

POWER FITNESS IN CASA: ESEMPI DI SCHEDE SETTIMANALI ESERCIZI CON GLI ELASTICI

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



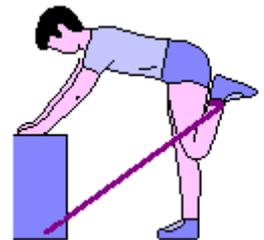
- [Caratteristiche degli elastici come mezzo di allenamento](#)

- Schede esercizi per tutti i maggiori gruppi muscolari del corpo:

- [Scheda per 2 allenamenti settimanali \(1° esempio\)](#)
- [Scheda per 2 allenamenti settimanali \(2° esempio\)](#)
- [Scheda per 3 allenamenti settimanali \(1° esempio\)](#)
- [Scheda per 3 allenamenti settimanali \(2° esempio\)](#)

- [Scheda esercizi per le cosce, glutei e addominali](#)

- [Scheda esercizi per le braccia, spalle, petto e dorso](#)



Nota:

- Per organizzare una scheda completa di allenamento (metodo ed esercizi) scegliere prima la metodologia più adatta alle proprie esigenze (Tono, Forza e Ipertrofia. Vedi [PARAMETRI GENERALI DI LAVORO PER L'ALLENAMENTO MUSCOLARE](#)).
- Se l'obiettivo è semplicemente il miglioramento del tono muscolare ("rassodamento") si può scegliere la modalità esecutiva a "[CIRCUITO](#)". Questo permette un notevole risparmio di tempo senza che l'allenamento perda efficacia.

Caratteristiche degli elastici come mezzo di allenamento

- Sono facilmente reperibili e di bassissimo costo, inoltre permettono di eseguire esercizi per tutti i muscoli del corpo.
- Hanno un ingombro e peso quasi nulli e possono essere trasportati facilmente in una piccola borsa.
- L'applicazione pratica degli elastici è facilmente intuibile per quegli esercizi ove l'elastico può sostituire idealmente la fune di una macchina (esercizi con le ercoline, pulley e lat machine, ecc.). In genere è sufficiente bloccare un'estremità dell'elastico su un punto fisso opposto alla direzione del movimento.
- Il carico può essere graduato utilizzando elastici a resistenza diversa oppure aggiungendo in parallelo più elastici a quello di base.
- Creano una tensione progressiva che da una fase iniziale minima aumenta man mano che gli elastici si estendono (Figura).



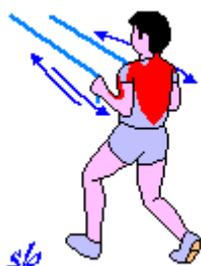
Questo aspetto non rende gli elastici il mezzo idoneo a stimolare lo sviluppo della forza rapida dove la massima tensione muscolare si esprime proprio all'inizio del movimento (es.: lanci, balzi, ecc.).

- Possono svolgere anche un ruolo interessante nella prevenzione delle sindromi dolorose croniche legate alle ripetizioni delle azioni tecniche specifiche che tendono a creare squilibri muscolari (es.: azione ripetuta di abduzione ed extrarotazione dell'omero al disopra dei 90° nella pallavolo, pallanuoto, tennis, baseball, lancio del giavellotto, ecc.).
- I parametri di lavoro sono gli stessi esposti per i vari tipi di forza.

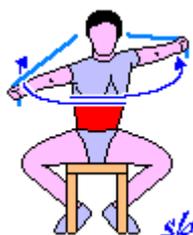
SCHEDE ESERCIZI PER TUTTI I MAGGIORI GRUPPI MUSCOLARI DEL CORPO

SCHEDA PER 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI (1° Esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



