



# BODY BUILDING

## aumentare la massa muscolare

In questa pagina parleremo di :

- [Cambiare il proprio fisico](#)
- [Aumentare la massa muscolare](#)
- [Alimentazione per aumentare la massa muscolare](#)
- [Dieta e allenamento da seguire](#)



## Cambiare il proprio fisico

Per chi solitamente si iscrive in palestra, riferendoci in modo particolare alla sfera maschile, oltre alla volontà di bruciare grassi, si sente il bisogno di incrementare notevolmente la propria massa muscolare. Molto in questo caso dipende non solo dall'età, ma anche dalla propria stazza fisica. Chiaramente chi è molto robusto seguirà un allenamento totalmente diverso da chi invece è magrolino e necessita di costruire una base importante per poter far crescere i propri muscoli. Le strade sono diverse, ma fondamentale l'obiettivo finale da raggiungere è praticamente lo stesso. Per prima cosa quindi è necessario iscriversi in palestra, ma per fare ciò è importante avere il via libera dal proprio medico curante. Bisogna a tal proposito effettuare tutte le analisi di routine con i vari esami clinici, quando poi il medico avrà dato il via libera, ecco che si può iniziare un cammino verso il cambiamento totale del proprio fisico.

## Aumentare la massa muscolare

Per aumentare la massa muscolare vi sono delle regole ben precise da rispettare, altrimenti i risultati non potranno mai essere realmente positivi. Innanzitutto deve esserci consapevolezza di raggiungere il proprio obiettivo, quindi non deve assolutamente mancare la forza di volontà e soprattutto la costanza nei vari allenamenti. Il più delle volte, proprio a causa della fatica, ci si scoraggia al primo ostacolo, ma qui è la motivazione a fare la differenza. Non deve nemmeno mancare



mai la pazienza, aumentare la massa muscolare non significa che da un giorno all'altro sarà possibile notare dei miglioramenti, è un lavoro che richiede mesi e mesi di lavoro ed è per questo che molti tendono facilmente a mollare la presa. La consapevolezza della sofferenza, dello sforzo fisico e del lavoro duro deve essere sempre attiva, altrimenti non riuscirete a fare nemmeno un passo e tutto risulterà più che vano. La psicologia nel mondo dello sport ha una percentuale altissima nel raggiungimento o meno di un obiettivo, è quindi indispensabile lavorare prima di testa e poi di fisico per arrivare fino in fondo.

## Alimentazione per aumentare la massa muscolare

Compreso tale concetto si può passare alla pratica per aumentare la massa muscolare, qui allenamento ed alimentazione devono lavorare a stretto contatto, non è solo lo sforzo fisico che fa la differenza, ma è soprattutto a tavola che si realizza gran parte del lavoro. Occupiamoci inizialmente quindi dell'alimentazione per poi passare ad alcune regole da seguire durante i vari allenamenti per aumentare la massa muscolare. Il cibo è fondamentale per garantire energia al proprio organismo, bisogna quindi mangiare, non realizzate diete fai da te, potrebbero in questo caso essere molto pericolose. L'alimentazione deve essere in grado di sostenere un carico di allenamento fisico imponente, proprio per questo non bisogna lasciare assolutamente nulla al caso. La prima cosa da fare è mangiare 5 o 6 volte al giorno, ciò significa che ogni tre ore si ha la necessità di mettere qualcosa sotto ai denti. Cosa però mangiare? Chiaramente è importante seguire una dieta che sia ricca di elementi nutritivi che garantiscano energia. Spazio quindi a carboidrati, proteine e grassi. Ciò che conta non è mangiare in modo abbondante ad ogni pasto, ma mangiare spesso è indispensabile per tenere sempre attivo il metabolismo, consumare quindi le calorie in eccesso e aumentare notevolmente la massa magra.

## Dieta e allenamento da seguire

I carboidrati e i grassi aiuteranno l'organismo ad essere attivo, quindi ad avere un'energia adeguata, mentre le proteine costituiscono il vero mattone dei muscoli, sono loro che consentono il potenziamento delle fasce muscolari. Ogni pasto della giornata deve avere quindi una porzione di carboidrati, grassi e proteine, quest'ultime però non devono eccedere, altrimenti si rischia di compromettere notevolmente le funzionalità epatiche dell'organismo umano, sono principalmente reni e fegato a patire il troppo accumulo di proteine. Spazio quindi ad una dieta che sia ricca di pollame, tacchino, uova, pesce, legumi, frutta, pane, pasta, cereali integrali. Attenzione all'acqua, qui l'apporto quotidiano è di 4 litri, questo perché durante l'allenamento si perdono moltissimi liquidi e c'è la necessità di reintegrarli completamente per evitare la disidratazione. Passando invece all'allenamento per aumentare la massa muscolare è fondamentale incrementare la vostra forza, optate quindi per esercizi con pesi e a corpo libero, focalizzarsi con le varie macchine non porta a nessun risultato. Gradualmente aumenterete quindi il peso dei manubri e così via, ma è altrettanto importante variare nei vari esercizi, non focalizzatevi sempre sugli stessi. Non pensate inoltre che per aumentare la massa muscolare sia indispensabile allenarsi ogni giorno, questo è un gravissimo errore perché i muscoli necessitano di riposo, tre volte a settimana quindi possono bastare. Proprio il riposo ha un ruolo centrale nell'aumentare la massa muscolare, è consigliabile dormire almeno 7-8 ore al giorno, è in questo periodo che le proteine agiscono per aumentare il volume dei muscoli. Pochi consigli, ma utilissimi se applicati a dovere.

## benchpress

In questa pagina parleremo di :

- [Un sano allenamento](#)
- [La bench press](#)
- [Il ruolo dell'assistente](#)



### Un sano allenamento

Il tempo presente pubblicizza un corpo tonico e scolpito, privo di inestetismi e volto ad una bellezza scultorea. Il corpo ideale di questo tempo, tende a riprendere le linee dei modelli greci, dove il muscolo era sempre in evidenza, dove braccia, gambe fianchi e spalle, erano in perfetto sincronismo muscolare, in armonia totale. La perfezione non può essere raggiunta, ma ad essa ci si può avvicinare con un allenamento serio e costante, volto alla tonificazione muscolare di tutto il corpo. Per rassodare la muscolatura corporea, è necessario allenarsi costantemente. La parte superiore del corpo è sicuramente quella più in vista: spalle, petto e schiena devono seguire delle linee precise nel loro sviluppo. La bench press, è l'attrezzo che ingloba un allenamento completo del grande pettorale, dei deltoidi e dei tricipiti. Inoltre, misura la forza dell'atleta, e ne aumenta la potenza, allenamento dopo allenamento. La bench press è costituita da una panca e da un bilanciere.

### La bench press

Prima di iniziare l'allenamento è bene controllare che i dischi del bilanciere siano stati fermati alle due estremità. Per eseguire correttamente l'esercizio, è necessario stendersi sulla panca stessa, poggiando i piedi a terra. La schiena deve restare ben salda rispetto alla panca, e non deve subire pressioni di alcun genere durante l'esercizio. Lo sguardo deve fermarsi al bilanciere, la testa stessa infatti non va mossa. Le mani invece, afferreranno la sbarra con un'apertura delle braccia leggermente maggiore rispetto a quella delle spalle. Da questa posizione si porta il bilanciere al petto, fino all'altezza del torace, e poi lo si solleva, estendendo al massimo le braccia e i gomiti. Durante l'esercizio si inspira nella fase di discesa e si espira nella fase di ascesa. Dell'esercizio si eseguono almeno cinque/sei ripetizioni, per un minimo di tre o quattro

serie.

