

ALLENAMENTO COMPLETO

**L'allenamento che rinforza e stimola il corpo
in modo completo, perfetto dopo i 40**



Capitolo 1

Ti dò il benvenuto in questo percorso dedicato all'allenamento completo.

Mi piace chiamarlo **"TOTAL TRAINING"**, perché non riguarda solo la forza o l'estetica, ma l'insieme delle qualità che ci permettono di stare bene.

Ed è importante sottolinearlo subito: dopo i 40 anni il modo di allenarsi deve **FELICEMENTE** cambiare.

Questo non significa "rallentare per forza", ma prendersi cura di sé in modo completo. Non un peso, non una condanna, non il segnale che ormai "stiamo invecchiando", ma un'opportunità per migliorarci a 360 gradi, trovando un equilibrio più intelligente e soddisfacente.

Ti parlo da persona che questa soglia l'ha già superata: i 40 li ho lasciati alle spalle da qualche anno, ora ne ho 44 mentre scrivo, e da oltre vent'anni lavoro nel mondo della salute e dell'attività fisica.

Ricordo bene la prima volta che ho letto di programmi "over 40" e la mia reazione spontanea è stata: "Come sarebbe? Già ho bisogno di un allenamento speciale per la mia età?".

Mi sono immaginato sulla spiaggia, la mattina presto, a fare il risveglio muscolare con l'animatore del villaggio. L'idea non mi entusiasmava.

Non è assolutamente cos': a 40 o 50 anni non bisogna abbassare necessariamente l'intensità, ma che occorre prendersi cura del corpo in modo più completo, più ragionato e, appunto, più felice.



Se sei una persona è abituata ad allenamenti impegnativi, non c'è motivo per cui tu debba rinunciare a quella sensazione di fatica "buona" che tanto piace: puoi semplicemente integrarli con altre cose.

Se invece non lo sei, è il momento perfetto per costruire qualcosa di sensato, che metta in movimento i muscoli e li stimoli da diverse angolazioni. Perché la verità è questa: più passano gli anni, più veniamo messi alla prova da più fronti. Quindi non solo dall'età in sé, ma soprattutto dagli stress quotidiani che accumuliamo senza rendercene conto.

Ed è qui che mi piace ribadire un concetto: **invecchiare è un privilegio**. L'alternativa, come puoi immaginare, sarebbe decisamente più funesta. Con l'attività fisica possiamo rallentare il processo, contrastarlo con efficacia, e, in un certo senso, "negoziare" con il tempo.

È inevitabile che qualche performance si perda, e ci mancherebbe altro. Ma ricorda anche che per ogni cosa che lasciamo indietro, c'è qualcos'altro che guadagniamo.

A 50 anni forse non hai lo stesso scatto di quando ne avevi 30, ma puoi avere maggiore stabilità nella vita, più serenità, più esperienza, più sicurezza di te.

È un bilancio che va considerato nel suo insieme: non concentrarti solo su quello che eventualmente "perdi".



La vera sfida, infatti, non è solo fisica ma anche mentale.

Molte persone invecchiano rifiutando di farlo, cioè vivendo di nostalgia e lamentandosi per ciò che non riescono più a fare. È il modo peggiore di affrontare questa fase della vita. L'obiettivo dell'allenamento completo non è quello di riportarti indietro nel tempo, ma di permetterti di vivere al meglio il presente, con energia, lucidità e un corpo capace di sostenerti.



Il punto è che a 20 anni ti alleni guardando verso l'alto: sogni di raggiungere la vetta, di superare i tuoi limiti, di costruire qualcosa di nuovo.

A 45 o 50, invece, ti accorgi che l'allenamento serve più che altro a mantenere la posizione, a non scivolare giù dalla montagna, o a ritornare in pista se sei scivolato.

È una motivazione diversa e, in certi momenti, più difficile da coltivare. Ma è anche qui che entra in gioco l'esperienza: sai dosare meglio le energie, conosci più a fondo i tuoi limiti, sai dove puoi spingere e dove invece conviene proteggerti.

Molti 50enni pensano ai loro 20 anni e vedono un abisso in mezzo: energie dimezzate, stato di forma irriconoscibile, recupero inesistente...

Ma analizzando meglio, scopri che hanno dedicato ben poco tempo alla cura di sé e all'allenamento. Non è l'età ad averli resi fuori forma: sono semplicemente stati "risucchiati" dalla vita quotidiana (e ci sta, ci mancherebbe.).

Ma ti assicuro che un 50enne ben allenato sente ovvie differenze di energie con i 20 anni, ma non un oceano, quindi...forza e coraggio!

Io stesso, oggi, posso scendere in campo a fare due tiri a basket con ragazzi molto più giovani: certo, loro corrono di più, ma io non sono quello che resta fermo in mezzo al campo. La differenza ci può essere, ma non è necessariamente abissale. Insomma: puoi e devi continuare a fare quello che ti piace il più a lungo possibile.

Il problema è che l'invecchiamento è diventato un business. Attorno al tema della longevità ruotano infinite teorie, spesso vendute come verità assolute da "esperti" che hanno 25 anni e parlano di come vivere bene fino a 90 (non sto scherzando, lo sai).

Di base non c'è nulla di male, ma dai: di quale esperienza parliamo esattamente? Nella maggior parte dei casi, si tratta di piccole verità gonfiate a dismisura: la doccia fredda alle 5 del mattino, i superfood esotici, le nuove mode salutistiche.

Fanno presa perché hanno il fascino della novità, ma non ti raccontano la cosa più importante: la differenza la fanno sempre e solo le basi: allenamento, alimentazione, stile di vita.



Di questo ho avuto conferma anche quando ho intervistato Brian Johnson, il miliardario americano che spende più di 2 milioni di dollari all'anno per la sua salute: sono l'unico italiano ad aver avuto questo piacere.

Un personaggio affascinante, capace di costruire aziende miliardarie, non certo uno sprovveduto. Eppure, nonostante il controllo maniacale su ogni parametro del suo corpo, non ha comunque il potere di fermare del tutto i processi biologici e di controllare tutto. **Il corpo rimane un sistema complesso e imprevedibile.**

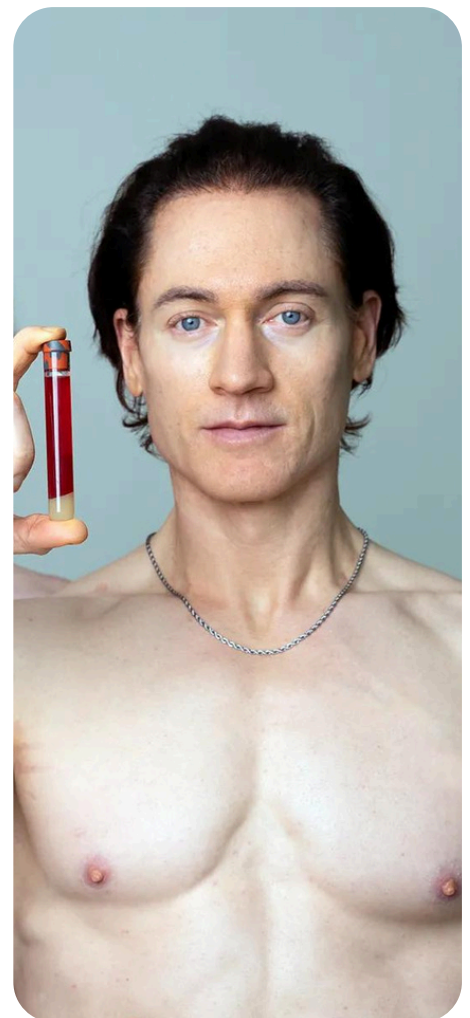
Se nemmeno lui, con tutti i mezzi del mondo, può avere il controllo totale, noi persone "normali" dobbiamo ancor più imparare a trovare compromessi realistici tra vita, lavoro, famiglia e allenamento.

E la buona notizia è che questi compromessi esistono, e non hanno nulla a che vedere con sacrifici impossibili o manie di controllo.

L'allenamento completo, fatto con intelligenza e costanza, ti permette di mantenere un'ottima qualità della vita, muoverti meglio, affrontare con più energia le sfide quotidiane e invecchiare in modo molto meno drammatico di quanto si pensi.

Non servono paranoie, né discipline militari: servono le basi, fatte bene, e la consapevolezza che questo percorso non deve toglierti, ma aggiungerti.

In fondo, il messaggio è semplice: non si tratta di inseguire un'eterna giovinezza, ma di costruire un presente più vitale, più sereno e – lasciamelo dire – anche più felice.



Capitolo 2



Prima di entrare davvero nel vivo di questo percorso, ci tengo a raccontarti qualcosa di me, così capisci meglio da dove nascono le riflessioni e i consigli che leggerai.

Mi chiamo Marcello Chiapponi, sono fisioterapista e trainer da oltre vent'anni e, ormai da più di quindici, mi occupo anche di comunicazione online: articoli, corsi, un canale YouTube che centinaia di migliaia di persone conoscono e seguono. Nel tempo questa attività, nata un po' per passione e un po' per curiosità, è diventata la mia occupazione principale.

Ho fatto tanto lavoro in questi anni, ho incontrato migliaia di persone e, inevitabilmente, sono cambiato io per primo nel modo in cui vedo il corpo, la salute e l'allenamento.

Se ripenso agli inizi, quando muovevo i primi passi da giovane fisioterapista, mi rendo conto che i temi di cui parlavo (e che insegnavo anche agli altri) erano argomenti che conoscevo bene, ma che non sentivo miei in senso stretto.

Per esempio: esercizi per il dolore alla spalla. Ottimo argomento, di grande utilità, ma io a vent'anni non avevo nessun problema di spalla. Né di schiena, né di ginocchio, né di altro.

È normale: un ragazzo di venti o venticinque anni, a meno di traumi particolari, non vive sulla propria pelle i processi di invecchiamento. Può anche conoscerli dal punto di vista teorico, può averli studiati, ma non li sente.

E questa differenza, credimi, è enorme.

Con il passare del tempo, però, le cose sono cambiate.

Per fortuna, aggiungerei, perché invecchiare è un privilegio che a volte diamo troppo per scontato.

E così, man mano che anch'io avanzavo con l'età, è aumentato il mio interesse non solo per la soluzione immediata di un problema (tappare il buco, come dico spesso) ma per la prevenzione, per il portare il corpo nelle condizioni migliori possibili.

A vent'anni questo è quasi automatico: anche senza grandi attenzioni, il corpo tende a cavarsela da solo.

A quaranta, cinquanta o sessanta anni non è più così scontato. Devi essere tu, in prima persona, ad alimentare quelle condizioni di benessere, perché altrimenti non si mantengono da sole.