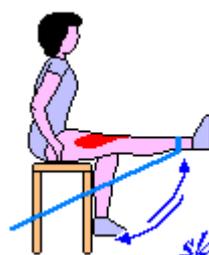
1° Esercizio
Flessioni delle



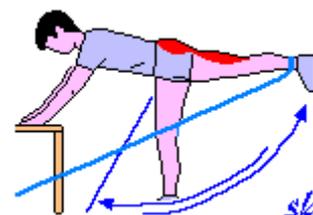
2° Esercizio
Torsioni del torace



3° Esercizio
Distensioni delle



4° Esercizio
Estensioni della



5° Esercizio
Slanci della gamba

braccia da avanti al petto da stazione eretta

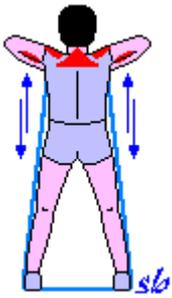
sul bacino da seduto su panca

braccia in alto da stazione eretta

gamba da seduto su panca

indietro da stazione eretta e busto inclinato

SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Flessioni delle braccia da stazione eretta



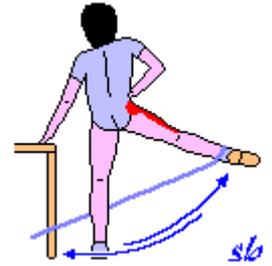
2° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta



3° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da stazione eretta



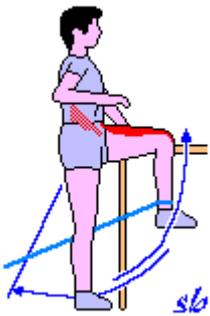
4° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta e busto inclinato



5° Esercizio
Slanci della gamba infuori da stazione eretta

SCHEDA PER 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI (2° Esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



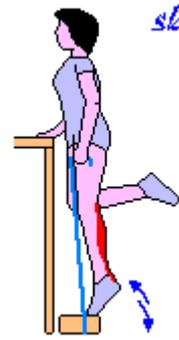
1° Esercizio
Slanci della gamba avanti da stazione eretta



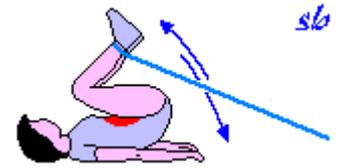
2° Esercizio
Slanci delle braccia da avanti in fuori da stazione eretta



3° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da stazione eretta

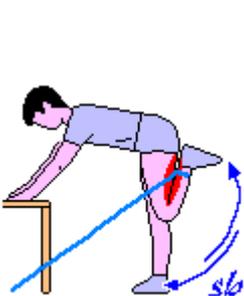


4° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta

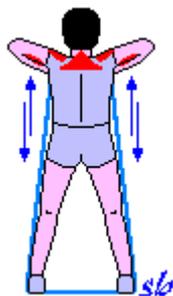


5° Esercizio
Flessioni del bacino sul torace sul bacino

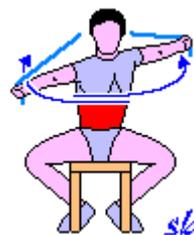
SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Flessioni della gamba da stazione eretta e busto inclinato



2° Esercizio
Flessioni delle braccia da stazione eretta



3° Esercizio
Torsioni del torace sul bacino da seduto su panca



4° Esercizio
Slanci delle braccia da in fuori a avanti da stazione eretta



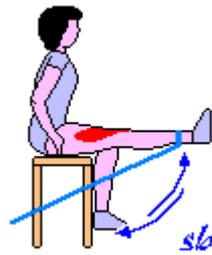
5° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta

SCHEDA PER 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI (1° Esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



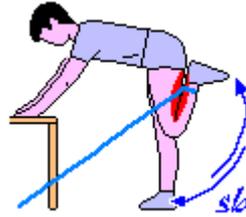
1° Esercizio
Flessioni delle braccia da avanti al petto da stazione eretta



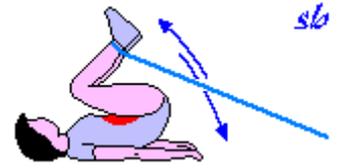
3° Esercizio
Estensioni della gamba da seduto su panca



2° Esercizio
Distensioni delle braccia in alto da stazione eretta

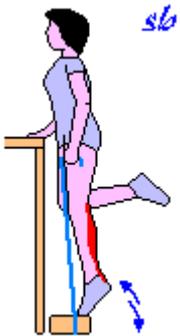


4° Esercizio
Flessioni della gamba da stazione eretta e busto inclinato



5° Esercizio
Flessioni del bacino sul torace sul bacino

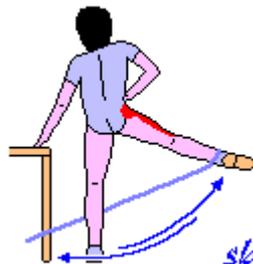
SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta



