

Guido Bruscia

FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT

Manuale di allenamento funzionale



CAPITOLO 1

ALLENAMENTO FUNZIONALE



PREMESSA

Quando parliamo di formazione , ci riferiamo ad un sistema di conoscenze in continuo divenire, che riguarda diversi campi del sapere.

L'attività in palestra implica nozioni di fisiologia, anatomia e biomeccanica. A queste si aggiunge ovviamente la pratica degli esercizi e delle diverse metodiche che deve però partire da un sistema di conoscenze scientifiche.

La pratica non ci rende perfetti, la pratica perfetta ci rende perfetti.

Lo scopo della formazione è creare professionalità, parola che, oggi come mai prima, assume un valore fondamentale nella valutazione di un istruttore.

Il professionista è colui che fornisce una prestazione unica.

Non dimentichiamolo.

SIGNIFICATO DI “FUNZIONALE”

Il termine funzionale oggi va decisamente di moda, con significati che vanno dalla A alla Z. E' come un tubo vuoto che chiunque può riempire a suo piacimento. Tutto e niente. Il nostro obiettivo è, al contrario, partire da una definizione scientifica, senza la quale è impossibile costruire un Metodo.

Sgombriamo il campo dagli equivoci e diamoci da fare col vocabolario.

Funzionale: aggettivo che indica la rispondenza alla funzione (uso, scopo) cui qualcosa o qualcuno è destinato.

Ne discende che:

L'Allenamento Funzionale è l'allenamento relativo alla funzione per cui un muscolo esiste e si è evoluto in un certo modo.

Le scelte evolutive del nostro apparato locomotore spiegano la funzione di ogni muscolo o catena cinematica del nostro corpo. Come applicare questo concetto?

- adattato alla realtà articolare del soggetto cui si rivolge
- secondo la funzione delle catene cinematiche attivate

il riferimento di funzionale come un allenamento relativo alla funzione dei muscoli nella normale vita quotidiana, non è corretto. Vita quotidiana di chi? Di un atleta? Di un impiegato? La vita di relazione cambia da persona a persona, ma la loro fisiologia è simile.

L'evoluzione dell'allenamento moderno è allenare ogni muscolo secondo la sua azione (applicazione frequente nelle palestre) e la sua funzione (caratteristica spesso trascurata). Capire le scelte evolutive del nostro apparato locomotore. Da qui vorrei partire.

CAPIRE L'ALLENAMENTO: I SISTEMI

Il nostro corpo è costituito da un insieme di sistemi. Un Sistema a sua volta è costituito da un diverso numero e tipo di organi disposti in modo da presiedere a funzioni complesse del corpo (destinate a finalità specifiche). Nell'organismo abbiamo 11 sistemi con funzioni

di:

Protezione

Sistema tegumentario: .La cute protegge i tessuti sottostanti; regola la temperatura corporea: sintetizza sostanze chimiche e ormoni

Sostegno e movimento

Sistema scheletrico, Sistema muscolare

Comunicazione, controllo e integrazione

Sistema nervoso: generazione, trasmissione, integrazione e raccolta di impulsi nervosi specializzati; Sistema endocrino: gli ormoni sono i principali regolatori del metabolismo, dell'accrescimento, dello sviluppo, della riproduzione e altre attività.

Trasporto e difesa

Sistema cardio – vascolare, Sistema linfatico

Trasformazione, Regolazione e Mantenimento

Sistema respiratorio, Sistema digerente, Sistema urinario: I reni depurano il sangue dalle scorie e queste vengono nei reni trasformate in urina.

Riproduzione e Sviluppo

Sistema riproduttivo: garantisce la sopravvivenza del codice genetico

Questi sistemi convivono in uno stato di equilibrio detto Omeostasi.

Ora, il primo passaggio da comprendere per non cadere nell'atteggiamento superiore degli "esperti" che allenano ogni giorno un gruppo muscolare diverso, è che:

LO STRESS APPLICATO SU UN SISTEMA SI RIFLETTE ANCHE SUGLI ALTRI
COSTRINGENDOLI AD ADATTARSI

ALLENAMENTO, SCHEDA DI ALLENAMENTO, ESERCIZI

Cos'è uno stress?

Stress: insieme di fattori che alterano l'omeostasi organica rispetto alla normale vita di relazione, inducendo una risposta da parte del corpo.