## Il ruolo dell'assistente

Solitamente per questo tipo di allenamento è importante farsi affiancare da un assistente. Il bilanciere ha il suo peso, ed eseguire l'esercizio in maniera corretta non è semplice, proprio per lo sforzo che esso comporta, che può portare facilmente a sbilanciarsi effettuando movimenti scorretti. Inoltre per chi si avvicina per le prime volte alla bench press, l'assistente ha un ruolo fondamentale, poiché aiuta nel sollevamento del bilanciere dimezzando la potenza dell'atleta. In una prima fase, è dunque necessario farsi assistere. In un secondo momento invece, l'esercizio potrà essere svolto anche in piena libertà. Tra una serie e l'altra è sempre necessario riposare. Il peso del bilanciere va aumentato con il tempo.

## biio

In questa pagina parleremo di :

- [Body building](#)
- [Biio allenamento](#)



## Body building

Il body building, è una disciplina che comprende specifiche tipologie di allenamento, volte al potenziamento muscolare. Le nuove frontiere del body building interessano maggiormente l'introduzione di nuove sostanze dopanti, che favoriscano insieme ad un allenamento mirato, il raggiungimento di una forma fisica statuaria. Il body building basava la sua metodologia su una tipologia di allenamento estremamente intensa, accompagnata da un preciso dosaggio dopante. Questo tipo di allenamento, è stato soppiantato con il tempo da una metodologia nuova, che prendeva in esame i soggetti naturali, che non assimilavano alcun tipo di sostanza dopante. Gli studi e le sperimentazioni di questo nuovo metodo, appurarono che era possibile aumentare il volume della massa muscolare, senza assimilare alcun tipo di sostanza dopante. L'allenamento Biio, si basa su un programma ben strutturato, che scorpora l'allenamento stesso in diverse fasi ed esercizi. L'acronimo della parola biio, esprime chiaramente la filosofia essenziale dell'allenamento che deve essere Breve, Intenso, Infrequente, Organizzato. Il body building biio, prevede un allenamento preciso, naturale, costante, volto a produrre gli stessi risultati dell'allenamento classico, con l'eliminazione di sostanze steroidi. I risultati prodotti da questa giovane metodologia di allenamento, sono pausati e leggermente tardivi rispetto al metodo classico, ma comportano una serie di vantaggi sul piano del tempo. L'allenamento Biio, suscitò un lieve scetticismo tra le frange dei conservatori, e tra coloro che avevano considerato il body building, come allenamento hard, basato sull'assunzione di sostanze. Questa metodologia giovane dunque, era considerata ed effettuata da pochi, in una fase iniziale. Il body building, non basava il suo allenamento su una pratica metodologica costante. Gli esercizi, venivano assegnati per fasce muscolari, ma non seguivano una specifica ciclicità. Questa mancanza di ordine e ciclicità, rendeva spasmodico e noioso l'allenamento, che si concentrava solo su specifiche aree muscolari, con un'intensità estrema. L'allenamento produceva risultati, ma questi stessi, erano il risultato di sforzi estremi, accompagnati dall'assunzione di farmaci poco salutari.

## Biio allenamento

Il metodo Biio, prevede un allenamento continuato ma non estremamente intensivo, volto alla riduzione della massa grassa, ad ovviare ai rischi di osteoporosi, all'aumentare la massa muscolare a perfezionare la forma fisica. Suddetta metodologia, si rivolge ad una frangia d'utenza più ampia e diversificata, che desideri allenarsi con costanza, senza sforzi eccessivi. Per comprendere le precise metodologie che sottendono all'allenamento Biio, è necessario partire dal concetto di supercompensazione. I muscoli del nostro corpo, necessitano di un tempo preciso per recuperare l'energia impiegata durante un allenamento. La muscolatura interessata, necessita di un tempo preciso, pari a due o tre giorni, per riassetarsi e recuperare la forza muscolare. Insistere su uno stesso gruppo muscolare in maniera continuata, dunque, non provoca un miglioramento e un aumento della massa muscolare stessa. I muscoli tendono ad attivare un sistema di difesa, che impedisce l'aumento della massa stessa. Gli allenamenti inerenti ad uno stesso gruppo muscolare, devono essere assolutamente diradati: è necessario che tra un allenamento e l'altro trascorrono diversi giorni, affinché venga favorito il giusto recupero muscolare.



L'allenamento inoltre non deve essere eccessivamente prolungato, ma deve durare un massimo di un'ora. I muscoli tendono a cedere dopo un determinato arco di tempo. Ciò che va tenuto sotto controllo sono gli ormoni, ed in particolare il testosterone, responsabile della crescita muscolare. L'allenamento dunque, deve essere breve ma intenso, perché la potenza muscolare va sfruttata al massimo. E' molto importante calcolare la produzione ormonale durante i cicli dell'anno: nei mesi invernali, gli ormoni lavorano poco, per cui si tende a dimagrire meno e a fortificare poco la massa muscolare. Nei periodi estivi, di contro, è assolutamente semplice perdere peso, perché il cortisolo, che è un ormone, lavora incessantemente e meglio, rendendo più facile l'eliminazione del grasso corporeo. Altra regola fondamentale dell'allenamento Biio, consiste nell'abbinare perfettamente i muscoli: se si allenano i polpacci, non vanno allenati i bicipiti femorali o i quadricipiti, perché la forza e l'intensità tenderanno a scemare durante l'allenamento stesso. Un esempio di allenamento prevede petto spalle e tricipiti un giorno, dorso e bicipiti un altro, cosce e addominali, e così di seguito, cercando di non sforzare tutti i muscoli insieme, o di non abbinare in modo erroneo le varie fasce muscolari. E' molto importante che l'allenamento venga effettuato cinque volte al mese al massimo, senza strafare. La muscolatura trae giovamento nel corso del tempo, sfruttando la massima intensità e diventando maggiormente solida e forte. Esistono poi degli allenamenti intensivi, che coinvolgono tutta la muscolatura per poi prevedere un riposo di più di trenta giorni.

## body building allenamento

In questa pagina parleremo di :

- [Il body building](#)
- [L'allenamento muscolare](#)
- [Alimentazione adatta](#)
- [Anabolizzanti](#)



## Il body building

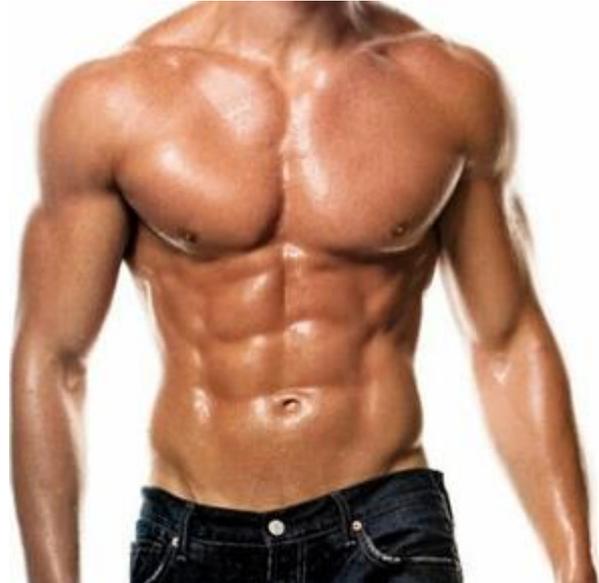
Il body building, comunemente chiamato culturismo, è uno sport che ha delle finalità puramente estetiche. Chi pratica body building ha come scopo quello di raggiungere la perfezione corporea, aumentando la propria muscolatura. Questo sport infatti, si ispira profondamente ai modelli delle statue greche, che presentavano una muscolatura perfetta, un corpo armonico, una pelle liscia, un corpo forte, meraviglioso, ineguagliabile. Lo scopo esatto di questo sport dunque, non trova il suo riscontro in un allenamento finalizzato al benessere, ma nel raggiungimento di una forma fisica perfetta che è scevra dall'agonismo e dalla competitività, tipica di qualunque altro sport eseguito ad un livello professionale.