Per questo, a un certo punto, ho spostato il mio interesse e i miei studi. Dopo anni passati a parlare di ogni singolo esercizio per ogni singolo disturbo muscoloscheletrico, ho sentito il bisogno di allargare lo sguardo e concentrarmi su un allenamento che fosse davvero completo.

Non più soltanto il movimento come rimedio a un dolore, ma il movimento come stile di vita, come approccio globale. E, inevitabilmente, il mio interesse si è spostato soprattutto su ciò che serve dopo i 40 o i 50 anni, perché da quel momento in avanti le basi non sono più automatiche: devi costruirle e mantenerle giorno dopo giorno.

C'è anche una motivazione personale: volevo e voglio ancora oggi mantenere il mio stato di forma, sentirmi bene, avere energia, continuare a fare le cose che mi piacciono senza limitazioni.

E non nascondo che anche l'aspetto esteriore abbia un suo peso: è bello guardarsi allo specchio e riconoscersi, sentirsi ancora in sintonia con il proprio corpo.

Però tengo a dirlo chiaramente: non considero il fitness un inseguimento ossessivo dell'estetica. È giusto e doveroso allenarla ed inseguirla, ma basare tutto su quello porta spesso al fallimento. Il rischio, ifatti, è fare l'errore di concentrarsi solo su ciò che si vede allo specchio. È comprensibile: l'immagine riflessa è immediata, e spesso è ciò che ci preoccupa di più. Ma la verità è che ottenere un cambiamento estetico duraturo presuppone un lavoro molto profondo.

Significa aver portato il corpo in buone condizioni, aver avviato un circolo virtuoso che riguarda il metabolismo, la forza, la mobilità, la resistenza. E quando entri in quel circolo virtuoso, puoi dare abbastanza carico da creare cambiamenti estetici significativi.

Molto spesso, invece, si finisce in un circolo vizioso: sedentarietà, stress, cattive abitudini alimentari, poca cura di sé.

È un processo che si autoalimenta: meno ti muovi, peggio ti senti; peggio ti senti, meno hai voglia di muoverti.

Ed è qui che entra in gioco l'allenamento completo: spezza questo ciclo e ne crea uno nuovo, positivo.



Quella che condivido con te **non è solo una teoria professionale: è la mia battaglia quotidiana.**

Ogni giorno cerco, proprio come te, di allenarmi per stare meglio, per mantenere il corpo nelle migliori condizioni possibili, per vivere al meglio e più a lungo.

Ecco perché propongo l'allenamento completo. Non è solo un metodo, è un atteggiamento: la volontà di fare la propria parte per sentirsi bene, più a lungo, e vivere ogni giorno con un po' più di energia e serenità.



Capitolo 3

Invecchiare è, a tutti gli effetti, un processo di **usura**. Anche quando le cose vanno bene, **i nostri tessuti si logorano lentamente e i marker infiammatori aumentano, perché così funziona la fisiologia.**

È il normale corso della vita. Eppure non tutti lo vivono allo stesso modo: ci sono persone che a settant'anni sono ancora in piena attività, sia fisica che mentale, e altre che a quell'età si trovano già con forti limitazioni. Perché questa differenza?

Una parte, inutile girarci intorno, è questione di fortuna. **Circa il 30% dipende dalla genetica e da eventi della vita che non possiamo controllare.**

Ma il restante 70% è nelle nostre mani: sono le scelte di ogni giorno, le abitudini e lo stile di vita che ci costruiamo.

Se a sessant'anni sei in forma, è perché dai cinquanta in poi hai fatto le cose giuste. Se a quaranta stai bene, è perché tra i venticinque e i trentacinque hai creato delle buone basi. È piuttosto chiaro: quello che fai oggi decide il corpo e la mente che avrai domani.

Uno degli aspetti più importanti dell'invecchiamento è la perdita di massa muscolare.

Gli studi ci dicono che, dopo i quarant'anni, si può perdere dall'8 al 10% di massa ogni decade. Tradotto: tra i quaranta e i settant'anni potresti arrivare a perdere fino al 25-30% del muscolo. E questo non è un dettaglio, è un'enormità.

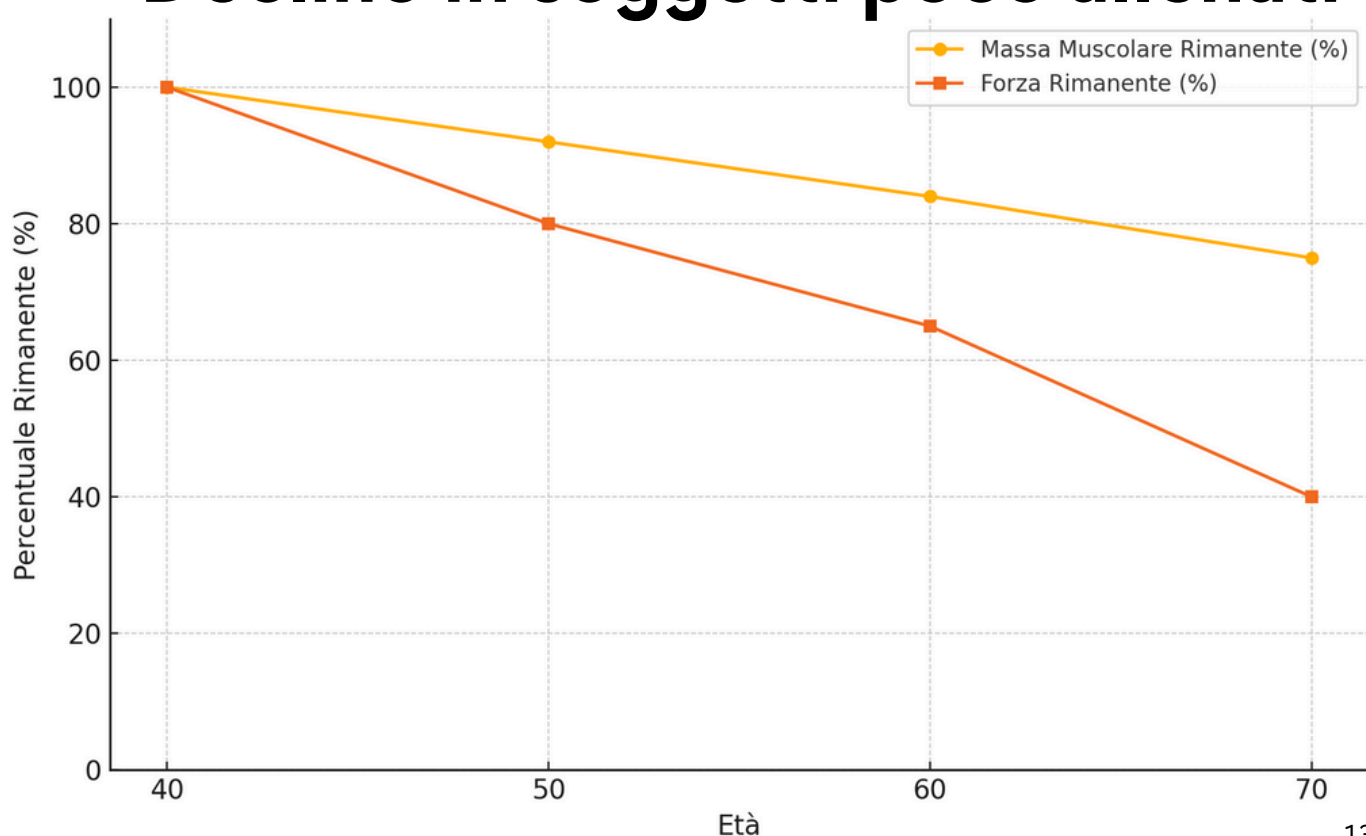
E non finisce qui: perdere massa muscolare significa perdere ancora più forza. **Un calo del 30% di muscolo può corrispondere a un crollo del 50-60% della forza.**

Non pensare solo al bodybuilder che non riesce più a sollevare cento chili e si “accontenta” di quaranta: il problema vero è la forza necessaria per la vita di tutti i giorni.

Si dice che ti accorgi di stare invecchiando quando ti serve uno sforzo per alzarti da una sedia bassa e, quasi senza accorgertene, accompagni il movimento con un “oplà”. Ecco, quel “oplà” è il segnale che la forza non è più la stessa.

Il punto è che, con la vita sedentaria che facciamo, stimoliamo molto poco la nostra muscolatura. Così la perdita diventa inevitabile e, soprattutto, significativa. Non solo ci accorgiamo solo di essere meno tonici — cosa che già infastidisce — ma ci ritroviamo anche meno forti, con tutte le conseguenze che questo comporta: movimenti più lenti, più difficili, più faticosi.

Declino in soggetti poco allenati



La massa muscolare è molto di più di un “involucro estetico”. È un organo metabolicamente attivo che influisce sul nostro futuro in ogni aspetto: riduce il rischio di malattie metaboliche, migliora la salute cardiovascolare, ha un ruolo fondamentale nella protezione delle funzioni cognitive.

In tanti anni di studi è emerso con chiarezza che la muscolatura è uno degli indicatori più affidabili di benessere e longevità.

La buona notizia è che questa perdita non è scritta nella pietra. Se ti alleni (nel modo giusto, perché non tutti gli allenamenti sono uguali) il calo può essere molto minore. Invece del 30%, puoi arrivare a perdere solo il 10% della massa e una riduzione della forza molto più contenuta. E ti assicuro che fa un sacco di differenza, tanto a 40 come a 70 anni.

Attenzione però: non basta “fare sport”.

Camminare o giocare a tennis sono ottime attività, ma non garantiscono da sole lo stimolo necessario alla massa muscolare. Servono allenamenti completi, programmati per sviluppare forza, elasticità, capacità di recupero. Solo così puoi contrastare davvero i processi di invecchiamento.



Personalmente, riconosco al 100% di avere avuto una parte di fortuna: buona genetica, certo, e anche la sorte di aver scelto un lavoro che mi obbliga a studiare e a muovermi.

Ma la fortuna non basta. Ho sempre lavorato molto sul mio corpo e continuo a farlo ogni giorno. Per me allenarmi è diventata un'abitudine naturale, come lavarsi o fare colazione.

Quando sono in vacanza, ad esempio, capita che gli amici mi guardino un po' perplessi: *"Ma chi te lo fa fare di andare in palestra alle sette del mattino, mentre siamo al mare?"*. Io rispondo con un sorriso: *"Tu in vacanza la doccia la fai? Fai colazione? Ecco, per me allenarmi è come fare la doccia"*. Perché l'allenamento, una volta entrato nella tua routine, non è più un peso, ma un gesto normale di cura personale.