In pratica, ad ogni STIMOLO stressante l'organismo reagisce con una RISPOSTA ed un ADATTAMENTO conseguenti.

Possiamo dunque definire l'allenamento come **applicazione di uno stress sull'apparato locomotore(carico aggiuntivo alla normale vita di relazione) per alterare l'omeostasi organica, e ottenere una risposta ed un adattamento conseguenti (che chiamiamo supercompensazione).**

LA SUPERCOMPENSAZIONE POTRA' VERIFICARSI SOLTANTO DOPO CHE
L'ORGANISMO AVRA' RIPRISTINATO LE CONDIZIONI ENERGETICHE ANTECEDENTI
ALLO STIMOLO STRESSANTE.

Il miglioramento non avviene durante la seduta di allenamento, ma durante la fase di recupero. Sottoporre continuamente un soggetto a nuovi stress allenanti, senza concedere

al suo organismo di recuperare appieno fra le sessioni, lo condurrà ben presto al Sovrallenamento.

Per conseguenza **la scheda di allenamento è: la programmazione dello Stress (carico) che l'individuo deve applicare ai propri sistemi organici (come stimolo allenante) per ottenere delle modificazioni fisio- logiche conseguenti.**

Gli esercizi sono i mezzi dell'allenamento: i movimenti da applicare sull'apparato locomotore per indurre lo stimolo stressante.

Gli esercizi si dividono in due grandi famiglie: Esercizi Complessi o di Condizionamento Generale ed Esercizi Specifici o Esercizi di Gara.

Nella preparazione atletica i primi sono utilizzati per potenziare l'intero apparato locomotore, le capacità Condizionali, e le molteplici qualità motorie; mentre i secondi riproducono o imitano il gesto tecnico della prestazione.

Nella Cultura Fisica questo concetto è semplificato e si preferisce distinguere tra Esercizi Base ed Esercizi Complementari.

Vediamo le caratteristiche dei due gruppi:

ESERCIZI BASE:

- 1 pluriarticolari
- 2 lavoro su catene cinematiche
- 3 grande sinergia muscolare
- 4 traiettoria riconducibile ad una linea retta
- 5 maggiore carico esterno (peso sollevato)
- 6 maggiore carico interno (effetti del peso sull'organismo)
- 7 maggiore reclutamento di Unità Motorie
- 8 movimenti di tipo quantitativo ma anche qualitativo
- 9 grande perturbazione ormonale (Bosco-90')
- 10 fondamentali per i soggetti ectomorfi
- 11 più fisiologici a livello articolare

Note: Gli esercizi base, vista la grande risposta organica a cui danno il via, sono quelli che determinano la maggiore efficacia di una scheda di allenamento. A livello prestativo durante la preparazione generale a qualsiasi sport, almeno il 70 % degli esercizi della scheda devono essere esercizi base. Anche durante la fase pre-gara, comunque almeno il 30 % degli esercizi dell'allenamento devono essere esercizi base.

ESERCIZI COMPLEMENTARI:

- 1 mono- articolari
- 2 stimolo puntiforme, localizzato
- 3 bassa sinergia muscolare
- 4 traiettoria curva
- 5 maggiore stretch (sintesi proteica, + disorganizzazione cellulare)
- 6 minore carico esterno
- 7 minore carico interno
- 8 minore risposta ormonale (lieve incremento del GH)
- 9 movimento altamente qualitativo (no pesi pesanti)

Note: l'esercizio complementare è un esercizio di isolamento, ottimo per la rifinitura o a livello prestativo, per la fase c.d. di Preparazione Specifica, dove si tende a riproporre esercizi che si avvicinino al gesto atletico. Da sfruttare lo stretch indotto da alcuni esercizi complementari. Infatti lo stretch sia "in vitro" che "in vivo" incrementa la sintesi proteica ed ha una serie di adattamenti estremamente interessanti (disorganizzazione delle bande Z, secrezione di IGF-1, produzione di miogenina, proliferazione delle stem cell). Questo vuol dire che tra gli esercizi complementari dovremo ricercare quelli che più presentano questa peculiarità.

CATENA CINEMATICA

Con il termine "catena cinetica" (Payr 1936) o "catena cinematica" (Reuleux 1934) si intende l'insieme di organi e sistemi che determinano movimenti volontari del corpo umano.

Per questo motivo gli esercizi FUNZIONALI difficilmente possono catalogarsi come esercizi per il Pettorale, piuttosto che per il Gran Dorsale o il Quadricipite.