Il culturismo si basa su un allenamento molto duro che trova il suo principio d'essere nel sollevamento pesi, abbinato ad un'alimentazione ferrea, specifica per questa tipologia di allenamento, che apporta al corpo, in particolare alla muscolatura il giusto tono, per "gonfiarsi" e proporzionarsi. Il sollevamento pesi non è competitivo, ogni corpo ha una differente conformazione rispetto ad altri, ragion per cui, ogni allenamento trova il suo riscontro in un determinato numero di ore di tempo da dedicare a questo sport, e di un determinato peso da sollevare, che dipende strettamente anche dalla fisicità stessa del culturista e dal livello di pesantezza muscolare che questo

intende raggiungere. Ovviamente essendo uno sport non agonistico, non ha fini competitivi, ma può costituire un'ottima base preparativa per altri sport, proprio perché il suo fine estetico, coinvolge un forte potenziamento di tutti i muscoli del corpo.

## L'allenamento muscolare

L'allenamento per l'ottenimento di un corpo perfetto si basa su diverse variabili che coordinate insieme favoriscono un buon risultato finale. E' importante sottolineare quella che per molti potrebbe essere un'ovvietà, e cioè che il raggiungimento di un buon risultato lo si ha nel corso negli anni, mantenendo costante sia l'allenamento che la dieta. Questo perché a differenza degli altri sport, che puntano alla tonificazione e al dimagrimento, il body building incide sulla massa muscolare, che non può essere potenziata in un arco di tempo breve, ma nel corso del tempo stesso. E' necessaria innanzitutto la forza, poi la costanza, e un'iniziale riduzione della percentuale di grasso in eccesso, che va sciolto proprio per rendere maggiormente visibili le fasce muscolari delle diverse zone del corpo.



Il body building mira ad armonizzare tutto il corpo, per cui tutti i muscoli sono coinvolti. Molto tempo fa, quando questo sport era già in auge, si tendeva ad allenarsi in toto, quindi ad effettuare un allenamento forzato di tutti i muscoli, che si distribuiva su un arco di tempo di tre volte la settimana, per più di un'ora. Gli strumenti utilizzati per potersi allenare erano i manubri ed il bilanciere, ai quali venivano apposti dei pesi che aumentavano la difficoltà del sollevamento stesso e dell'esercizio in sé. Con il tempo, le metodologie di allenamento sono cambiate, hanno subito notevoli evoluzioni, ed hanno portato ad un naturale coinvolgimento di tutta la muscolatura corporea, attraverso gli strumenti stessi. Mentre prima venivano utilizzati solo il bilanciere ed i manubri oggi (già da diversi anni a questa parte) l'allenamento è completo, poiché viene effettuato con macchinari parecchio più evoluti che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. Lo sforzo quindi è stato ridotto, e l'allenamento non è sezionato a zone, come accadeva inizialmente, non è pausato, lungo ed interminabile, ma rapido e immediato; anche nel corso di un solo anno, si possono raggiungere risultati abbastanza soddisfacenti, vedendo il proprio corpo, completamente trasformato, più grosso, più solido, più compatto e resistente.

## Alimentazione adatta



Poco prima degli anni novanta si è diffusa la tecnica dell'allenamento forzato, ancora oggi in auge, che puntava ad eseguire poche ripetizioni di sollevamento e di esercizi, portando però il muscolo al massimo sforzo per le prime ripetizioni affinché sulla terza il muscolo si rilassasse maggiormente, avendo eseguito uno sforzo maggiore durante le prime due serie. I metodi di

allenamento migliori e più conosciuti sono: le ripetizioni, forzate, le ripetizioni negative e le superserie, il sistema piramidale e piramidale inverso, e lo stripping, che consiste in un allenamento senza pause super concentrato che si basa su molte ripetizioni che portano ad una forte stimolazione del muscolo inizialmente e al “cedimento” alla fine dell’allenamento di quest’ultimo. Ovviamente dopo un ciclo di allenamento la muscolatura va messa a riposo, affinché recuperi e si ossigeni, per essere poi pronta ad un nuovo allenamento.

Anche l’alimentazione ha la sua importanza, in quanto contribuisce fortemente a dare energia alla muscolatura. Gli atleti che praticano body building necessitano di un fabbisogno energetico maggiore, che superi la normale alimentazione quotidiana. Quindi ad aumentare più che il cibo, è la tipologia di alcune variabili di questo, che apportano all’organismo e alla muscolatura il carburante necessario. L’alimentazione inoltre va di pari passo con il mantenimento del grasso corporeo che non deve eccedere, quindi le fasi stesse dell’alimentazione vanno ad alternarsi con l’allenamento. Le vitamine fondamentali utili per un culturista sono:

- 1) La vitamina A che aiuta la vista, i processi riproduttivi e fortifica le ossa.
- 2) La vitamina C che è particolarmente idonea per chi svolge un’attività fisica molto forte e continua, e funziona come antiossidante, è energetica e combatte i radicali liberi.
- 3) Le vitamine del gruppo B, sono dei veri e propri energetici, infatti aumentano la prestazione fisica e migliorano lo stato di forza muscolare. Sono inoltre dei potenti antiossidanti
- 4) La vitamina K aiuta a coagulare il sangue e rafforza le ossa, come la vitamina D.

Anche i minerali hanno la loro valenza in un regime alimentare da allenamento e possono essere assunti come integratori, poiché essi fungono in realtà da supplemento all’alimentazione quotidiana, garantendo un rinnovo cellulare continuo, una maggiore energia muscolare, un corretto metabolismo. Vitamine e minerali agiscono insieme, e possono essere assunti appunto per agevolare gli allenamenti. Tra i minerali fondamentali elenchiamo lo zinco, il potassio, il ferro, il magnesio ed il calcio. Questi hanno diverse influenze sul corpo. Il ferro ad esempio, favorisce gli impulsi del sistema nervoso ed in più trasporta l’ossigeno nel sangue, favorendo l’espulsione dell’anidride carbonica; il potassio agisce sulla muscolatura liscia, quindi ne favorisce la contrazione; il fosforo garantisce il trasporto di energia nei muscoli; il calcio fortifica le ossa. Hanno dunque tutti una funzione specifica e non vanno assunti singolarmente ma in maniera alternata così da fornire il giusto equilibrio a tutto l’organismo durante l’allenamento e la dieta. Solitamente chi pratica body building segue un’alimentazione a base di carboidrati e proteine. I cibi sono dunque, pasta riso e patate per i carboidrati e le carni bianche e rosse, il pesce e le uova per le proteine. Queste ultime hanno la funzione di rafforzamento della muscolatura, infatti tendono a creare una barriera e a ispessire quella che è la massa magra, non quella grassa; una volta digerite, vanno nel sangue, diventando aminoacidi. Le proteine vanno assunte con cautela, in quanto, i cibi che le contengono sono spesso pesanti e difficilmente digeribili, e portano ad un grado di pesantezza e stanchezza molto alti. I carboidrati, invece possono essere assunti anche quotidianamente, in quanto aumentano le riserve di glicogeno; anche in questo caso però non bisogna farne un abuso onde evitare di incidere sulla massa grassa.

Da escludere sarebbero invece gli zuccheri che sono contenuti in tutti i dolci, ovvero, il miele, la

marmellata, le torte, la cioccolata. Importanti invece sono alcuni integratori come la caffeina, una sostanza contenuta in molti elementi presenti in natura come il caffè, il tè, la coca cola, e che viene inserita anche in altre bevande. Questa circola velocemente nel nostro organismo, e aumenta la potenza muscolare, infatti aumenta l'ossigenazione sanguigna, aumenta l'apporto di sangue ai muscoli, e migliora la respirazione, inoltre sintetizza i grassi, infatti è un potente anticellulitico. La caffeina però porta anche lievi disturbi come l'insonnia, il nervosismo, l'ansia, infatti non va assunta in quantità eccessive. Gli aminoacidi ramificati, invece riducono il senso della fatica, quindi sono ideali per chi pratica un allenamento continuo. La carnitina poi, che si trova nelle carni, pure sintetizza i grassi, ed è quindi utile per ridurre la massa grassa e nutrire quella magra.