Questa costanza mi ha permesso non solo di mantenere un aspetto che mi piace — e non nascondiamoci, anche questo ha la sua importanza — ma soprattutto di non trovarmi mai in difficoltà in situazioni quotidiane: una attività imprevista, correre con mio figlio, giocare una partita con dei ragazzi senza sentirmi *"l'anziano da rispettare"*...



L'invecchiamento, oltre alla perdita di massa, porta spesso **rigidità**. Muscoli e articolazioni si irrigidiscono, ed è un fenomeno che si riflette anche sulla mente. Le due cose vanno di pari passo: più ci irrigidiamo fisicamente, più rischiamo di diventare rigidi anche mentalmente.

Le persone che invecchiano bene hanno un tratto comune: **restano attive**. Pensa ai settantenni o settantacinquenni che continuano a lavorare non per necessità, ma per piacere. Potrebbero ritirarsi e vivere di rendita, ma scelgono di impegnarsi, di imparare, di affrontare sfide.

È questo che li mantiene vivi, freschi, mentalmente agili. E lo stesso vale per l'allenamento fisico: **imparare nuovi movimenti, esplorare nuove abilità, continuare a sfidare se stessi è un antidoto formidabile alla rigidità, in ogni senso.**

Ecco perché, se vogliamo davvero contrastare i processi dell'età, **non basta "muoversi un po'"**. Dobbiamo creare un ambiente anabolico, che favorisca la conservazione della massa muscolare. Dobbiamo contrastare le rigidità con esercizi mirati. Dobbiamo allenare la resistenza e la capacità di recupero, che altrimenti calano inevitabilmente.



Camminare, giocare a tennis, andare a padel: tutte attività piacevoli, ottime da mantenere. Ma se vogliamo il massimo, se vogliamo davvero proteggerci dagli “attacchi multipli” dell’invecchiamento e dello stress, serve anche un allenamento completo. Non c’è molta discussione su questo punto.

Perché l’invecchiamento ci colpisce da più fronti: da un lato i processi fisiologici normali, dall’altro lo stress del lavoro, le posizioni che assumiamo ogni giorno, eventuali traumi passati, ansie e tensioni accumulate.

Tutto questo accelera l’usura e l’infiammazione, rendendo il processo ancora più rapido. Se gli attacchi sono molteplici, la risposta deve esserlo altrettanto.

È qui che entra in gioco l’allenamento completo: un insieme di strumenti pratici per opporre contrattacchi efficaci, proteggere il corpo e mantenerlo giovane più a lungo.



Capitolo 4

Prima di entrare nel vivo dell'allenamento, concedimi due parole sulle peggiori bufale — e forse ancora peggio sulle mezze bufale — che circolano nel mondo dell'anti-aging. Con l'invecchiamento della popolazione è esploso il trend della longevity.

Di per sè, è una ottima cosa: significa che più persone si interessano a come vivere meglio e più a lungo.

Il problema è che, se su cento persone che ne parlano, solo un 10% lo fa in modo serio e scientifico, il restante 90% è fatto di “cacciatori di trend”. Hanno fiutato il business, vedono che funziona e ci si buttano a capofitto.

Sono nati così gli “esperti di longevità” che, ironia della sorte, spesso hanno venticinque anni o giù di lì. Ma dai, di cosa vuoi essere esperto a quell'età? Di longevità? È paradossale! Anche perché, diciamocelo, la “scienza della longevità” come disciplina autonoma praticamente non esiste: è un campo di ricerca molto giovane, con ancora pochi dati solidi.

Non c'è alcun integratore, nessun intervento o protocollo che possa garantire un aumento certo dell'aspettativa di vita. Come potresti dimostrarlo scientificamente? Segui una persona per cento anni, somministri un integratore a un gruppo e a un altro no, e aspetti di vedere chi arriva a centoventi? È impossibile. È per questo che, in questo settore, abbonda la fuffa.



A volte si tratta di bufale vere e proprie, ma più spesso di “mezze bufale”: hanno un **piccolo fondo di verità che le rende credibili**, e proprio per questo sono ancora più pericolose.

Una delle mode più diffuse è quella dell'**approccio ultra-personalizzato**. “Devi fare il test del DNA, il test del microbiota, scoprire il tuo cronotipo, il tuo bioritmo...”.

Naturalmente sono test ultra costosi e, spesso, ultra inutili. Il problema è che la maggior parte non è minimamente affidabile. Gli stessi promotori ammettono che non sono validati scientificamente, ma li vendono come un inquadramento generale.

Non solo: raramente qualcuno rifà questi test per verificarne i risultati. Se lo facesse, scoprirebbe che i valori sono spesso casuali, identici a quelli precedenti o comunque incoerenti.

E la personalizzazione che ne deriva? Finta. Sono sempre le solite raccomandazioni, magari infarcite di paroloni per sembrare uniche, ma prive di basi solide.

Lo dico con cognizione di causa: anch'io ho investito decine di migliaia di euro in strumenti di analisi, perché siamo tutti curiosi di sapere “come siamo fatti dentro”.

È naturale. Ma il problema è che la maggior parte delle persone che si avvicinano a questi test non ha neppure posto le basi.

Se ho venti chili di sovrappeso, il mio obiettivo non è conoscere il profilo genetico del microbiota: è perdere quei venti chili.

Non sarà facile, perché dietro ci sono spesso motivazioni profonde, ma il punto è chiaro: non serve un test per avanzato sapere che quello è il problema.

La realtà è che un allenamento completo ti copre già tutti gli aspetti fondamentali.

Ci saranno aree in cui sentirai più predisposizione, altre che ti costeranno più fatica, ma non serve costruire un piano basato su un presunto “assetto genetico”. Funziona molto di più lavorare su corpo e mente in maniera equilibrata e costante.

Accanto ai test personalizzati, sono esplosi i **device**: orologi, braccialetti e app che monitorano sonno, passi, frequenza cardiaca.

Li ho provati anch'io e, lo ammetto, possono avere una loro utilità: ti rendono più consapevole di certi aspetti della tua vita. Ma spesso sono poco affidabili e, soprattutto, ti allontanano dalle basi.

Prendiamo il sonno. Serve davvero un braccialetto per sapere se dormi male?

In realtà lo sai già: se vai a letto a mezzanotte dopo tre ore di Netflix e con la cena ancora sullo stomaco, dormi male. Non c'è bisogno che un device te lo dica.

Se invece spegnessi tutto alle nove, abbassassi le luci, mangiassi leggero e ti mettessi a letto presto, dormiresti sicuramente meglio. Non serve un grafico per capirlo.



Un altro errore diffuso è inseguire pratiche che danno una “scarica” immediata ma che sono insostenibili sul lungo periodo.

Pensa alla sveglia alle cinque del mattino, allenamento ad alta intensità, doccia fredda e digiuno intermittente. Nei primi giorni ti senti invincibile, ma quanto dura? Quindici giorni? Tre settimane? Poi molli, perché la percepisci come una tortura.

Il vero obiettivo non è trovare l’abitudine segreta che ti regala un beneficio istantaneo, ma costruire **abitudini normali e sostenibili**, che puoi portare avanti per tutta la vita. Meglio una routine semplice ma costante che un protocollo “miracoloso” che dura un mese.

Ecco perché bisogna diffidare delle mezze verità, delle promesse di scorciatoie e dei guru che vendono soluzioni complesse a problemi semplici.

L’anti-aging non è questione di DNA, di app o di gadget. È questione di basi solide: allenamento, movimento, alimentazione, gestione dello stress. Sono queste le cose che fanno davvero la differenza, anno dopo anno.

Capitolo 5

Ho chiamato la mia proposta di allenamento **total training**, o allenamento completo, perché il suo obiettivo è semplice ma ambizioso: andare a colpire tutte le aree che davvero contano per mantenere il corpo nelle migliori condizioni possibili. Non una sola, non due, ma tutte quelle che servono a rallentare l'usura e a garantire vitalità.

Il corpo non si deteriora per un unico motivo: a contribuire ci sono tanti fattori diversi, dall'infiammazione allo stress, dalla perdita di muscoli all'irrigidimento delle articolazioni. Per questo la risposta deve essere globale, e non limitata a una sola direzione.

Le aree su cui concentrarsi sono tre, e possiamo considerarle i tre grandi pilastri dell'allenamento completo: **Creare un ambiente anabolico, Contrastare l'irrigidimento, Rinforzare i punti deboli**. Ognuna di queste aree ha un ruolo preciso e tutte insieme formano il cuore del total training.

L'invecchiamento è un processo **catabolico**, ovvero un processo di "usura e distruzione". I tessuti si assottigliano, si logorano, perdono volume e resistenza. A questo si sommano gli stress quotidiani e l'infiammazione cronica di basso grado, che agiscono come benzina sul fuoco.

Il risultato? Un corpo che progressivamente si consuma: lo si vede allo specchio, lo si sente individualmente

La nostra prima missione è invertire, almeno in parte, questo meccanismo. Con l'allenamento cerchiamo di stimolare il corpo a **costruire invece che distruggere**, a riparare invece che consumare. In altre parole: creare un ambiente **anabolico**.

E come si fa? Con il **carico**. Non importa se parliamo di bilancieri, manubri, elastici o semplicemente del peso del corpo: quello che serve è **dare al muscolo uno stimolo chiaro**. Senza carico non c'è costruzione, senza costruzione non c'è mantenimento.

Questo non significa inseguire i volumi di un bodybuilder. Loro cercano un ambiente fortemente anabolico, a volte persino artificiale, ricorrendo agli steroidi anabolizzanti.

A noi basta molto meno: l'obiettivo non è salire sul palco di una gara, ma mantenere i muscoli vivi, attivi, metabolici. E più muscoli hai, più basso tende a essere il livello generale di infiammazione: un effetto collaterale decisamente positivo.

Più massa muscolare significa più protezione, perché il muscolo è un vero organo endocrino, capace di influenzare metabolismo, cuore e cervello. Creare un ambiente anabolico è, di fatto, il miglior antidoto contro l'usura.

Accanto all'usura c'è un altro nemico subdolo: la **rigidità**. Col tempo muscoli, tendini e articolazioni si irrigidiscono. Non si tratta solo di un limite fisico, ma anche di un segnale mentale: più il corpo si blocca, più rischiamo di irrigidirci anche con la testa.



Per contrastare tutto questo servono esercizi di mobilità.

Ma non parlo solo di stretching passivo, il quale ha molti limiti, ma di **mobilità funzionale**: imparare a controllare i muscoli anche in posizioni scomode, a muoversi in modo più libero e preciso.