Infatti, lavorando su catene cinematiche quanto più estese possibile, saranno coinvolte grandi aree muscolari anche se con prevalenza dell'uno o dell'altro distretto.

L'obiettivo dell'allenamento funzionale è uno stress sistemico, che coinvolga il più possibile i sistemi organici.

PRINCIPIO DELL'AZIONE FUNZIONE

Da quanto detto ne discende il **principio dell'azione-funzione: l'allenamento di un muscolo o di una catena cinematica, qualsiasi qualità motoria sia richiesta, deve essere programmato in base alla sua funzione e alla sua azione.**

Senza una rispondenza di questo tipo l'allenamento sarà incompleto.

CAPITOLO 2

CATENA ESTENSORIA DELL'ANCA



CATENA ESTENSORIA DELL'ANCA

L'allenamento degli arti inferiori ha una notevole importanza a livello di prevenzione e di preatletismo 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)

Partiamo dunque da una constatazione: le roccaforti dell'allenamento per gli arti inferiori (SQUAT, AFFONDI SAGITTALI, STACCHI DA TERRA, STEP UP...) funzionano!!!!

La loro combinazione soddisfa qualsiasi esigenza di forza, tono e trofismo muscolare; ma allenano cosce e glutei in maniera completa? La risposta è NO!

Questi esercizi allenano infatti l' AZIONE della catena estensoria dell'anca, la flessione-estensione, ma non la sua FUNZIONE.

E qual è la sua Funzione? Risposta: LA PROPULSIONE

Mancano nell'allenamento per questi gruppi esercizi che siano espressione di propulsione:

- salti verticali a due o una gamba
- balzi
- salti pliometrici
- camminata o corsa in salita •
- starter
- skate
- movimenti di espressione motoria simile

ALLENAMENTO FUNZIONALE = AZIONE + FUNZIONE

La conferma è nella funzione dell'articolazione coxo- femorale e dei muscoli che vi hanno prossimalmente origine e/o inserzione: i muscoli delle articolazioni degli arti inferiori contrastano gli effetti della forza di gravità e di ogni altra forza che tenda a destabilizzare l'equilibrio corporeo.

Funzioni dell'arto inferiore:

- doppio appoggio nella stazione eretta
- oscillazione e supporto durante la locomozione
- trasferimento del corpo da posizione sdraiata a quella eretta
- informazioni sensitive dai punti di appoggio

ESERCIZI FUNZIONALI PER LA CATENA ESTENSORIA DELL'ANCA: CORPO LIBERO

SQUAT

L'allenamento per gli arti inferiori non può prescindere dallo SQUAT.

A partire dai principianti - dopo una attenta verifica della flessibilità articolare - per arrivare agli avanzati.

Lo squat è uno dei pochi esercizi che dà una tale risposta sistemica verso la crescita e l'anabolismo, da dover essere incluso in qualsiasi programma di allenamento.

Ritengo un'ottima idea per esempio, abbinare lo squat alle aree carenti e agli anelli deboli, visto che l'input ormonale provocato dall'esercizio giova a tutti i muscoli allenati nella

stessa seduta.

Il fatto che lo squat classico non vada bene per tutti non vuol dire rinunciare a priori all'esercizio. Bisogna semplicemente cercare di adattarlo.

Il mio suggerimento è, a questo proposito, rivalutare lo SQUAT FRONTALE:

E' un esercizio che crea minori difficoltà di assetto rispetto allo squat nella postura della colonna durante l'esecuzione.

- Ha un'ottima azione allenante su erettori spinali, lunghissimi del dorso, sacro-lombari e quadrato dei lombi (ottimo per prevenire algie del rachide)
- Coinvolge in una potente azione stabilizzatrice il retto dell'addome e tutta la muscolatura della fascia addominale.
- Lavora tutta la muscolatura degli arti inferiori
- E' propedeutico per qualsiasi lavoro successivo a livello di arti inferiori e bassa schiena

SQUAT JUMP

SQUAT LATERALE

SQUAT CON TORSIONE

AFFONDO CON TORSIONE

SQUAT MONOPODALICO

SQUAT BULGARO

SALTI VERTICALI

SALTI VERTICALI A 1 GAMBA

SALTO PLIOMETRICO SU STEP

SKIP

STARTER

AFFONDI WALKING

AFFONDI CON SFORBICIATA

AFFONDI SURF

BURPEES

HALF BURPEES

ONE LEG KICK

BOX SQUAT

WALL SQUAT

SQUAT BRACCIA ELEVATE

STACCHI DINAMICI CON BILANCIERE

CLEAN & PRESS

FROGGY JUMP

CAPITOLO 3

FASCIA ADDOMINALE



FASCIA ADDOMINALE

Quando parliamo di fascia addominale parliamo forse della zona più importante per la salute dell'apparato Osteo – Articolare.