## Anabolizzanti

L'alimentazione e l'apporto di integratori possono essere supportati da steroidi anabolizzanti che però vanno utilizzati con parsimonia, poiché possono causare gravi problemi. Chi fa un uso spasmodico e ossessivo degli anabolizzanti può andare incontro a problemi come infarti ed ictus nei casi più gravi, e a scompensi metabolici dell'organismo: negli uomini si manifesta con comportamenti molto aggressivi, e aumento degli ormoni femminili in altri casi. Si presentano problemi nel rapporto sessuale, e si soffre di una continua irrequietezza. Nelle donne si presenta con una primaria riduzione del seno, un comportamento aggressivo, un'irregolarità del ciclo mestruale, e l'insorgenza di peli in eccesso. L'ormone della crescita che pure viene utilizzato da molti atleti comunque comporta numerosi problemi se ne viene sfasato il dosaggio. Le malattie a cui si può andare incontro sono: mialgie, leucemie, emicranie continue.



E' dunque importante non esagerare nell'assunzione di certe sostanze solo per un fattore estetico, poiché queste possono causare seri problemi e disfunzioni a tutto l'organismo. Il culturismo è ormai una moda, si diffonde sempre di più nei paesi occidentali e si concretizza nell'affollamento delle palestre dove oltre che per svagarsi, ci si allena in maniera costante.

## body building esercizi

In questa pagina parleremo di :

- [Body building: esercizi fondamentali](#)
- [Esercizi](#)



## Body building: esercizi fondamentali

Il body building, è una tipologia di allenamento volta al potenziamento muscolare. Gli esercizi che vengono eseguiti durante la pratica di allenamento, prevedono l'utilizzo di una specifica pesistica, e si distinguono in esercizi fondamentali ed esercizi di isolamento. Gli esercizi apostrofati come fondamentali, costituiscono la base dell'allenamento e sono: lo squat, lo stacco, le distensioni su panca, le trazioni, le distensioni sulla testa ed il rematore. Questi esercizi, sono estremamente complessi e richiedono una precisione massima durante la fase di esecuzione: durante le prime fasi dell'allenamento, è dunque necessaria una stretta supervisione dell'istruttore, che dovrà controllare la postura dell'atleta, la respirazione, lo sforzo e la precisione nell'esecuzione dell'esercizio. Gli esercizi fondamentali, possono essere affiancati dai cosiddetti esercizi di isolamento, che sono tendenzialmente più mirati rispetto ai primi. Gli esercizi di isolamento, non sortiscono alcun effetto senza quelli fondamentali, ma vanno necessariamente supportati da questi, ai fini di un buon risultato: un soggetto esile, dovrà eseguire un allenamento basato sugli esercizi fondamentali per rafforzare la base della muscolatura di tutto il corpo, per poi eseguire una serie di esercizi di isolamento per potenziare la muscolatura. Un programma di body building, va eseguito con un certo rigore, rispettando alcune regole relative sia all'esecuzione degli esercizi che al programma stesso di allenamento: gli esercizi vanno eseguiti senza sovrapposizione, rispettando l'aumento graduale di peso, e stabilendo un tempo di riposo. L'alimentazione, per chi pratica questo tipo di allenamento, va tenuta sotto controllo costantemente: la muscolatura va supportata da una dieta iperproteica, ma sana ed equilibrata. Lo squat, è l'esercizio che favorisce il potenziamento della muscolatura delle gambe, ed in particolare dei quadricipiti, dei bicipiti femorali e dei polpacci. Lo squat, richiede una grande sinergia muscolare, e va eseguito lentamente conservando la giusta postura: appoggiare il bilanciere sulle spalle, ed afferrarlo con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno, conservando una larghezza leggermente più ampia rispetto a quella delle spalle. Posizionare perfettamente la testa, in modo da non avvertire dolore sul collo, e contraendo gli addominali, staccare il bilanciere con i pesi dalla rastrelliera. Le gambe devono assumere un'apertura leggera, pari a quella delle spalle; le scapole devono contrarsi leggermente verso l'interno, mentre il bacino dovrà essere proteso leggermente in avanti. Da questa posizione, si potrà iniziare ad effettuare la discesa, verso il basso, fino a raggiungere una flessione completa, quando le ginocchia saranno ben piegate. Da

questa posizione, senza compiere movimenti di ondulazione ed oscillazione, bisognerà risalire senza distendere completamente le ginocchia. Lo squat, può comportare problemi alla schiena se eseguito scorrettamente, per questo, almeno durante i primi allenamenti, è necessaria la supervisione di un istruttore.

## Esercizi

Le distensioni su panca, coinvolgono invece i muscoli pettorali, dorsali, bicipiti e tricipiti. L'esecuzione corretta parte da una corretta postura: i piedi, vanno appoggiati al suolo correttamente, senza staccarli durante tutto l'allenamento. Le spalle, non vanno tenute strette, ma rilassate ed ampie, mentre la schiena va appoggiata bene alla panca: posture sbagliate della schiena possono comportare una lordosi, con il passare del tempo. Le braccia vanno tenute dritte, mentre le mani, devono esse stesse sostenere il bilanciere: i polsi, non devono cedere sotto il peso dello stesso, ma spingerlo con forza e sostenerlo, il che significa, che è importante in primis la postura, oltre al carico esatto da porre ai lati dell'asta. Le trazioni, coinvolgono invece il dorso, i tricipiti, i bicipiti e le spalle. Questo esercizio, è di semplice esecuzione per quanto concerne la postura, ma risulta complesso dal punto di vista della forza: a piedi uniti, con le spalle dritte, afferrare la sbarra e sollevarsi con la forza delle braccia, fino a far coincidere questa con il petto. Se l'altezza che si riesce a raggiungere è quella del mento o del naso, l'esercizio è da definirsi incompleto. E tenderà ad accorciare il deltoide.

L'esercizio del rematore, coinvolge tutti i muscoli delle braccia, ovvero bicipiti, tricipiti, deltoidi, a seconda della variazione dell'esercizio; la postura è la seguente: gambe divaricate con la stessa apertura delle spalle, schiena dritta, afferrare il bilanciere e tenere sempre i gomiti stretti all'altezza dei fianchi. Da questa posizione si passa all'esecuzione dell'esercizio, che viene eseguito portando il bilanciere al torace o all'addome in più ripetizioni. Durante l'esecuzione degli esercizi fondamentali, è necessario caricare il bilanciere a seconda della forza ed eseguire un tempo minimo di riposo per consentire alla muscolatura di recuperare. Il body building si rivolge oggi indistintamente a uomini e donne che desiderino modellare i muscoli del proprio corpo.