È il miglior modo per tenere giovane il corpo, perché un corpo mobile è un corpo che consuma meno energia per ogni gesto, e quindi si sente più vitale.

Meno rigidità significa meno dolore, più fluidità nei movimenti, più spazio per gli organi interni, migliore digestione, meno tensioni accumulate. Significa sentirsi più leggeri, dentro e fuori.

Il terzo pilastro riguarda i **punti deboli**. Ognuno di noi ne ha. A volte derivano da un infortunio, altre volte da una predisposizione, altre ancora da abitudini posturali. Ma ci sono anche aree che tendono a essere fragili quasi per tutti, e sulle quali conviene lavorare a prescindere.

Un esempio è il **diaframma**, che influenza non solo la respirazione e la postura, ma anche la digestione e la funzionalità della zona lombare. Oppure il **pavimento pelvico**, fondamentale per la stabilità e spesso ignorato. O ancora la cervicale: anche se non percepisci dolori particolari, lavorarci può migliorare l'afflusso di sangue al cervello, la lucidità mentale e il livello di energia quotidiano.

Il bello è che spesso ci accorgiamo dei benefici solo dopo: magari non pensavi di avere problemi alla cervicale, e invece scopri che rinforzandola migliori concentrazione e vitalità. È come togliere una zavorra invisibile che portavi addosso senza accorgertene.

Qui occorre essere chiari: camminare, giocare a tennis o a padel, fare yoga, pilates o beach volley sono attività utili, divertenti, che fanno bene. **Ma non sono allenamenti completi.**

Camminare mezz'ora rilassa, abbassa lo stress e ossigena i polmoni, ma non stimola i muscoli abbastanza da creare un ambiente anabolico. Giocare a tennis ti fa muovere, ma non corregge i punti deboli o migliora la mobilità in modo mirato. Sono tutte attività che vanno benissimo, e ti invito a continuare a farle se ti piacciono, ma non confonderle con un vero allenamento completo.

Un allenamento completo è **individuale**. Non dipende da una squadra, da un avversario o da una partita. È tu con te stesso: segui una scheda, una guida, un video, ma sei tu a metterti in gioco. Ed è un allenamento che ti può dare tantissimo, sotto tutti i punti di vista.

Ad esempio, il creare un ambiente anabolico non serve solo ai muscoli: influisce anche sulla pelle, che è un altro tessuto bersagliato dal catabolismo. Contrastare la rigidità non significa solo muoversi meglio: riduce le contratture, migliora la circolazione cerebrale e cutanea, rende i movimenti più fluidi e meno costosi in termini energetici.

Quando alleni i muscoli, in realtà ti stai prendendo cura di tutto il corpo. Non cancellerai le rughe, certo, ma renderai i tessuti più nutriti, elastici e vitali. Ogni esercizio, che nasca con l'obiettivo di rinforzare un'articolazione o aumentare la mobilità, ha sempre effetti che vanno oltre il suo scopo immediato.



Ecco perché serve un total training. Perché non lascia indietro nessuna area importante. Perché non si limita a farti “fare movimento”, ma ti mette nelle condizioni di affrontare l’età e lo stress con un corpo più forte, più mobile, più equilibrato.

In breve: meno usura, meno rigidità, meno punti deboli trascurati. Più energia, più libertà, più vitalità.

E alla fine, più possibilità di vivere la tua vita al meglio.



I capisaldi dell'allenamento completo

Allenamenti per creare un ambiente anabolico

Sono quelli che in linguaggio fitness vengono definiti "allenamenti per l'ipertrofia", ovvero per aumentare il volume dei muscoli (in modo più o meno spinto). Ci servono perchè ci aiutano a creare un "ambiente anabolico", ovvero una situazione dove il corpo costruisce nuovo tessuto (muscolare) anzichè soltanto degradarlo. Se si riesce a creare un ambiente anabolico, tutti i tessuti ne traggono beneficio (anche la pelle). Si tratta quindi di allenamenti contro resistenza (a corpo libero o con pesi) nei quali viene richiesto un più che discreto sforzo del muscolo.

Allenamenti di mobilità funzionale

Sono allenamenti che migliorano la mobilità in modo molto più efficace rispetto al semplice stretching: le posizioni di allungamento sono infatti sempre "attive", cioè richiedono un buon impegno muscolare. Questo fa sì che l'esercizio sia un po' più faticoso rispetto al classico stretching, ma anche molto più efficace perchè lo stimolo è maggiore.

Allenamenti di resistenza e recupero

Gli stessi esercizi utilizzati per l'ipertrofia possono essere usati con modalità e tempistiche diverse per stimolare altre proprietà utili, come ad esempio la capacità di recuperare velocemente. All'interno di un allenamento completo, anche questo è importante.

Allenamenti per obiettivi complementari e punti deboli

In ottica di allenamento completo, è importante migliorare il più possibile quelli che sono dei potenziali "punti deboli". Ecco perchè alleniamo in modo specifico aree come il pavimento pelvico, la zona cervicale, lo psoas, il diaframma.... meno punti deboli abbiamo, più forti siamo.

I principali punti deboli

Tratto cervicale

La cervicale è un punto debole molto più diffuso di quanto si pensi. Tensioni, posture scorrette e stress quotidiano finiscono per accumularsi lì, creando dolori e rigidità che tolgono energia. Rinforzare e mobilizzare questo tratto non serve solo a ridurre fastidi locali, ma migliora anche lucidità, concentrazione e vitalità generale.

Diaframma e psoas

Il diaframma e lo psoas sono due muscoli centrali, sia dal punto di vista posturale che funzionale. Quando funzionano bene, sostengono la respirazione, migliorano la stabilità e scaricano tensioni dalla schiena. Allenarli significa liberare spazio al corpo, migliorare l'equilibrio interno ed evitare molte delle rigidità tipiche dell'età.

Zona lombare

La zona lombare è la base di sostegno di quasi tutti i movimenti. Con l'età tende a irrigidirsi e ad accumulare sovraccarichi, soprattutto se passiamo molto tempo seduti. Lavorarci in modo mirato significa prevenire dolori cronici, mantenere libertà di movimento e garantire più forza e sicurezza in ogni attività quotidiana.

Postura delle spalle

Quando le spalle cedono in avanti, a risentirne non è solo la postura: cambia la respirazione, si accentuano le tensioni cervicali e persino la percezione di energia quotidiana peggiora. Allenarle in modo mirato vuol dire restituire sostegno al corpo e leggerezza a ogni gesto.

I principali punti deboli

Ginocchia e piedi

Ginocchia e piedi sono le nostre fondamenta: se cedono loro, tutto il resto ne paga le conseguenze. Piccoli dolori trascurati qui possono trasformarsi in grandi limitazioni col passare degli anni. Rinforzarli e mantenerli mobili vuol dire proteggere l'intera catena cinetica, camminare meglio e continuare a muoversi senza problemi.

Pavimento pelvico

Spesso dimenticato, il pavimento pelvico è invece cruciale per la stabilità e per la qualità della vita. Con il tempo tende a indebolirsi e questo può portare a problemi di continenza, dolore o difficoltà nelle funzioni intime. Lavorarci in modo mirato significa rafforzare le fondamenta interne, prevenire disturbi fastidiosi e mantenere il pieno controllo sul proprio corpo.

SCHEDE DI ALLENAMENTO

COME DIVIDERE LE SCHEDE

Le schede che trovi in questo programma rappresentano una base completa e bilanciata, pensata per coprire i principali aspetti dell'allenamento dopo i 40 anni. Non servono grandi attrezzi o macchinari da palestra: bastano pochi strumenti semplici per ottenere un lavoro efficace, utile e sostenibile nel tempo.

Le tre schede di base sono costruite così:

Scheda 1 – Stimolo anabolico con carico: esercizi a corpo libero o con attrezzi minimali per creare quell'ambiente anabolico che contrasta il catabolismo dell'età e aiuta a mantenere tonicità muscolare.

Scheda 2 – Mobilità funzionale: movimenti attivi che migliorano la mobilità delle articolazioni e dei muscoli, in modo concreto e utilizzabile nella vita quotidiana.

Scheda 3 – Punti deboli posturali: un lavoro mirato su quelle rigidità e debolezze tipiche che portano la postura a "chiudersi", con esercizi per spalle, dorsali, glutei e stabilità generale.

Queste tre schede, già da sole, garantiscono un allenamento completo e ben strutturato. La frequenza consigliata va da 3 a 7 volte la settimana: puoi alternarle un giorno sì e uno no, oppure ripeterle in sequenza quasi quotidianamente. Non si tratta infatti di carichi massimali, ma di un lavoro costante, mirato e ben dosato.

Accanto alle schede principali ci sono anche alcune schede extra, pensate per approfondire aree spesso critiche:

Cervicale – per ridurre tensioni e migliorare il flusso sanguigno verso il cervello.

Psoas – uno dei muscoli più importanti per postura, schiena, bacino e anche benessere intestinale.

Pavimento pelvico – con esercizi mirati preparati da una specialista, fondamentali per stabilità e qualità della vita.

Puoi inserirle al posto di una delle schede base, oppure in aggiunta, in base alle tue esigenze personali o per completare ulteriormente il lavoro. Anche quando non si avvertono sintomi evidenti, infatti, spesso in queste aree esistono punti deboli “silenziosi” che vale la pena rinforzare.

Se segui queste schede con costanza, nel tempo noterai miglioramenti nella libertà di movimento, nella postura, nella forza e nel benessere generale. È un approccio che va oltre il semplice esercizio: un vero Total Training, capace di restituire vitalità al corpo e alla mente.



SCHEDA 1

Stimolo anabolico con carico

Questa è una scheda di allenamento con carico, il cui obiettivo è quello di creare uno stimolo anabolico e quell'ambiente anabolico che ci serve per la costruzione di massa muscolare. Per farlo, abbiamo bisogno di carico. In questo contesto di scheda, ho voluto utilizzare esercizi che non hanno bisogno di particolari attrezzi o di attrezzi minimali, come ad esempio l'elastico.

L'idea è quella di creare una difficoltà tale per cui già alla terza, quarta ripetizione (per esempio del push-up), cominci a sentire che l'esercizio è un po' pesante.

L'obiettivo è arrivare, quando sei sulle 8-10-12 ripetizioni, a sentire che il muscolo è fortemente stanco e farebbe fatica a farne altre. Non deve essere completamente al limite, ma il livello di sforzo e impegno che vogliamo è un impegno discreto.

Questo è fondamentale, perché altrimenti non creiamo uno stimolo adeguato per i nostri muscoli.

Il principio deve essere questo: se alla fine delle tue 8-10-12 ripetizioni ti dicessero "Fammene altre sette", e tu ci riuscissi facilmente, significherebbe che il carico che stavi gestendo non è così significativo.