La sua funzione ANATOMICA è collegare il TRONCO e gli ARTI INFERIORI.

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 muscoli: Stabilizzatori, Motori, di Controllo, Respiratori.

Le funzioni del rachide sono passate durante l'evoluzione da collegamento tra arti superiori\anteriori e arti inferiori\posteriori a struttura antigravitaria di sostegno con funzioni statiche e dinamiche.

AZIONE DEI MUSCOLI DELLA FASCIA ADDOMINALE

Retto dell'addome: flette il tronco in avanti e lateralmente; alza il bacino, partecipa al torchio addominale. Ha un ruolo importante per il mantenimento della posizione del bacino, in antagonismo col quadrato dei lombi.

Obliquo esterno: sinergico al retto dell'addome nella flessione del busto, inclina lateralmente il tronco e lo ruota contro lateralmente (cioè l'obliquo esterno destro ruota il tronco a sinistra e viceversa). Partecipa alla rotazione – estensione finale, in tutti i movimenti di "lancio".

Obliquo interno: concorre alla flessione del tronco in avanti; inclina il tronco lateralmente o lo ruota verso il lato della contrazione. E' sinergico al retto dell'addome e all'obliquo esterno del lato opposto nella rotazione. Partecipa al torchio addominale.

Trasverso: la sua principale attività è nel torchio addominale, ritiene le viscere, stabilizza il bacino.

Quadrato dei lombi: inclina il tronco all'indietro e lateralmente.

FUNZIONE DEI MUSCOLI DELLA FASCIA ADDOMINALE

Inizio a parlare della funzione dei muscoli della fascia addominale partendo dalla sinergia tra cavità diaframmatica e mediastinica, tra loro confinanti; separate fisicamente, ma associate funzionalmente.

Nell'inspirazione, quando il torace si espande, la cavità mediastinica si deprime;

nell'espirazione si deprime la cavità diaframmatica e si espande quella mediastinica.

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 %.

I muscoli Larghi dell'addome: Obliquo Esterno, Obliquo Interno e Traverso, fasciano la cavità addominale, in tre cerchi sovrapposti, riunendosi anteriormente in un'aponeurosi fibrosa nella cui trama è inserito il Retto dell'Addome.

Questo già fa capire che è quasi inutile lavorare sul retto dell'addome per ridurre il giro vita. Non ha una grossa influenza.

Dovremo invece concentrarci sui tre muscoli sopra-citati.

I muscoli della fascia addominale hanno funzione di:

1) stabilizzatori: il ruolo di contenimento dei visceri e di stabilizzatori è garantito da contrazioni isometriche che fissano il bacino in posizione anatomica.

2) 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.

3) intervengono inoltre nei meccanismi respiratori.

Gli effetti di una buona tonicità della cintura addominale sono ben visibile negli atleti allenati; nello specifico quanto più il Trasverso è tonico, tanto più è assottigliato il giro vita in quanto ne viene accentuata la curva che lo delimita lateralmente e che coincide con la zona che si trova tra coste e bacino. (linea iperboloid)

Funzionalmente parlando una cintura addominale tonica comporta una serie di benefici tra cui i più importanti sono:

- a) Minori sollecitazioni a carico del rachide lombare
- b) Maggiore forza (per la loro azione di muscoli Pivot)
- c) Diminuzione algie del rachide, per l'incrementata funzione stabilizzatrice.
- d) Ridotta Ptosì viscerale