## bodypump

In questa pagina parleremo di :

- [Come nasce il Body pump](#)
- [Tonificare più in fretta](#)
- [Vantaggi del body pump](#)
- [Quante calorie si bruciano](#)



## Come nasce il Body pump

Lo sport è cura del corpo e dello spirito. Da sempre, in tutte le sue svariate declinazioni, esso ha apportato tutta una serie di benefici. La pratica sportiva aiuta a modellare il corpo, favorisce la socializzazione, allontana lo stress, facilita il dimagrimento, tonifica la muscolatura. Lo sport è fatto di obiettivi, di mire, di agonismo, di complicità, di divertimento. Nel corso del tempo, le moderne attività sportive in particolare hanno subito trasformazioni e fusioni di ogni genere. Queste fusioni, quasi tutte ben riuscite, hanno partorito nuove discipline, che hanno abbracciato utenze e gusti variegati. L'aerobica ad esempio, non nasce come una disciplina a se stante, ma come una metodologia. Il lavoro aerobico interessava tutte le discipline come il nuoto, il ciclismo, la corsa, che si praticavano in condizioni di sforzo minimo e moderato in un tempo prolungato. Con il passare del tempo, l'aerobica, ha assunto caratteristiche proprie. Dalla ginnastica a corpo libero in musica, nasce una nuova disciplina che pian piano si diffonde a macchia d'olio, accontentando un'utenza vastissima. I connubi sportivi, sono numerosissimi, e tutti hanno riscosso il loro successo, permettendo a chi ama lo sport, di variare, di conoscere nuove tecniche, di migliorare il proprio approccio rispetto allo sport e rispetto all'allenamento stesso. Oggi giorno esistono diverse possibilità di scelta. I centri fitness presentano un ventaglio di attività e pratiche sportive, adatte a qualsiasi tipo di esigenza. Il cambiamento fa la differenza, poiché è questo che determina il miglioramento. Una delle pratiche sportive maggiormente gettonate negli ultimi tempi è il Body Pump. L'ideatore di questa disciplina fu lo scozzese Philip Mills, che per primo, utilizzò un bilanciere durante l'allenamento. L'allenamento stesso venne strutturato in base alla musica. Era nata una nuova disciplina, un nuovo modo di intendere l'allenamento, una metodologia ancora in via sperimentale, che avrebbe potuto però apportare una grande novità nell'ambito del fitness. Mills aveva una convinzione: la sua idea sarebbe diventata un prodotto. La sua intenzione era quella di dare vita ad un nuovo modo di allenarsi, coniugando in maniera simbiotica il lavoro aerobico e quello anaerobico. Attualmente il Body Pump è considerata una vera e propria disciplina

sportiva. Dunque, quella che all'inizio è stata solo un'idea, con il tempo, è divenuta una realtà. Fu proprio Mills a decidere di brevettare la pratica sportiva da lui inventata, battezzandola con il nome di Body Pump. Il lavoro pubblicitario fu lungo ed intenso. Mills voleva che la sua idea diventasse una realtà per tutti; desiderava che questo sport diventasse effettivo per un'utenza vasta. Voleva che venisse conosciuto ed amato. Per questa ragione, creò lui stesso le coreografie, gettando in questo modo le basi uniche e predefinite di quest'attività sportiva. Queste stesse furono poi vendute, come un vero e proprio prodotto in tutti i continenti. In breve tempo il Body Pump diventa un vero e proprio franchising, infatti si diffonde velocemente e con successo. In Italia però, il boom iniziale assolutamente incoraggiante non trova una buona risposta, al contrario. I promulgatori del fitness, non riescono inizialmente a conciliare tale pratica sportiva con le loro attività. Ancora attaccati ad un'idea eccessivamente tradizionale di allenamento, sono i primi a non abbracciare la nuova teoria di allenamento in musica. Con il tempo però, lo svecchiamento è avvenuto, attraverso una serie di modifiche e trasformazioni della disciplina stessa riadattata più volte. Spuntano fuori nuovi modi di intendere l'allenamento con il bilanciere, nuovi metodologie di allenamento, nuove figure professionali, nuovi modi di canalizzare la propria energia su uno sport, ed ancora un nuovo metodo di tonificazione muscolare. Nascono il Cardio Pump, il Body Pump, il Top Pump.

## Tonificare più in fretta

Nuove attività, per diverse utenze. Per comprendere perfettamente qual'era l'idea di Mills, e come questa si è evoluta e diffusa, bisogna a monte comprendere su cosa verte suddetta disciplina nello specifico. La parola Pump, tradotta dall'inglese all'italiano, significa letteralmente "pompa". Sempre letteralmente dunque, l'associazione immediata che effettua è quella di una tonificazione ed un rassodamento muscolare immediati che porterebbero ad un conseguente ingrossamento muscolare. L'associazione non è erranea. In realtà il Pump si basa esattamente su questo concetto basilare, ovvero quello di riuscire a potenziare fortemente la massa muscolare della parte superiore del corpo che entra in diretto contatto con il bilanciere. Il termine "pumper", esattamente come il termine "pusher", fanno derivare la loro stretta etimologia dal nome della disciplina stessa.



Si identificavano con il termine "pumper" tutti coloro che riuscivano con un carico massimale a sviluppare una forza esplosiva di resistenza, avendo alla base una muscolatura maggiormente fibrosa. I "pusher" erano di contro coloro che possedendo un tono muscolare con un numero di fibre inferiori, sviluppavano una resistenza nettamente inferiore alla fatica. Per questa ragione coloro che praticano il Body Pump sono stati denominati Pumper, proprio perché il loro allenamento si basa essenzialmente sul vero e proprio pompaggio dei muscoli del corpo. Questo accade, perché il sangue, tende a gonfiare il muscolo stesso, perché aumentano i liquidi e le cellule prodotte dai cosiddetti mitocondri. Si avrà quindi una vera e propria lievitazione muscolare. L'allenamento di Body Pump è abbastanza universale, presenta infatti pochissime variazioni. Gli esercizi sono standard. La differenza sostanziale sta nell'allenamento per principianti e non. In linea di massima, l'allenamento per principianti è più leggero. I pesi devono essere pari al venti per cento per ogni

fascia muscolare. L'allenamento non deve superare i dieci minuti di tempo. Per coloro che invece provengono da un allenamento maggiormente lungo e prolungato, il peso potrà anche superare il trenta per cento rispetto alla singola fascia muscolare che si andrà a caricare, ed inoltre il tempo di allenamento potrà certamente essere maggiore.

## Vantaggi del body pump



In una lezione di Body Pump si parte da un lavoro principalmente anaerobico, che tende a sfruttare la forza massima del muscolo, che immediatamente va sotto sforzo anche a causa della produzione di acido lattico. Quest'ultimo provoca un'immediata sensazione di spossatezza. Solo in un secondo momento e grazie all'allenamento vero e proprio ma soprattutto continuato, che si entra nella fase aerobica di lavoro che consente di sopportare maggiormente gli sforzi effettuati per il lavoro precedente. L'allenamento porta

ad un miglioramento delle fasce muscolari in toto, ed inoltre anche l'apparato cardiovascolare ne trae grandissimi vantaggi. Il lavoro aerobico ed anaerobico, trovano nel Pump la perfetta congiunzione, il corpo, migliora qualitativamente a livello estetico e qualitativamente a livello di resistenza muscolare. Oltre ai muscoli, anche i tendini e le ossa, riscontrano dopo un allenamento Pump un netto miglioramento. Questo accade proprio perché con il Pump si lavora con i pesi, avendo quindi durante tutta la lezione un sovraccarico a cui la muscolatura tutta tende a sottostare. Essenzialmente i miglioramenti sono numerosi e sono i seguenti: I muscoli resistono di più, diventano quindi maggiormente resistenti e più forti. Il corpo riesce ad eliminare in maniera maggiormente semplice tutte le tossine e gli elementi nocivi all'organismo. Inoltre i muscoli stessi riescono ad assimilare maggiore ossigeno. Tutto questo comporta delle naturali conseguenze. Tra queste vi è il calo del rischio di infortuni. In linea di massima chi ha un'ossatura ben spessa ed una muscolatura forte e salda, ma soprattutto resistente, ha una fluidità maggiore dei movimenti, ma non solo, ha la capacità di mantenere e resistere agli urti.

## Quante calorie si bruciano

Gli allenamenti del pump non si basano su esercizi specifici o nuovi. Avviene un semplice riadattamento dell'allenamento che si svolge generalmente in palestra, sulla musica. Il body pump si trasforma quindi una lezione di aerobica con l'aggiunta dei pesi. Il vantaggio principale di questo tipo di pratica sportiva sta nell'aumento subitaneo ed immediato delle calorie bruciate dal metabolismo. Quest'ultimo quindi, non solo



brucia durante la lezione in sé, quindi nel momento specifico dell'allenamento, ma anche in seguito per una durata maggiormente lunga rispetto a qualsiasi altra attività. E' stato testato che chi è solito praticare body pump, tende a bruciare calorie anche da fermo, anche durante il lavoro alla scrivania, anche guardando la Tv.