Vedremo come dosare il carico in un contesto in cui non utilizziamo molti attrezzi, il che non è semplice, ma lo possiamo fare tranquillamente.

SCHEDA 1

- **Push up:** 3-4 serie da 15 ripetizioni
- **Rematore con elastico:**Esegui 3-4 serie da 10-15 ripetizioni
- **Affondo isometrico:**Inizialmente fai 10" di tenuta, x 4-5 volte, poi cambio gamba. 3 cicli in totale. Aumenta poi fino a 20".
- **Squat isometrico:**Prendi la variante che riesci a gestire meglio, e fai 30" di tenuta x 3-4 cicli, con 30-40" di recupero.
- **Crunch:**Esegui 3-4 serie da 10-15 ripetizioni

PUSH UP

POSIZIONE INIZIALE:

- Posizionati a terra in appoggio sulle mani e sulle punte dei piedi (per la variante base)
- Le mani devono essere poco più larghe delle spalle, con le dita rivolte in avanti.
- Mantieni il corpo in linea retta dalla testa ai talloni, addome contratto e sguardo leggermente avanti.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Piega lentamente i gomiti portando il petto vicino al pavimento, senza perdere l'allineamento del corpo.
- Scendi fino a sfiorare il suolo o poco prima, mantenendo i gomiti a circa 45° dal busto.
- Spingi con decisione contro il pavimento per tornare alla posizione iniziale, senza inarcare la schiena.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Grande pettorale.
- Tricipite brachiale.
- Deltoide anteriore.
- Core in funzione stabilizzatrice.

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui il movimento con le ginocchia a terra. Oppure esegui il movimento appoggiando le mani su una sedia anziché a terra. Più è alto l'appoggio delle mani, più semplifichi l'esercizio
- **Più difficile:** esegui il push up con i piedi sollevati su un rialzo.

ERRORI COMUNI:

- Alzare involontariamente la spalla verso l'orecchio.
- Forzare il movimento invece di lasciare che il peso della testa e della mano facciano il lavoro.
- Trattenere il respiro invece di rilassarsi.



REMATORE CON ELASTICO

POSIZIONE INIZIALE:

- Siediti a terra con le gambe distese e l'elastico avvolto attorno alla pianta dei piedi.
- Afferra le estremità con entrambe le mani, tenendo la schiena dritta e il petto aperto.
- Mantieni le spalle rilassate e lo sguardo in avanti.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Tira le estremità dell'elastico flettendo i gomiti all'indietro.
- Avvicina le scapole tra loro, mantenendo i gomiti vicini al corpo.
- Rilascia lentamente la tensione tornando alla posizione iniziale, senza incurvare la schiena.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Gran dorsale.
- Romboidi.
- Trapezio medio e inferiore.
- Bicipite brachiale.

VARIANTI:

- **Più facile:** utilizza un elastico più leggero.
- **Più difficile:** utilizza un elastico più resistente o rallenta la fase di ritorno.

ERRORI COMUNI:

- Incurvare la schiena o sporgere il mento in avanti.
- Aprire eccessivamente i gomiti.
- Tirare con slancio senza controllo del movimento.



AFFONDO ISOMETRICO

POSIZIONE INIZIALE:

- Porta un piede avanti e l'altro indietro, mantenendo una distanza tale da poter piegare entrambe le ginocchia senza perdere l'equilibrio.
- Il busto resta dritto, lo sguardo in avanti e le mani lungo i fianchi o sui fianchi.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Piega le ginocchia fino a portare quella posteriore vicino al pavimento, senza toccarlo.
- Mantieni entrambe le gambe piegate circa a 90° e resta fermo in questa posizione.
- Conserva la tensione muscolare e la stabilità senza muoverti, respirando in modo regolare.

MUSCOLI COINVOLTI:

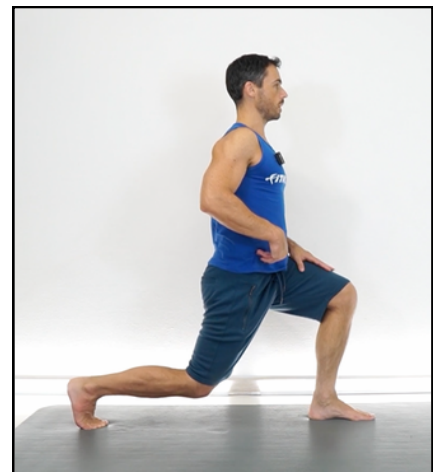
- Quadricipiti.
- Glutei.
- Ischiocrurali.
- Polpacci come stabilizzatori.

VARIANTI:

- **Più facile:** mantieni l'affondo per meno tempo o appoggia leggermente il ginocchio posteriore a terra.
- **Più difficile:** tieni in mano un peso o resta più a lungo in isometria.

ERRORI COMUNI:

- Inarcare il busto in avanti o indietro.
- Lasciare che il ginocchio anteriore superi troppo la punta del piede.
- Perdere l'allineamento del bacino.



SQUAT ISOMETRICO

POSIZIONE INIZIALE:

- In piedi, con i piedi leggermente più larghi delle spalle e le punte rivolte in avanti o leggermente all'esterno.
- Mantieni il busto dritto, lo sguardo in avanti e le braccia rilassate lungo i fianchi.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Piega le ginocchia e scendi lentamente fino a raggiungere una posizione di squat, con le cosce parallele al pavimento o appena sopra.
- Mantieni il peso distribuito sui talloni e sulle punte, senza sollevarli.
- Resta fermo in questa posizione, respirando in modo regolare e mantenendo l'addome contratto.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Quadricipiti.
- Glutei.
- Ischiocrurali.
- Core come stabilizzatore.

VARIANTI:

- **Più facile:** mantieni una posizione più alta, piegando meno le ginocchia.
- **Più difficile:** esegui lo squat isometrico con le braccia alzate sopra la testa.
- **Ancora più difficile:** tieni dei pesi con le braccia in alto.

ERRORI COMUNI:

- Inarcare o incurvare la schiena.
- Far collassare le ginocchia verso l'interno.
- Sollevarsi inconsapevolmente senza mantenere la posizione.



CRUNCH

POSIZIONE INIZIALE:

- Sdraiati a terra in posizione supina, con le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati al pavimento.
- Porta le mani dietro la testa, senza intrecciare le dita, per sostenere il tratto cervicale.
- Mantieni il tratto lombare aderente al suolo.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Solleva lentamente il busto verso l'alto, portando le spalle in direzione delle ginocchia.
- Raggiungi il punto più alto senza staccare la zona lombare da terra.
- Mantieni la posizione per 1 secondo.
- Scendi lentamente e controlla il ritorno fino alla posizione di partenza.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Retto dell'addome.
- Obliqui come stabilizzatori.

VARIANTI:

- **Più facile:** incrocia le braccia al petto invece che dietro la testa.
- **Più difficile:** tieni i piedi sollevati da terra o utilizza un peso sul petto

ERRORI COMUNI:

- Tirare la testa con le mani.
- Sollevare troppo la zona lombare.
- Eseguire il movimento in modo veloce e senza controllo.



SCHEDA 2

Mobilità funzionale

Questa è una scheda di mobilità funzionale, con l'obiettivo di aumentare l'efficienza dei muscoli nelle posizioni di allungamento.

È un approccio molto diverso dal classico stretching: qui non si tratta di mantenere passivamente una posizione, ma di lavorare in modo attivo, offrendo al sistema nervoso uno stimolo molto più potente.

L'idea è che questo non sia un allungamento che potresti tenere comodamente per minuti o addirittura ore. Al contrario, è una vera e propria sfida per i muscoli, da affrontare nella direzione dello sblocco delle rigidità e della conquista di nuove possibilità di movimento.

L'obiettivo è percepire che il corpo si muove meglio, che i muscoli rispondono con maggiore controllo anche nelle posizioni più impegnative e che, passo dopo passo, si conquista una libertà di movimento sempre più solida.

Il principio deve essere questo: se dopo la serie senti di non aver "sfidato" davvero i tuoi muscoli nella posizione di allungamento, significa che lo stimolo non è stato sufficiente.

Vedremo come organizzare questi esercizi per rendere la mobilità non solo più ampia, ma anche più efficace e utilizzabile nella vita di tutti i giorni.

SCHEDA 2

Mobilità funzionale

- **Sumo Squat:** Alterna queste due modalità: 10 serie da 10" di tenuta (modalità 1) e 4 volte da 30" di tenuta (modalità 2)
- **Squat Funzionale:** Alterna queste due modalità: 10 serie da 10" di tenuta (modalità 1) e 4 volte da 30" di tenuta (modalità 2)
- **Affondo Lungo:** Alterna queste due modalità: 10 serie da 10" di tenuta (modalità 1) e 4 volte da 30" di tenuta (modalità 2)
- **Hinge:** Alterna queste due modalità: 10 serie da 10" di tenuta (modalità 1) e 4 volte da 30" di tenuta (modalità 2)
- **Plank Scalatore:** Alterna queste due modalità: 10 serie da 10" di tenuta (modalità 1) e 4 volte da 30" di tenuta (modalità 2)

SUMO SQUAT

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in piedi, con le gambe più larghe delle spalle (circa una spanna più larghe) e le punte dei piedi ben rivolte verso l'esterno.
- La schiena resta dritta, le braccia sono distese davanti a te.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- L'idea è quella di sedersi su una sedia immaginaria dietro di te. Inizia a piegare le ginocchia spingendo il sedere all'indietro. Scendi fino a quando senti i muscoli delle cosce lavorare o fin quando avverti una leggera tensione a livello degli adduttori (interno coscia). Mantieni la posizione per il tempo indicato.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Adduttori
- Glutei
- Estensori della colonna
- Quadricipiti

REGOLAZIONI:

Se risulta difficile, puoi appoggiarti a un supporto con le mani (anche alle ginocchia stesse) o restare un po' più alto. Per renderlo più intenso, prova a stare più in basso o ad allargare di più le gambe. Ovviamente ci sono poi le varianti successive

RACCOMANDAZIONI:

La cosa più importante è tenere la schiena dritta per tutta la durata dell'esercizio. L'obiettivo è far lavorare insieme gambe e tronco, quindi evita che la schiena si pieghi in avanti. Concentrati sul restare eretto e stabile.