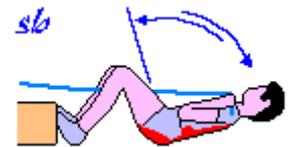
2° Esercizio
Slanci delle braccia da avanti in fuori da stazione eretta



3° Esercizio
Slanci della gamba infuori da stazione eretta

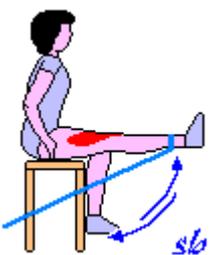


4° Esercizio
Slanci delle braccia da in fuori a avanti da stazione eretta

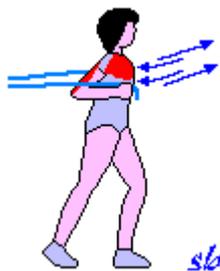


5° Esercizio
Estensioni del busto da seduto al suolo

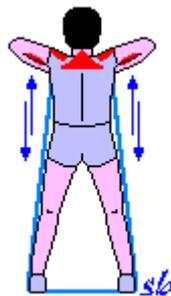
TERZA SEDUTA DI ALLENAMENTO



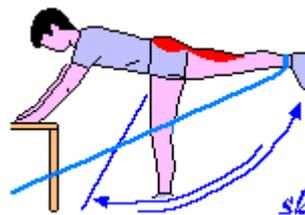
1° Esercizio
Estensioni della gamba da seduto su panca



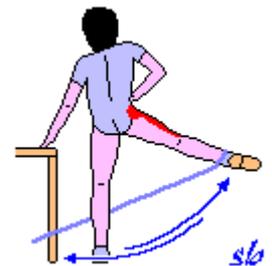
2° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da stazione eretta



3° Esercizio
Flessioni delle braccia da stazione eretta



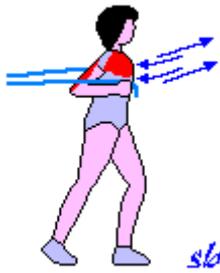
4° Esercizio
Slanci della gamba indietro da stazione eretta e busto inclinato



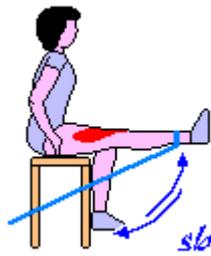
5° Esercizio
Slanci della gamba infuori da stazione eretta

SCHEDA PER 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI (2° Esempio)

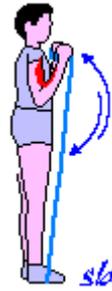
PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



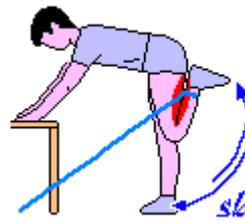
1° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da stazione eretta



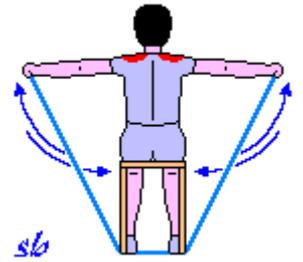
3° Esercizio
Estensioni della gamba da seduto su panca



2° Esercizio
Flessioni degli avambracci da stazione eretta

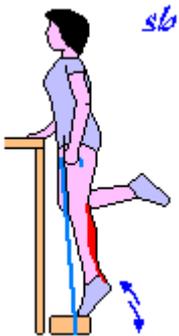


4° Esercizio
Flessioni della gamba da stazione eretta e busto inclinato



5° Esercizio
Slanci delle braccia in fuori da seduto su panca

SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta



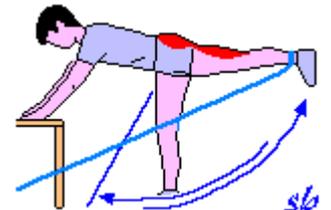
2° Esercizio
Flessioni del torace sul bacino da supino