Dopo una lezione di pump si continua a bruciare (quasi allo stesso modo) per più di dieci ore, consecutive all'allenamento stesso. Per altri sport questo non accade: una lezione di aerobica infatti, fa bruciare tantissime calorie, essendo questa comunque paragonata e proveniente dalla ginnastica a corpo libero, messa in musica, ma comunque non dopo un tot di ore, non più di cinque o sei, si tende a smettere di bruciare. Il metabolismo rallenta. Questo vale anche per gli altri sport che non comportano sovraccarichi. Sicuramente quindi il pump per queste ragioni rappresenta oggi giorno la nuova frontiera del fitness. Inizialmente l'allenamento risulterà essere faticoso, ma è vero anche che i risultati sono decisamente ottimali. Il corpo migliora la propria forma, tende a tonificare, a snellire, e come sottolineato sopra, anche l'ossatura tende a rafforzarsi con l'andare del tempo.

I rischi che comporta questo sport sono minimi. In linea di massima, riguardano le specifiche articolazioni che vengono sollecitate dal bilanciere stesso, e quindi i gomiti, le ginocchia e anche i muscoli delle spalle e del collo. Le problematiche possono nascere o da un posizionamento errato del bilanciere, o anche da un peso eccessivo di questo. E' importante essere sempre seguiti da un istruttore, che sappia decidere anche in base al tipo di allenamento eseguito precedentemente e alla composizione corporea, quanto peso porre sul proprio corpo. Oltre al bilanciere, possono essere utilizzati anche pesi singoli. Questi possono aumentare o diminuire in base alla forza di resistenza.

## dieta bodybuilding

In questa pagina parleremo di :

- [Body building](#)
- [Dieta bodybuilding](#)
- [Proteine nella dieta bodybuilding](#)
- [Carboidrati e grassi nella dieta bodybuilding](#)



## Body building

Il body building può essere considerato una vera e propria arte, è uno sport che richiede totale dedizione e solo con tanta pazienza e costanza si potrà garantire un corpo perfetto. Qui si parla più che altro di scolpire il proprio corpo, c'è insomma la volontà di rendere visibile qualsiasi muscolo del corpo, senza alcuna distinzione. Non ci si focalizza prettamente sui muscoli considerati più importanti, ognuno deve crescere in modo graduale e in concomitanza con gli altri. Deve esserci armonia tra le forme e chiaramente è importante seguire un programma ben dettagliato, non ci si improvvisa bodybuilders. Purtroppo proprio in questo campo vige molta disinformazione e spesso si rischia di imbattersi in problemi di salute non indifferenti. E' sbagliato quindi affidarsi al passa parola oppure seguire i consigli di un amico, il body building è una disciplina seria che esige professionalità e non improvvisazione. Come sempre l'aiuto dell'esperto risulta essere praticamente fondamentale, per chi quindi ha intenzione di entrare a far parte di questo mondo è importante affidarsi alle persone giuste.

## Dieta bodybuilding

L'errore più comune che commettono le varie persone che si cimentano con il body building è pensare che bisogna puntare praticamente tutto sull'allenamento costante, su ore ed ore di palestre interminabili. Una convinzione sbagliata che rischia di compromettere la vostra salute. Ciò che conta maggiormente nel campo del body building è l'alimentazione, questa ricopre quasi l'80% della costruzione del corpo, in poche parole è il



mattone fondamentale per i vostri muscoli. Esiste quindi una dieta bodybuilding che permette di poter conseguire risultati più che soddisfacenti, ma che chiaramente ha delle regole ben precise da seguire. Anche in questo caso quando si parla di dieta bodybuilding si commettono tantissimi errori, rischiando poi di rovinare un lavoro che richiede anni ed anni di sacrifici. Su quest'ultimo aspetto però c'è da dire che i bodybuilders seguono quest'arte, se così la possiamo definire, come una grande passione e proprio per questo le varie sofferenze e i sacrifici che essa comporta non pesano più di tanto.

## Proteine nella dieta bodybuilding

Ritornando al concetto della dieta bodybuilding, questa risulta essere fondamentale per raggiungere al meglio il proprio obiettivo, ma come sempre anche in questo caso la disinformazione tende a rovinare tutto. E' sempre stato detto come le proteine siano il punto centrale sul quale bisogna concentrare la propria dieta bodybuilding, molte persone ricorrono ai vari integratori per poter garantire una crescita più massiccia e repentina dei muscoli. In realtà questo è solo uno sbaglio enorme che può provocare anche dei danni seri alla salute. Molti medici ed esperti del settore hanno più volte detto come l'eccesso di proteine, oltre ad essere inutile dal punto di vista della crescita dei muscoli, rischia di compromettere di gran lunga la funzionalità epatica dell'organismo umano. Le proteine richiedono un lavoro eccessivo per la loro metabolizzazione e i primi organi a risentire di questo carico enorme di lavoro sono i reni ed il fegato. In una dieta bodybuilding le proteine costituiscono sicuramente un tassello importante, ma sempre non esagerando. Solitamente la dose ideale è di 2 grammi per ogni chilo e questa non bisogna assolutamente superarla. Inoltre è sbagliato affidarsi esclusivamente alle proteine provenienti dal mondo della carne rossa, ma come sempre bisogna optare per un equilibrio alimentare. Spazio quindi nella dieta bodybuilding alla carne bianca, ai legumi, alle uova sode, al pesce, questi sono gli alimenti più ricchi di proteine che possono aiutare a costruire al meglio i vostri muscoli, ma chiaramente attenzione sempre alle varie dosi consigliate.

## Carboidrati e grassi nella dieta bodybuilding

Un altro errore comune dei bodybuilders è quello di tralasciare l'assimilazione di carboidrati e grassi. Si pensa che tali elementi nutrizionali siano solo portatori di grasso, aumento quindi di calorie e non consentono il giusto sviluppo della massa muscolare. In realtà questi sono elementi indispensabili per l'energia corporea, il che significa che senza il giusto apporto quotidiano di carboidrati e grassi non si potrà svolgere correttamente l'allenamento da body building, il corpo non riuscirà a sopportare lo sforzo e questo perché praticamente non ha abbastanza benzina. I carboidrati e i grassi costituiscono proprio la benzina della dieta bodybuilding. Si opta però anche in questo caso per determinati tipi di alimenti più che salutari, il che significa che i carboidrati di prima scelta hanno la precedenza. Questi sono pasta, legumi, riso, cereali integrali, meglio invece limitare i classici zuccheri semplici. Attraverso quindi questa dieta bodybuilding si consentirà all'organismo umano di poter garantire una crescita notevole della massa muscolare, ma chiaramente è necessario integrare un allenamento fisico ben specifico, altrimenti i risultati non saranno molto evidenti. Semplici consigli per poter portare a termine il proprio obiettivo senza commettere errori a volte sin troppo banali, la dieta bodybuilding non deve essere assolutamente sottovalutata.

## esercizi bicipiti

In questa pagina parleremo di :

- [Allenamento muscoli](#)
- [Bicipiti](#)
- [Esercizi bicipiti](#)
- [I curl manubri](#)



## Allenamento muscoli

Nel campo del bodybuilding è molto importante riuscire ad allenare ogni muscolo del corpo e creare anche un certo equilibrio tra le varie forme. Proprio per questo è necessario affidarsi ad un personal trainer più che esperto che potrà garantire un programma di allenamento equilibrato e finalizzato al potenziamento dei vari muscoli senza creare alcun tipo di squilibrio. Solitamente ogni seduta di allenamento si focalizza su una determinata fascia muscolare, lo schema deve essere sempre seguito alla lettera, senza mai fare di testa propria. Molto spesso ci si fissa principalmente su un particolare muscolo, pensando insomma di aver più bisogno di svilupparlo rispetto agli altri. Questo è un gravissimo errore che commettono quasi tutti coloro che sono alle prese con i vari attrezzi in palestra. Ricordate quindi che l'equilibrio è fondamentale, inoltre è sbagliato allenarsi tutti i giorni, i muscoli hanno bisogno di riposo per poter crescere, se sono costantemente sotto pressione non si arriverà mai al risultato prefissato.

