 muscoli che collegano le pelvi alla colonna
- 21 muscoli che connettono le pelvi con le estremità inferiori
- Le funzioni sono di: Stabilizzatori, Motori, di Controllo

Essendo contemporaneamente muscoli stabilizzatori e motori, bisognerà allenare queste caratteristiche separatamente

(eventualmente anche in sedute differenti o in momenti diversi dell'allenamento)

Proposta di allenamento funzionale

- espirazioni forzate supini 3 x 6 1' normalizzare il respiro

- Stabilizzazioni frontali 3 x 20" rec 30"
- Stabilizzazioni laterali 3 x 20" rec 30"
- Crunch (doppia espirazione) 3 x 10 10"
- Crunch (pallina tra i talloni) 3 x 10 10"

Proposta di allenamento

Stabilizzazioni laterali con torsione 3 x 10

Reverse crunch 3 x 10 10" rec pedalando in aria

Crunch gambe tese in alto 3 x 10 10" pedalando in aria

Espirazioni forzate 3 x 6

Scheda n°1 donna

■ 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'

Scheda n° 2 uomo

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"bicicletta

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

Treadmill 6'

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