ESERCIZI FUNZIONALI PER LA FASCIA ADDOMINALE: CORPO LIBERO

STABILIZZAZIONI PLANK

PLANK TWO POINT

PLANK THREE POINT ARM TO ARM

PLANK THREE POINT BRACCIO TESO

LEOPARD PLANK

LEOPARD PLANK LATERALE

LATERAL PLANK

PUSH UP WALKING

STABILIZZAZIONI LATERALI

STABILIZZAZIONI LATERALI CON TORSIONE

STABILIZZAZIONI SU PALLA

PLANK DINAMICO SU SWISSBALL

STABILIZZAZIONI COMPLETE SU SWISSBALL

PITCHER FLEXION

KILLER FLEXION

CAPITOLO 4

CINGOLO SCAPOLO – OMERALE



CINGOLO SCAPOLO- OMERALE

Solo con Il nostro metodo di Allenamento Funzionale si possono spiegare quelle che sono scelte evolutive apparentemente contraddittorie del nostro apparato locomotore. Il cingolo scapolo-omerale ne è una lampante dimostrazione; è il sistema articolare più complesso del nostro corpo, formato da cinque articolazioni: tre vere e due false. Dalla sua conformazione si deduce che Il corpo ha fatto una scelta; mobilità a discapito della stabilità.

MOBILITA'>STABILITA'

Fatto apparentemente strano, perché sull'articolazione più debole (o meno stabile se preferite) si inseriscono i muscoli più "bianchi" del nostro apparato locomotore: capo lungo del tricipite 67% fibre bianche; trapezio 64% fibre bianche; deltoide anteriore 55%. E come sappiamo i muscoli "bianchi" richiedono grossi carichi, movimenti esplosivi.

Non a caso, chiunque abbia allenato in maniera pesante la muscolatura della spalla è passato quasi d'obbligo da dolorabilità e stati infiammatori della stessa. Anche allenandosi in maniera corretta e senza strafare.

Qual è la FUNZIONE delle articolazioni della spalla?

IL CINGOLO SCAPOLO – OMERALE E' UN TRASDUTTORE DI FORZE, UNO SNODO FUNZIONALE: esattamente come uno snodo ferroviario, ha lo scopo di trasmettere agli arti superiori le forze provenienti dagli arti inferiori o dal tronco.

Questo significa che va allenato con esercizi dove l'azione di "spinta" parta dagli arti inferiori e venga poi trasmesso agli arti superiori dalle articolazioni scapolo – omerali. Grandi carichi dunque, movimenti esplosivi, ma in una breve finestra di tempo.

TIPI DI PRESA

Quello della presa è un argomento poco discusso nelle palestre, ma sempre da affrontare prima o poi. C'è infatti un momento in cui chi si allena inizia ad adottare una sua presa, spesso basandosi su consigli poco ortodossi.

Le prese di potenza portano il massimo della superficie sensibile delle dita e del palmo a contatto con l'oggetto impugnato. In questo modo i recettori sensitivi di queste aree assicurano l'esatta pressione nel controllo del bilanciere. Nelle prese di potenza le quattro dita vengono flesse intorno all'oggetto, mentre il pollice viene posizionato dal lato opposto. In questa azione tutti i muscoli delle dita e del pollice, che chiudono la mano sono attivi. I muscoli dell'Eminenza del Tenar e dell'Ipotenar stabilizzano il lato mediale del palmo contro l'oggetto, i muscoli delle dita afferrano. Gli estensori del polso conferiscono una base stabile all'azione di presa.

Quanto più la mano impugna con forza un oggetto, tanto più gli estensori del polso aumentano la loro attività, tanto più viene incrementato il messaggio motorio da parte del Sistema nervoso Centrale. Uno dei riflessi primari del neonato consiste nella flessione delle dita se si esercita una pressione al centro del palmo.

ESERCIZI FUNZIONALI PER IL CINGOLO SCAPOLO OMERALE

MANOVRA DI ARNOUX IN ISOMETRIA

GB WALKING

LAPUTIN SHRUG

PUSH UP

CROSS PUSH UP

LEOPARD PUSH UP

BEAST PUSH UP

LACERTA PUSH UP

DIAMOND PUSH UP

PUSH UP LATERALE

DISTENSIONI ALTERNATE CON MANUBRI SU PANCA ORIZZONTALE O SWISSBALL

PRESS ALTERNATE CON MANUBRI

PUSH PRESS

PUSH PRESS CON BILANCIERE

RENEGADE ROW

REVERSE PLANK

PULL UP

PULL UP ASIMMETRICO

REVERSE ROW

CAPITOLO 5

ALLENAMENTO



FORZA

SI PUÒ DEFINIRE LA FORZA COME LA CAPACITÀ DI VINCERE UNA RESISTENZA ESTERNA O DI OPPORVISI CON UN IMPEGNO MUSCOLARE". (ZATZIORSKJ)

La Forza è una capacità condizionale che dipende per circa l'80 % da fattori di natura nervosa che comportano:

- massima capacità di reclutamento delle fibre di tipo II (IIx)
- Massimo sviluppo del Sistema Nervoso Centrale (si verifica entro i 14 anni di età)
- Capacità di "disattivare" le Cellule di Renshaw
-

Il restante 20 % è costituito da fattori organici- metabolici:

- percentuale di fibre bianche
- Cross Sectional Area
- Incremento di diametro delle fibre bianche
- Miglioramento del Reclutamento.