## Bicipiti

Tra le fasce muscolari che richiedono maggiore attenzione ritroviamo sicuramente i bicipiti, si tratta di una prerogativa prettamente maschile, gli uomini amano avere bicipiti ben sviluppati che possono notarsi anche quando si è coperti con quei comodissimi maglioni invernali. E' bene però conoscere un trucchetto alquanto interessante che garantisce una maggiore visibilità al bicipite, è necessario che i muscoli dei deltoidi siano praticamente sviluppati allo stesso modo. Se si ha spalle molto grandi e voluminose, inevitabilmente i bicipiti sembreranno molto più piccoli



e sarà quindi alquanto inutile allenarli costantemente. Questo è il principio d'equilibrio che vi abbiamo analizzato poc'anzi e come visto è davvero importante ai fini del potenziamento muscolare. Visto che i bicipiti sono molto a cuore soprattutto agli uomini, ci concentriamo in questo post su alcuni esercizi bicipiti che possono garantire uno sviluppo di questa fascia muscolare allenandola regolarmente. Potete tranquillamente seguire questi esercizi bicipiti anche a casa vostra, ma è consigliabile avere sempre la supervisione di un personal trainer esperto, molto insomma dipende anche dal tipo di muscolatura dei vostri deltoidi.

## Esercizi bicipiti

Ci sono molti esercizi bicipiti che consentono di raggiungere i risultati sperati, quello di cui si necessita è un bilanciere e i classici manubri. Chiaramente la quantità di peso di tali attrezzi dipende dalla vostra struttura fisica e dalla forza, per questo è consigliabile prima fare pratica in qualche palestra lasciandosi aiutare da un personal trainer e poi poter tranquillamente svolgere gli esercizi bicipiti a casa vostra. Iniziamo con lo spiegarvi il curl in piedi con bilanciere, qui avrete bisogno di tale attrezzo per poterlo svolgere al meglio. La posizione iniziale di questo esercizio per bicipiti è stare all'in piedi con le gambe leggermente divaricate, alla stessa larghezza delle spalle, e anche un po' flesse. In questa posizione, con le mani che si ritrovano sul bilanciere alla stessa distanza delle spalle, muovete gli avambracci verso il busto per poi ritornare nella posizione di partenza, i gomiti devono essere bloccati lungo i fianchi. Attenzione alla schiena, questa deve essere assolutamente dritta.

## I curl manubri

Tra gli altri esercizi bicipiti molto efficaci ritroviamo i curl alternati con manubri in piedi. Qui la posizione iniziale è sempre all'in piedi con le braccia lungo i fianchi e in mano i manubri. Le gambe devono essere leggermente divaricate come l'ampiezza delle spalle e la schiena ben dritta. Qui, mantenendo i gomiti e le spalle ben fermi, iniziate a muovere, in modo alternato, l'avambraccio verso la spalla. Questo stesso esercizio può essere realizzato anche seduti sulla panca con la schiena ben aderente allo schienale, in questo modo c'è una minore pressione proprio su questa zona delicata del nostro corpo. Molto efficace tra gli esercizi bicipiti è anche il curl concentrato, in questo caso ci si focalizza su un bicipite alla volta e solitamente è utilizzato un manubrio con un peso maggiore. In questo tipo di esercizio bisogna sedersi su una panca e piegare leggermente il busto poggiando il gomito sinistro sulla gamba sinistra, da questa posizione, con il manubrio ben stretto, prima raddrizzate il braccio e poi spostate l'avambraccio verso proprio il bicipite che state allenando, anche qui il gomito deve stare ben fermo nella posizione iniziale. Stesso procedimento va svolto poi per il braccio destro. Infine vi proponiamo il curl a martello alternati, anche in questo caso si fa affidamento sui manubri. Sono insomma quest'ultimi gli attrezzi più utilizzati per gli esercizi bicipiti. Qui la posizione iniziale è simile a quella del curl alternati con manubri in piedi, la differenza consiste nella posizione dei pesi. Mentre precedentemente questi erano rivolti verso l'esterno, quindi con i palmi delle mani all'in su, in questo tipo di esercizio la loro posizione è quella del martello. In poche parole i palmi delle mani devono essere rivolti verso i fianchi, l'esercizio poi procede come quello già spiegato in precedenza.

## esercizi palestra

In questa pagina parleremo di :

- [Andare in palestra](#)
- [Le motivazioni per la palestra](#)
- [Esercizi generali in palestra](#)
- [I due tipi di esercizi in palestra](#)



## Andare in palestra

Quasi tutte le persone almeno una volta nella vita hanno deciso di recarsi in palestra. Generalmente chi frequenta questo tipo di luogo è spinto da diverse motivazioni e non sempre però si riesce poi a continuare il proprio programma. Il punto di partenza per potersi iscrivere in palestra è proprio la giusta motivazione, questa non deve mancare mai, ma per farsi che si possa continuare diventa ancor più indispensabile la forza di volontà. Non è insomma sicuramente divertente svolgere determinati esercizi in palestra, anzi il più delle volte tali pratiche diventano più che noiose. E' quindi proprio per questo punto che la maggior parte delle persone che si iscrivono in palestra subito mollano la presa dopo qualche settimana. E' raro insomma vedere determinate persone riuscire a completare il proprio percorso di allenamento, solo i veri e propri appassionati di body building e di fitness riescono di solito a portare a termine tale impresa, ma perché per loro si tratta di una vera e propria passione.

## Le motivazioni per la palestra

Proprio per questo concetto la palestra non è per tutti, se non si hanno giuste motivazioni, passione per il proprio corpo e grande volontà difficilmente si potrà iniziare tale percorso. Può sicuramente essere una buona idea frequentare tale ambiente con amici, in questo caso l'oretta trascorsa a fare sforzi fisici e sudare diventa inevitabilmente molto più piacevole e il tempo passerà più velocemente. Come detto in precedenza le motivazioni che spingono determinate persone a recarsi in palestra sono diverse, c'è insomma chi ha solo



intenzione di dimagrire, chi vuole perfezionare una determinata parte del corpo e chi invece vorrà potenziare tutti i muscoli del proprio corpo. In tale luogo sarà quindi possibile vedere body builder, persone in sovrappeso e persone normali che vogliono semplicemente mantenere il proprio fisico in forma e longilineo. Ovviamente ogni categoria avrà poi gli esercizi specifici da seguire, verrà insomma realizzata una particolare scheda, il classico programma di allenamento personalizzato che avrà come compito di far raggiungere il proprio obiettivo alla persona che lo ha scelto.

## Esercizi generali in palestra

Facendo un discorso in generale chi si ritrova in palestra per mantenersi semplicemente in forma, tonificando tutti i muscoli seguirà questi determinati esercizi: si inizierà con un riscaldamento con il tapis roulant o la cyclette, di solito si dedica circa dieci minuti a tali attrezzi partendo in modo lieve per poi incrementare nei minuti centrali e finali. Dopo aver effettuato tale riscaldamento si passerà alle braccia, qui a seconda se si tratti di un uomo o di una donna vengono scelti i pesetti più adatti. La donna opterà per i pesetti da un chilo, almeno inizialmente, il maschio minimo da cinque. Qui saranno allenati i bicipidi, con i classici esercizi di piegamento del braccio lungo il corpo, poi con le croci (sdraiati su una banca a mezza altezza si posizieranno le braccia come una croce e le si uniranno), infine si alzeranno le braccia lateralmente, in questo caso anche le spalle si rinforzeranno. Posati i pesetti si può optare per qualche alzata con il bilanciere, qui ci si sdraia su una panca e si alzano e si abbassano le braccia, facendo poggiare il bilanciere sul petto. Spazio poi agli esercizi per le gambe, i glutei, gli addominali e si conclude il tutto con altri cinque minuti di tapis roulant o di cyclette.