3° Esercizio
Distensioni delle braccia in alto da stazione eretta

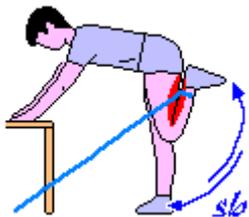


4° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta

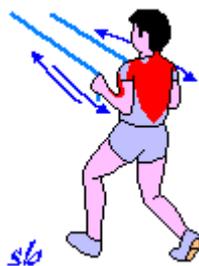


5° Esercizio
Slanci della gamba indietro da stazione eretta e busto inclinato

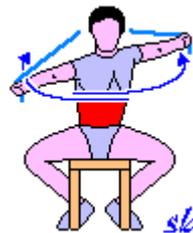
TERZA SEDUTA DI ALLENAMENTO



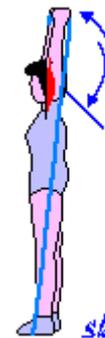
1° Esercizio
Flessioni della gamba da stazione eretta e busto inclinato



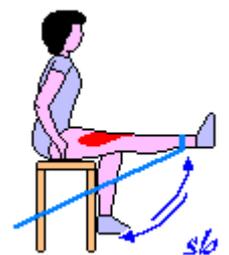
2° Esercizio
Flessioni delle braccia da avanti al petto da stazione eretta



3° Esercizio
Torsioni del torace sul bacino da seduto su panca



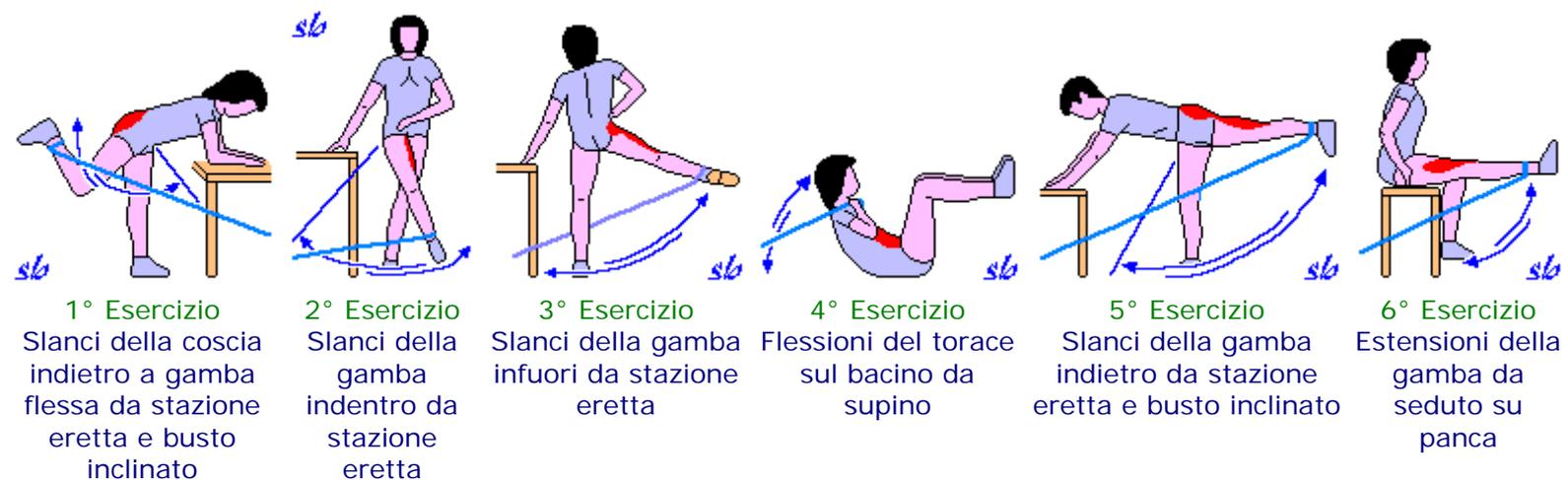
4° Esercizio
Estensioni degli avambracci da stazione eretta