FATTORI DA SVILUPPARE

MIGLIORARE IL RECLUTAMENTO

Migliorare, dunque allenare il Reclutamento vuol dire lavorare sul Sistema Nervoso Centrale. L'età migliore per ottenere adattamenti acquisiti in tal senso è prima dei 14 anni; comunque un allenamento specifico successivo a quest'età migliorerà comunque diversi fattori del Reclutamento sia Spaziali che Temporali, anche se con un'acquisizione c.d. semi-automatica.

Il reclutamento Spaziale è l'aumento del n° di UM reclutate durante la contrazione e può essere di due tipi:

- a) progressivo: la forza viene sviluppata gradatamente sulla scala del tempo
- b) balistico: il segnale di comando arriva al muscolo in una "finestra" brevissima di c.ca 100 ms (Paillard –1982)

Il reclutamento Temporale è l'aumento della frequenza di scarica da parte del sistema nervoso (tramite Sommazione)

ALLENARE IL RECLUTAMENTO

Come allenare il Reclutamento nell'età adulta?

INCREMENTANDO L'ATTIVAZIONE NEURO – MUSCOLARE CON ESERCIZI:

PIU'COMPLESSI,coinvolgendo lunghe catene,avorando contemporaneamente più distretti corporei in modo da "costringere" il sistema nervoso centrale ad un impegno più elevato

DISAGEVOLI, DESTABILIZZANTI con attrezzi non convenzionali o differenziati che rendano più difficoltosa l'esecuzione dell'esercizio stesso

CONTRAZIONI ISOMETRICHE E PLIOMETRICHE da alternare alle normali fasi

concentrica ed eccentrica

LAVORO SULLE COMPONENTI ELASTICHE del muscolo con esercizi dove ci sia un pre-stiramento del muscolo allenato

RINFORZO DEI MUSCOLI PIVOT

Qualsiasi obiettivo abbia, l'allenamento deve passare necessariamente, a scopo preventivo ma anche di miglioramento prestativo, dal rinforzo dei c.d. muscoli Pivot. Intendiamo per Pivot quei gruppi facenti parte soprattutto della muscolatura profonda, che più degli altri "si caricano" tensione nell'esecuzione degli esercizi.

ALLENARE I MUSCOLI PIVOT SIGNIFICA ESSERE PIU' FORTI

Principalmente sono:

- 1) cuffia dei rotatori
- 2) flessori-estensori dell'avambraccio
- 3) flessori - estensori delle dita
- 4) muscoli larghi dell'addome
- 5) tibiale
- 6) tricipite surale

L'allenamento di questi gruppi deve avere la precedenza sugli altri.

RINFORZO DEGLI ANELLI DEBOLI DELLE CATENE CINEMATICHE

Questo è un passaggio quasi d'obbligo nell'allenamento: in una catena cinematica il muscolo più debole influenza la funzionalità dell'intera catena. Se abbiamo una catena composta da tanti anelli di ferro ed uno di carta, sarà quest'ultimo il primo a cedere e ad influenzare – causa la propria fragilità – l'intera catena.

Il lavoro sulle catene cinematiche consente di prendere visione degli anelli muscolari più deboli e lavorare sul loro rinforzo.

USCIRE DAGLI SCHEMI

Questo è uno degli aspetti più interessanti dell'allenamento funzionale, cioè la ricerca di tipologie di esercizi c.d. unconventional. Ricordiamoci che ogni qualvolta sottoponiamo al nostro apparato locomotore (e di conseguenza al Sistema Nervoso Centrale) un nuovo movimento, gli creiamo degli stress. A questo punto con la costanza e la ripetizione del gesto è costretto ad adattarsi e dunque a migliorare.

Il lavoro su lunghe catene cinematiche ad esempio è quasi sconosciuto in palestra se si eccettua lo squat e gli stacchi.