SQUAT FUNZIONALE

POSIZIONE INIZIALE:

- Piedi leggermente più larghi delle spalle e ruotati verso l'esterno.
- Questo esercizio serve a migliorare la mobilità, non a sollevare peso.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Immagina di sederti su una sedia dietro di te: spingi il sedere indietro e scendi il più possibile mantenendo la schiena dritta.
- Cerca di arrivare almeno a 90° con le ginocchia. Se non riesci, apri un po' di più le gambe.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Glutei
- Estensori della colonna
- Quadricipiti

REGOLAZIONI:

Trova l'apertura che ti permette di scendere a 90° o quasi. Dipende dalla tua struttura e mobilità. Se riesci a scendere più in basso senza curvare la schiena, va bene.

RACCOMANDAZIONI:

Mantieni sempre la schiena eretta. L'obiettivo è lavorare sulla mobilità delle anche, non sulla forza. La qualità della posizione viene prima della profondità.



AFFONDO LUNGO

POSIZIONE INIZIALE:

Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle. Fai un passo indietro tenendo la gamba ben distesa, con il tallone sollevato. Puoi appoggiarti a un supporto con un braccio per avere più stabilità, oppure aprire leggermente la gamba dietro, per una base più ampia.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

Piega leggermente la gamba anteriore ma senza proiettarti in avanti. Immagina di scendere dritto verso il basso: se avessi un bastone che unisce testa e bacino, immagina di farlo toccare perfettamente sotto di te. Fermati quando senti la gamba davanti che inizia a lavorare e quella dietro che si allunga.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Glutei
- Estensori della colonna
- Quadricipiti
- Psoas

REGOLAZIONI:

L'unica regolazione utile è quanto scendere: se senti troppa fatica o tensione, resta più in alto. Col tempo potrai andare più in basso man mano che migliora la tua mobilità. Ovviamente, dopo che hai praticato l'esercizio per un po' e che hai notato qualche miglioramento, potrai considerare le altre varianti.

RACCOMANDAZIONI:

La schiena deve restare dritta. Se hai già una curva accentuata nella zona lombare (iperlordosi), evita di accentuarla ulteriormente. Mantieni la colonna in posizione neutra.



HINGE

POSIZIONE INIZIALE:

Smettiti con i piedi alla larghezza delle spalle e le punte leggermente ruotate verso l'esterno. Un trucco: appoggia il pollice sul costato e il mignolo sul bacino: visto che l'idea è quella di scendere con la schiena dritta, questo semplice trucco ti può essere di aiuto. Se nel piegarti in avanti il pollice ed il mignolo si avvicinano, stai piegando la schiena. Se sei all'inizio, puoi farlo con il sedere appoggiato a una parete: avere un "perno" renderà l'esercizio molto più semplice.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

Tieni la schiena dritta e piega appena le ginocchia. Inizia a piegarti in avanti mantenendo la schiena ben dritta. Se le dita pollice e mignolo si avvicinano troppo, stai piegando la schiena e portando in flessione la colonna.

MUSCOLI COINVOLTI:

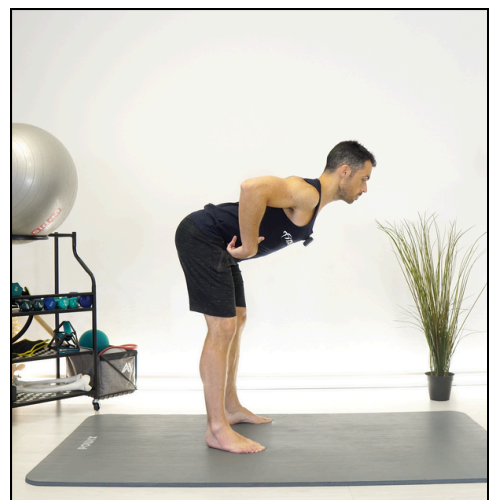
- Ischio crurali
- Estensori della colonna

REGOLAZIONI:

Scendi solo fino al punto in cui la tensione resta tollerabile. Man mano che migliori, potrai aumentare l'ampiezza del movimento.

RACCOMANDAZIONI:

La priorità è tenere la schiena dritta. Se tendi a curvarla, riduci il movimento e lavora prima sulla mobilità.



PLANK SCALATORE

POSIZIONE INIZIALE:

Inizia in appoggio sulle mani, con spalle, gomiti e polsi allineati. Le gambe sono dritte e il bacino deve rimanere in linea con il resto del corpo. Se i polsi danno fastidio, usa le apposite maniglie da push up.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

Tieni la schiena stabile e le braccia ferme. Piega una gamba portando il ginocchio verso il petto il più possibile, poi alterna con l'altra. La schiena deve rimanere ben ferma.

MUSCOLI COINVOLTI:

- addominali
- estensori della colonna
- muscoli dell'arto superiore in genere

REGOLAZIONI:

Per semplificare, puoi appoggiare le mani su un supporto alto come una sedia. Più alto il supporto, più facile sarà. Verifica che sia stabile.

RACCOMANDAZIONI:

La schiena non deve muoversi. Mantieni il bacino fermo e neutro. Il focus è sulla stabilità del core durante il movimento delle gambe.



SCHEDA 3

Punti deboli

Questa è una scheda di allenamento dedicata ai punti deboli posturali, con l'obiettivo di lavorare sulle rigidità e debolezze che più spesso si accumulano. Infatti, in un modo o nell'altro, la postura tende sempre a peggiorare nello stesso modo: chiudendosi.

L'idea di questa scheda è quindi quella di sbloccare e rinforzare, andando a stimolare lo schema di apertura. Non servono attrezzi particolari, se non qualcuno molto semplice come un elastico.

L'obiettivo è percepire che i muscoli coinvolti si stanno riattivando, che le articolazioni si stanno muovendo con maggiore libertà e che, esercizio dopo esercizio, si costruisce un senso di apertura e stabilità. Non deve essere un lavoro esasperato o di fatica estrema, ma piuttosto un lavoro mirato e di qualità.

Il principio deve essere questo: se dopo aver completato la serie ti accorgi che il corpo non ha percepito un vero stimolo di apertura e rinforzo, significa che l'esercizio non è stato eseguito con l'intensità e la precisione necessarie.

Vedremo come dosare i movimenti e come organizzare gli esercizi, in un contesto che punta a ricostruire stabilità, libertà di movimento e apertura posturale.

Per ovvie ragioni legate a questa specifica pubblicazione, questa scheda (e tutto il libro in generale) contengono un "riassunto operativo" di tutto ciò che è possibile fare.

SCHEDA 3

- **Apertura braccia a Y:**Esegui 20 ripetizioni in totale, dove 1 ripetizione = profonda espirazione. Pausa al bisogno
- **Allungamento trapezio:**3-4 respiri per lato, 3-4 cicli
- **Tenuta addominale:**20 profonde espirazioni in tutto, pausa al bisogno
- **Ponte monopodalico:**mantieni il punto più alto per 20-30", ripeti sull'altra gamba. 3-4 serie per lato
- **Allungamento psoas:**30" o 3-4 respirazioni, 3-4 serie per lato

TENUTA ADDOMINALE

POSIZIONE INIZIALE:

- Sdraiati sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra.
- Metti uno spessore sotto alla colonna lombare, spesso abbastanza in modo da poterlo percepire come "non eccessivo". Le due mani una sopra l'altra, oppure un asciugamano, vanno benissimo.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Attiva gli addominali contraendo il core come se volessi "appiattire" la zona lombare contro il pavimento. Nel farlo, assicurati di non essere in apnea inspiratoria
- Mantieni la contrazione
- Rilascia lentamente e ripeti.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Trasverso dell'addome (muscolo profondo stabilizzatore).
- Retto dell'addome (in minima parte).
- Muscoli del pavimento pelvico e multifido (stabilizzazione lombo-pelvica)

ERRORI COMUNI:

- Essere in apnea inspiratoria
- Irrigidire spalle e collo
- Spingere con forza la schiena contro il pavimento (non serve schiacciare)
- Attivare solo i glutei o le gambe, senza sentire lavoro a livello del basso addome.



ALLUNGAMENTO PSOAS

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in posizione di affondo a terra, con un ginocchio appoggiato sul pavimento e l'altro piede ben saldo davanti a te, come in una posizione di "cavalier servente".
- Il busto è eretto, con le mani sui fianchi o appoggiate alla gamba anteriore. Anche un appoggio laterale per l'equilibrio va benissimo

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Inizia l'affondo piegando il ginocchio anteriore, senza inarcare la schiena. Questo ti porterà in avanti.
 - Dovresti sentire un allungamento nella parte anteriore dell'anca della gamba posteriore.
 - Mantieni la posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente.
- Ripeti con l'altra gamba.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Psoas.
- Ileopectineo.
- Quadrilatero (retto femorale).

VARIANTI:

- **Più facile:** appoggia il ginocchio posteriore su un cuscino per maggiore comfort.
- **Più difficile:** alza le braccia sopra la testa per intensificare l'allungamento. (vedi esercizio seguente)

ERRORI COMUNI:

- Inarcare troppo la schiena.
- Sollevare il tallone della gamba anteriore perdendo stabilità.

Forzare l'affondo oltre il proprio limite di mobilità.



Versione più facile



Versione più difficile

SCHEDA 4

Cervicale

Questa è una scheda di allenamento dedicata alla zona cervicale, con l'obiettivo di ridurre le tensioni, restituire libertà ai movimenti del collo e rinforzare i muscoli che lo stabilizzano.

Il tratto cervicale è un punto debole per moltissime persone, e per molti è fonte di notevoli grattacapi: dolori, tensioni, sintomi pseudo neurologici (sbandamenti, disturbi visivi...).

Anche per chi non ha particolari problemi, un buon lavoro sul tratto cervicale è estremamente utile, perchè favorisce l'afflusso di sangue al cervello, e di conseguenza la lucidità mentale e la capacità di concentrarsi.

L'idea è lavorare con esercizi semplici e mirati, che combinano momenti di allungamento e momenti di attivazione. Lo stretching serve ad alleggerire il carico muscolare, mentre le aperture e le estensioni stimolano un miglior controllo e una migliore postura della parte alta del corpo.

L'obiettivo è percepire un collo più leggero, meno contratto e più stabile, senza cercare la fatica estrema ma piuttosto la sensazione di rilascio e riattivazione.

SCHEDA 4

Cervicale

- **Stretching trapezio:** 30" per lato, 3 cicli
- **Apertura braccia a Y:** 20 totali, pausa ogni 5
- **Apertura torace gomiti piegati:** 15 respirazioni profonde, pausa a piacere
- **Estensioni braccia:** 10" di tenuta, 10 ripetizioni

ALLUNGAMENTO TRAPEZIO

POSIZIONE INIZIALE:

- Siediti su una sedia o in piedi con la schiena dritta e le spalle rilassate.
- Mantieni lo sguardo in avanti e le braccia lungo i fianchi.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Inclina lentamente la testa verso una spalla, avvicinando l'orecchio alla spalla senza sollevare quest'ultima.
- Per aumentare l'allungamento, puoi poggiare delicatamente la mano sulla testa e applicare una leggera pressione.
- Mantieni la posizione respirando profondamente.
- Torna lentamente alla posizione neutra e ripeti sull'altro lato.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Trapezio superiore.
- Sternocleidomastoideo.
- Scaleni.
-

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui l'allungamento senza l'aiuto della mano per un'intensità minore.
- **Più difficile:** esegui lo stretching con la mano opposta che tira leggermente il braccio verso il basso, per intensificare l'allungamento.