5° Esercizio
Estensioni della gamba da seduto su panca

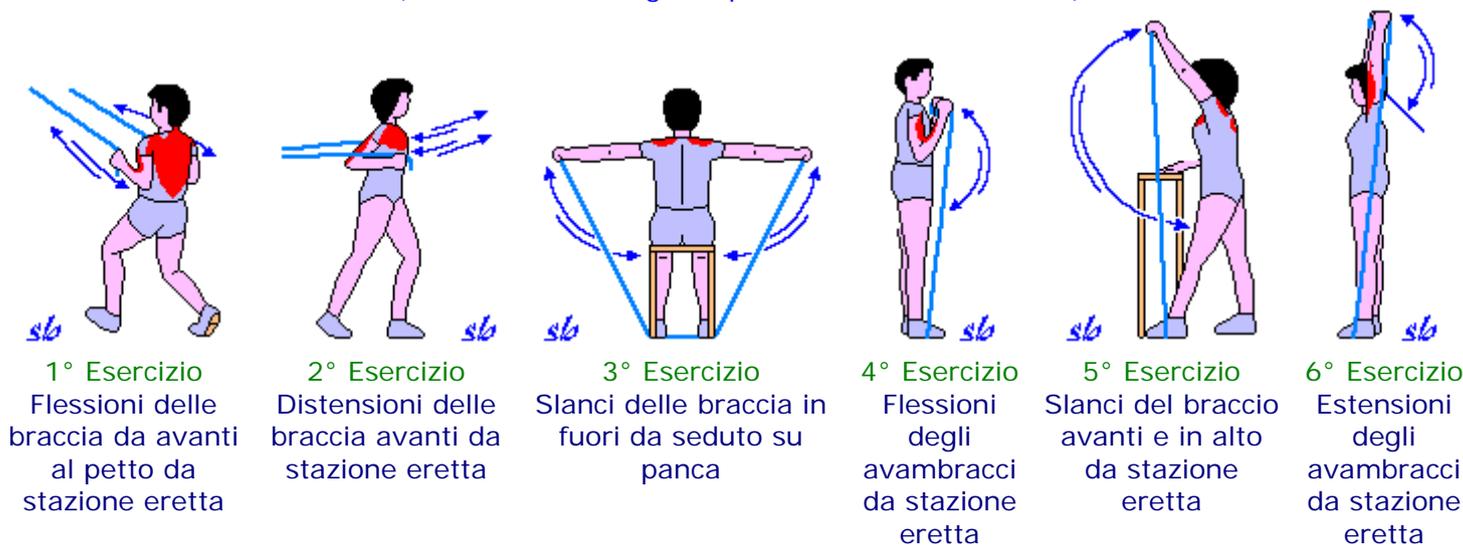
SCHEDA PER LE COSCE, GLUTEI E ADDOMINALI

(lo schema è consigliato per 2-3 volte a settimana)



SCHEDA PER LE BRACCIA, SPALLE, PETTO E DORSO

(lo schema è consigliato per 2-3 volte a settimana)



COME MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE CON ESERCIZI IN CIRCUITO

(miglioramento estetico e "rassodamento")

<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche generali - Intensità del carico rispetto al massimale - Numero di giri - Numero di ripetizioni in ogni stazione - Ritmo di esecuzione - Tempo di recupero tra le le stazioni - Tempo di recupero tra i giri - Numero di allenamenti settimanali 	<ul style="list-style-type: none"> - Gli esercizi vengono eseguiti uno dopo l'altro per una sola serie in ogni stazione fino a terminare un giro. Poi si riprende fino a completare il numero di giri previsto - Tale da permettere l'esecuzione di 25-30 ripetizioni quasi a "esaurimento" (*) - 4-5 - Fino a quasi "esaurimento" (*) - Fluente e controllato - Nullo se i gruppi muscolari che si alternano nelle stazioni sono sempre diversi. Comunque tale da recuperare l'eventuale eccessivo affaticamento muscolare e organico - Completo (mediamente 3-5 minuti) - Mediamente 3 (almeno 2)
--	---

(*) Per "esaurimento" si intende l'ultima ripetizione possibile nella singola serie eseguita però correttamente. Il recupero completo tra le serie, unito alle ripetizioni non portate a totale esaurimento, limita la formazione di acido lattico e tossine e favorisce il continuo metabolismo muscolare, quindi la prevenzione all'instaurarsi di inestetismi come la cellulite.

Stelvio Beraldo
Maestro di Sport