## I due tipi di esercizi in palestra

Questa è un'introduzione generale degli esercizi in palestra, ma bisogna tener ben presente come questi si suddividano in esercizi di base e esercizi complementari. Al primo gruppo appartengono quei tipi di esercizi che tendono a coinvolgere più muscoli e articolazioni, lavorano insomma in maniera globale su tutto il corpo. Per quel che riguarda invece gli esercizi complementari che si svolgono in palestra c'è un allenamento specifico di un singolo gruppo muscolare, in questo caso si affatica maggiormente il muscolo preso in considerazione. E' chiaro come il discorso fatto in precedenza sia rivolto agli esercizi di base per la palestra, mentre per chi ha intenzione di potenziare determinati muscoli del corpo si concentrerà su esercizi fisici complementari. Per gli esercizi di base se vogliamo allenare il petto ci si affiderà alla panca orizzontale, panca alta e parallele; nel caso in cui invece parliamo di esercizi complementari si svolgeranno delle croci orizzontali ai cavi, si utilizzerà la pectoral machine e pullover. Per allenare il dorso nel primo caso si effettueranno delle trazioni alla sbarra, lat machine, pulley, dorsy bar e rematore; nel secondo caso sempre dorsy bar ma con le iperestensioni del dorso. Per le spalle e quindi allenamento dei deltoidi nel primo caso lento avanti, lento dietro e tirate al mento; nel secondo spazio alle alzate laterali. Per i bicipidi nel primo caso lat machine presa inversa e spinta su panca; nel secondo caso curling, french press, tricipiti con manubrio. Per l'allenamento degli addominali nel primo caso si opta per alzate gambe, sit up e twisting; nel secondo caso per il crunch, crunch laterale e crunch inverso. Per le gambe, quindi potenziando coscia, polpacci e glutei nel primo caso si praticherà squat, leg press e hack squat; nel secondo leg extension e leg curl.

## esercizi panca

In questa pagina parleremo di :

- [Fitness](#)
- [Esercizi panca](#)
- [Panca piana e obliqua](#)
- [Distensioni panca con bilanciere](#)
- [Distensioni panca con manubri](#)



## Fitness

Il mondo del fitness è ricco di numerose discipline che garantiscono lo sviluppo muscolare dell'organismo umano, ma soprattutto sono in grado di mantenerlo costantemente in salute. Una vita senza attività fisica è assolutamente impensabile, è necessario muoversi quotidianamente per farsi che l'organismo riesca ad essere costantemente attivo, ma soprattutto per prevenire le classiche malattie, anche mortali, che derivano da una vita sedentaria. Il fitness non deve essere solo un monito per garantire ad esempio una perdita di peso, questo sicuramente può essere il primo passo per rimettersi in forma, ma una volta raggiunto l'obiettivo c'è la necessità di mantenere un allenamento costante, senza insomma perdere più il ritmo. Come sempre però la salute dell'organismo non deriva esclusivamente dall'attività fisica, è importante poter integrare un'alimentazione sana e corretta, altrimenti non ci saranno mai reali benefici.

## Esercizi panca

Tra i campi più diffusi del fitness c'è sicuramente il body building, la cultura del potenziamento muscolare. Rispetto insomma agli altri sport o esercizi aerobici, il body building si pone come obiettivo principale quello di rendere un corpo scolpito dal punto di vista muscolare, rendere quindi piuttosto evidente qualsiasi tipo di fascia muscolare. Per fare ciò bisogna inevitabilmente dedicarsi in modo specifico ai vari muscoli del corpo, ognuno deve essere allenato con una serie di appositi esercizi. A tal proposito vogliamo approfondire il tema



degli esercizi panca, uno degli attrezzi indubbiamente più utilizzati nelle varie palestre che aiutano principalmente a potenziare, braccia, spalle e pettorali. Sono davvero molteplici gli esercizi panca, ma in modo particolare questa è utile per poter sviluppare la parte muscolare superiore del vostro corpo. Sono per lo più gli uomini che si dilettono in esercizi panca, affidandosi in modo specifico a quella piana.

## Panca piana e obliqua

Esiste infatti anche la panca obliqua o inclinata che non ha differenze sostanziali rispetto alla panca piana, ma permette in questo caso di concentrarsi maggiormente sul piccolo pettorale, quello alto, sui deltoidi anteriori, tricipiti e trapezi. La panca piana allena in modo molto più generale i pettorali, anche qui chiaramente sono sollecitati i deltoidi e i tricipiti. Come visto non sussiste una grande differenza tra le due panche, però solo in quella piana è possibile esercitarsi con il classico bilanciere. Questo è lo strumento principale della panca piana, recandovi in palestra noterete come gli esercizi panca con bilanciere siano praticamente all'ordine del giorno. E' sicuramente il tipo di attrezzo più efficace per poter sviluppare al meglio i pettorali, ma durante il movimento anche i muscoli delle braccia, che dovranno sostenere tale peso, sono costantemente sotto sforzo. Gli esercizi panca più comuni sono le classiche distensioni, queste possono essere effettuate con il bilanciere, ma anche i manubri. Generalmente con il bilanciere si assicura una maggiore stabilità e si può anche aumentare di molto il carico di pesi, ciò che invece non avviene con il semplice allenamento tramite i manubri.

## Distensioni panca con bilanciere

Vediamo nel dettaglio come devono essere svolti gli esercizi panca che riguardano l'uso del bilanciere. Supini vi distendete sulla panca, è necessario che la schiena aderisca perfettamente al piano e che il bilanciere, nella sua posizione di partenza, sia perfettamente parallelo alle vostre spalle. E' importante anche l'impugnatura delle mani, queste devono essere rivolte in avanti e la loro posizione deve essere leggermente più larga, ma questione di un centimetro, rispetto alla posizione delle spalle. E' bene che i piedi aderiscano perfettamente al suolo e attenzione allo sforzo della schiena, se sentirete l'esigenza di alzare troppo i glutei significa che il carico è fin troppo eccessivo. Nella posizione di partenza spingete il bilanciere verso l'alto, qui le braccia non devono essere distese totalmente, i gomiti devono rimanere un po' flessi. Durante poi la discesa il bilanciere deve toccare la parte bassa dello sterno. Da non sottovalutare il ruolo degli addominali, questi devono essere contratti in modo da non sollecitare troppo la schiena.

## Distensioni panca con manubri

Tra gli altri esercizi panca ritroviamo le distensioni con manubri. La posizione iniziale è praticamente la stessa dell'esercizio precedente, qui la differenza sostanziale sta nell'utilizzo dello strumento, in questo caso spazio ai manubri. Qui il movimento da praticare è sempre lo stesso, portare le braccia verso l'alto, in modo che siano perpendicolari al corpo. Nella fase discendente i manubri dovranno trovarsi più o meno all'altezza delle vore orecchie. Anche in questo caso la distensione delle braccia non deve essere totale, si potrà in questo modo sviluppare anche il muscolo dell'avanbraccio. Qual'è sostanzialmente la differenza tra

questi due esercizi panca che vi abbiamo spiegato? In quest'ultimo caso, con l'ausilio quindi dei manubri, si potrà avvertire una distensione maggiore del gran pettorale. Principalmente quindi saranno i pettorali ad avere uno stimolo più consistente grazie agli esercizi panca.