ERRORI COMUNI:

- Alzare involontariamente la spalla verso l'orecchio.
- Forzare il movimento invece di lasciare che il peso della testa e della mano facciano il lavoro.
- Trattenere il respiro invece di rilassarsi.



APERTURA BRACCIA A Y

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, o in posizione seduta
- Mantieni la schiena dritta

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Solleva lentamente entrambe le braccia sopra la testa formando una "Y" con il corpo.
- Mantieni i pollici rivolti verso indietro
- Porta le braccia più indietro possibile, tenendole ben dritte

MUSCOLI COINVOLTI:

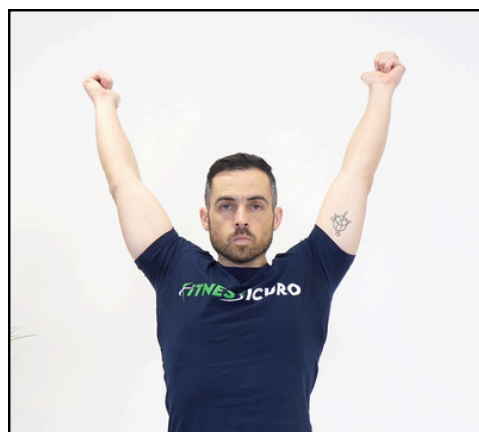
- Trapezio medio e inferiore.
- Deltoidi
- Muscoli della cuffia dei rotatori (sottospinato e piccolo rotondo).

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui l'esercizio seduto per una maggiore stabilità.
- **Più difficile:** usa un elastico o dei pesetti per aumentare la resistenza.

ERRORI COMUNI:

- Inarcare la zona lombare
- Muoversi troppo velocemente senza controllo.



APERTURA TORACE CON GOMITI PIEGATI INDIETRO

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in piedi con la schiena dritta e i piedi alla larghezza delle spalle.
- Fletti i gomiti a 90° e portali contro i fianchi

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Porta lentamente le braccia all'indietro, cercando di non aprire le braccia, ma di tenerle come se fossero sempre contro i fianchi
- Arriva al punto massimo di estensione
- Espira profondamente
- Torna lentamente alla posizione di partenza.

MUSCOLI COINVOLTI:

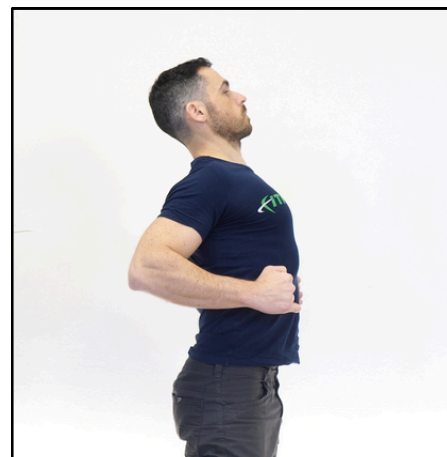
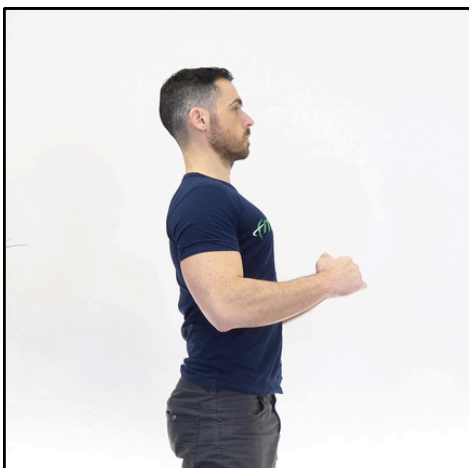
- Grande e piccolo pettorale.
- Deltoidi anteriori.
- Trapezio medio e inferiore (per stabilizzazione).

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui lo stesso movimento appoggiando la schiena a un muro per maggiore supporto.
- **Più difficile:** usa un elastico dietro la schiena per creare resistenza e potenziare l'attivazione muscolare.

ERRORI COMUNI:

- Inarcare la schiena invece di mantenere il core attivo.
- Alzare le spalle invece di tenerle rilassate.
- Eseguire il movimento troppo velocemente senza controllo.



ESTENSIONE SPALLE (BRACCIA) CON BASTONE

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle e il core attivato.
- Afferra un bastone dietro la schiena con le mani in presa supina (palmi rivolti in avanti) e le braccia leggermente divaricate.
- Mantieni le spalle basse e il petto aperto.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Inspirando, solleva il bastone lentamente verso l'alto dietro di te, estendendo le spalle.
- Mantieni la posizione per 2-3 secondi, sentendo l'allungamento della parte anteriore delle spalle.
- Espirando, riporta lentamente il bastone alla posizione iniziale.

MUSCOLI COINVOLTI:

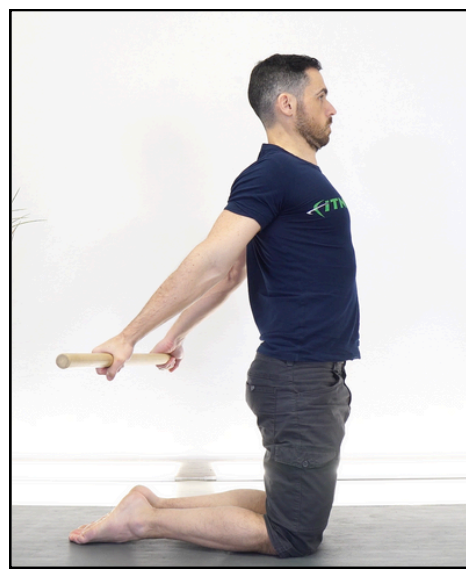
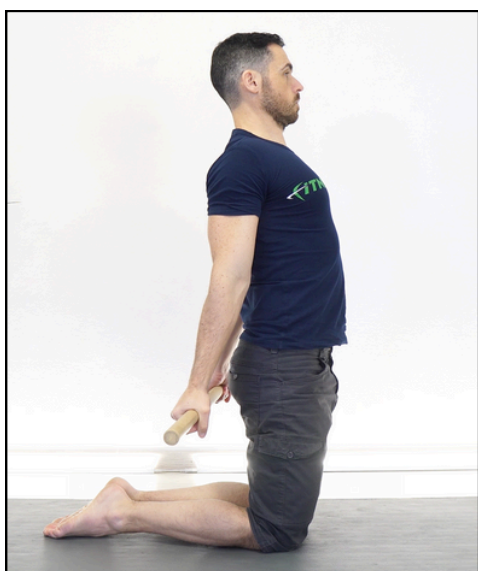
- Deltoidi posteriori.
- Trapezio medio e inferiore.
- Pettorale minore (in allungamento).

VARIANTI:

- **Più facile:** riduci l'ampiezza del movimento mantenendo il bastone più vicino al corpo.
- **Più difficile:** usa un elastico invece del bastone per aumentare la resistenza.

ERRORI COMUNI:

- Inarcare la zona lombare invece di mantenere il core attivo.
- Forzare il movimento oltre il proprio range di mobilità.
- Stringere eccessivamente le mani sul bastone, riducendo la fluidità del movimento.



SCHEDA 5

Psoas

- **Allungamento psoas in ginocchio:**Esegui 20 ripetizioni in totale, dove 1 ripetizione = profonda espirazione. Pausa al bisogno
- **Allungamento psoas in piedi:**3-4 respiri per lato, 3-4 cicli
- **Allungamento psoas in catena:**20 profonde espirazioni in tutto, pausa al bisogno
- **Side bend con allungamento braccia:**mantieni il punto più alto per 20-30", ripeti sull'altra gamba. 3-4 serie per lato
- **Apertura braccia a Y:**30" o 3-4 respirazioni, 3-4 serie per lato

SCHEDA 5

Psoas

Lo psoas è un muscolo davvero speciale. Non si limita a flettere la coscia e stabilizzare la colonna: è un crocevia unico, collegato a funzioni vitali e a zone critiche del corpo.

È il “vicino di casa” del diaframma, il nostro principale muscolo respiratorio e grande serbatoio di tensioni emotive. È a stretto contatto con l'intestino, spesso coinvolto in gonfiori e infiammazioni. Origina direttamente dai dischi lombari, uno dei punti più delicati della schiena. Nella donna, ha relazioni anche con utero e ovaie.

Per questo lo psoas non è un muscolo come gli altri: è un vero hub che influenza postura, mal di schiena, digestione e persino il livello di stress. Quando si accorcia o si infiamma, i suoi effetti possono farsi sentire a cascata in tutto l'organismo.

Questa scheda nasce proprio per ricondizionare lo psoas e i muscoli collegati, attraverso un protocollo mirato che ho costruito negli anni di studio ed esperienza. Lavorarci significa agire in profondità su corpo e mente, con benefici che vanno ben oltre l'allenamento tradizionale.

STRETCHING PSOAS (a cavalier servente)

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in posizione di affondo a terra, con un ginocchio appoggiato sul pavimento e l'altro piede ben saldo davanti a te, come in una posizione di "cavalier servente".
- Il piede della gamba posteriore è rilassato, con il dorso poggiato a terra, oppure in appoggio sulle dita se preferisci maggiore attivazione.
- Il busto è eretto, con le mani sui fianchi o appoggiate alla gamba anteriore. Anche un appoggio laterale per l'equilibrio va benissimo

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Inizia l'affondo piegando il ginocchio anteriore, senza inarcare la schiena. Questo ti porterà in avanti.
- Dovresti sentire un allungamento nella parte anteriore dell'anca della gamba posteriore.
- Mantieni la posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente.
- Ripeti con l'altra gamba.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Psoas.
- Ileopectoas.
- Quadricepiti (retto femorale).

VARIANTI:

- **Più facile:** appoggia il ginocchio posteriore su un cuscino per maggiore comfort.
- **Più difficile:** alza le braccia sopra la testa per intensificare l'allungamento. (vedi esercizio seguente)

ERRORI COMUNI:

- Inarcare troppo la schiena.
- Sollevare il tallone della gamba anteriore perdendo stabilità.
- Forzare l'affondo oltre il proprio limite di mobilità.



PSOAS DINAMICO

(versione in piedi)

POSIZIONE INIZIALE:

- In piedi, con una gamba avanti e una indietro, in una posizione simile a un affondo.
- Il ginocchio posteriore è esteso, il tallone può essere leggermente sollevato.
- Il busto è eretto, spalle indietro, sguardo in avanti.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Spingi dolcemente il bacino in avanti mantenendo il busto dritto.
- Torna alla posizione iniziale e ripeti il movimento in modo fluido.

MUSCOLI COINVOLTI:

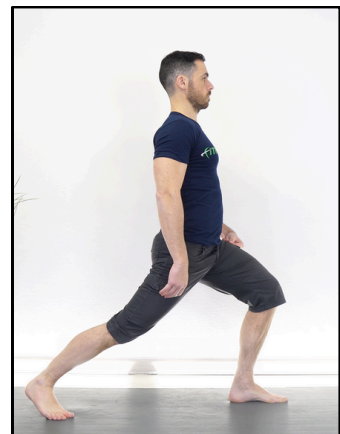
- Ileopectineo.
- Retto femorale.
- Core
- Stabilizzatori del bacino e della colonna lombare.

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui l'allungamento in posizione statica (come precedente)
- **Più difficile:** (esercizi successivi)

ERRORI COMUNI:

- Inarcare la zona lombare durante l'allungamento.
- Perdere la stabilità del piede posteriore.
- Spingere troppo in avanti senza controllo del core.



PSOAS CON BRACCIO SOPRA LA TESTA

POSIZIONE INIZIALE:

- In piedi, con un piede in avanti e l'altro indietro, come in un affondo ampio ma statico.
- La gamba posteriore è distesa, il tallone può essere sollevato se necessario.
- Il busto è ben eretto, spalle rilassate e scapole leggermente retratte.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Piega leggermente il ginocchio della gamba avanti e spingi i fianchi in avanti per allungare lo psoas della gamba posteriore.
- Solleva il braccio dello stesso lato della gamba posteriore sopra la testa per intensificare l'allungamento.
- Cambia lato e ripeti.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Ileopectoas.
- Retto femorale.
- Obliqui e retto dell'addome.
- Diaframma.
- Paravertebrali lombari.

VARIANTI:

- **Più facile:** mantieni il piede posteriore con il tallone ben appoggiato e accorcia la distanza tra i piedi per migliorare l'equilibrio.
- **Più difficile:** aggiungi una leggera inclinazione laterale del busto verso il lato della gamba anteriore per aumentare l'allungamento lungo tutta la catena anteriore. (esercizio successivo)

ERRORI COMUNI:

- Inarcare la zona lombare per compensare l'estensione.
- Flettere lateralmente il busto o spingere il torace in avanti.
- Perdere l'allineamento del braccio rispetto al busto.
- Mantenere il respiro bloccato invece di respirare profondamente.



PSOAS IN SIDE BEND

(inclinazione laterale e il braccio sopra la testa)

POSIZIONE INIZIALE:

- Assumi la posizione classica di affondo a terra, con un ginocchio appoggiato a terra e l'altro piede ben saldo davanti, come se fossi in "cavalier servente".
- Il busto è eretto, le spalle rilassate.
- Solleva il braccio della gamba che è dietro (quella che stai allungando), portandolo verso l'alto, vicino all'orecchio.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Inizia l'affondo piegando il ginocchio anteriore, senza inarcare la schiena. Questo ti porterà in avanti.
- Inclina il busto lateralmente verso la gamba anteriore.
- Mantieni la posizione respirando profondamente.
- Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.

MUSCOLI COINVOLTI:

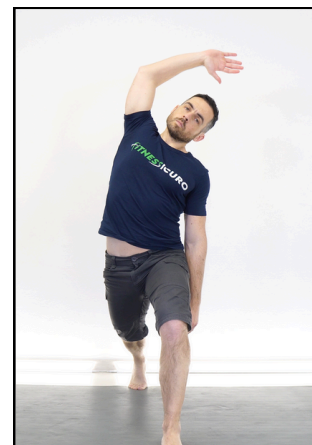
- Psoas e ileopsoas.
- Quadrato dei lombi.
- Obliqui.

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui l'allungamento senza inclinazione laterale, mantenendo solo l'affondo.
- **Più difficile:** aumenta l'ampiezza del movimento portando il braccio più indietro.

ERRORI COMUNI:

- Eseguire l'inclinazione troppo velocemente senza controllo.



SCHEDA 6

Pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è una delle aree più delicate e importanti del corpo, ma anche una delle più trascurate. I suoi muscoli sostengono organi fondamentali, influenzano postura, stabilità, continenza e persino la vita intima.

Quando perdono tono o controllo, i disturbi possono diventare molto fastidiosi e, in certi casi, persino invalidanti.

Per affrontare quest'area serve un approccio dedicato e specifico. Nella mia realtà collaboro con Angela Torretta, autrice della metodica "Fitness Pelvico", che da anni si occupa di rieducazione e ginnastica mirata per queste problematiche.

In questa scheda trovi alcuni degli esercizi base che Angela ha preparato: un percorso semplice ma potente, costruito per restituire consapevolezza e forza a muscoli che troppo spesso "si spengono" silenziosamente.

Il lavoro sul pavimento pelvico non riguarda solo chi ha già disturbi evidenti: anche chi non accusa sintomi può trarre enorme beneficio da un programma di prevenzione. Perché questa zona risponde non solo a sollecitazioni fisiche (come gravidanza o sedentarietà), ma anche agli stati emotivi e allo stress.

Allenare il pavimento pelvico significa rinforzare le fondamenta interne del corpo, migliorare la postura, prevenire problemi e recuperare una sensazione di stabilità e controllo che ha effetti concreti sul benessere quotidiano.

SCHEDA 6

Pavimento pelvico

- **Percezione corporea:** inizialmente il tempo che ti serve (almeno 2 minuti)
- **Percezione movimenti del bacino:** inizialmente il tempo che ti serve (almeno 2 minuti)
- **Orologio:** almeno 2-3 minuti
- **Attivazione addominale:** almeno 2-3 minuti

ATTIVAZIONE ADDOMINALE

POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione supina a terra, con ginocchia piegate e piedi appoggiati.

ESECUZIONE :

- Porta l'attenzione sulla respirazione, cercando di attivare il diaframma.
- Durante l'espirazione, accompagna una retroversione del bacino e una leggera attivazione dell'addome, senza forzare.
- Se il controllo è buono, prova a sollevare una gamba in squadra, mantenendo il respiro fluido e senza trattenere l'aria.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Traverso dell'addome.
- Core.
- Diaframma.

ERRORI COMUNI:

- Apnea inspiratoria.
- Irrigidimento di spalle e collo.
- Spinta "in fuori" della pancia.



OROLOGIO

(movimenti del bacino in posizione supina)

POSIZIONE INIZIALE:

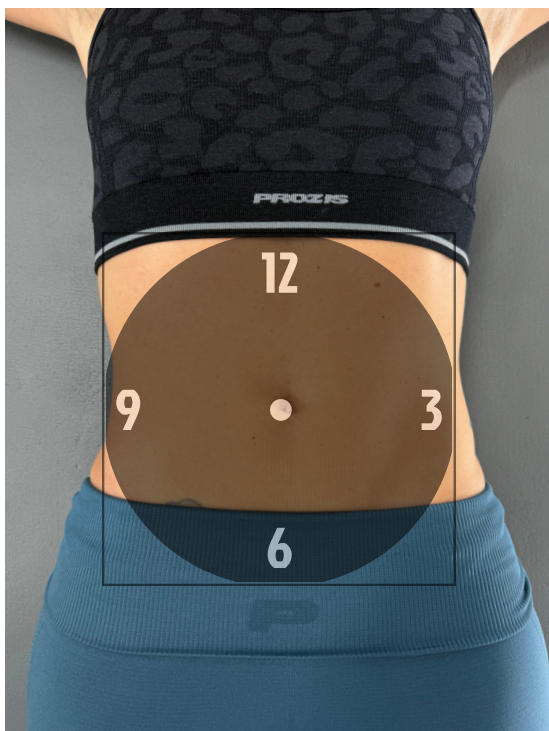
- Sdraiato supino, ginocchia piegate, piedi a terra.
- Braccia: distese lungo i fianchi o con le mani sull'addome, a seconda della comodità.
- Supporti: se necessario, un cuscino o un cuneo dietro la testa (o un lettino con schienale reclinato) per chi ha problemi di reflusso o trova scomoda la posizione supina.

ESECUZIONE :

- Immaginare di avere un orologio il cui centro sia l'ombelico. Le ore 12 sono verso lo sterno, le ore 6 verso il pube, le 3 verso il fianco sinistro, le 9 verso il fianco destro.
- Cominciare muovendo il bacino in direzione delle linee principali (ore 12-6, ore 3-9).
- Quindi procedere in senso orario o antiorario, oppure fermarsi sui quadranti più difficili, tornando sempre al centro (posizione neutra) dopo ogni piccola escursione.
- Le linee principali rappresentano la **retroversione** (ore 12) e l'**antiversione** (ore 6) del bacino.

ERRORI COMUNI:

- Eseguire gli spostamenti utilizzando le spalle o le gambe
- Irrigidire la posizione per cercare di muoversi di più



PERCEZIONE CORPOREA (PELVICO)

POSIZIONE INIZIALE:

- A terra in posizione supina a ginocchia flesse.
- Braccia lungo i fianchi.
- Piedi appoggiati a terra distanziati quanto le anche.
- Supporti: se necessario, un cuscino o un cuneo dietro la testa (o un lettino con schienale reclinato) per chi ha problemi di reflusso o trova scomoda la posizione supina.

ESECUZIONE :

- In posizione rilassata porta l'attenzione sui punti di appoggio del corpo al suolo: piedi, bacino, scapole e spalle. Nota eventuali asimmetrie e osserva il ritmo del respiro.
- Dopo qualche respiro profondo, sposta la percezione sul pavimento pelvico, cercando di sentire l'area tra il pube e il coccige.



PERCEZIONE MOVIMENTI DEL BACINO

POSIZIONE INIZIALE:

- A terra in posizione supina, con le mani appoggiate ai fianchi per sentire bene la parte ossea del bacino.

ESECUZIONE :

- Effettuare il movimento di antiversione e retroversione del bacino, ossia spostare le anche in avanti (staccare la zona lombare dal pavimento) e indietro (come a schiacciare bene la stessa zona lombare al pavimento o tappetino)
- Successivamente, ripeti lo stesso movimento in posizione quadrupedica (vedi esercizio GATTO) e poi prona (sdraiata a pancia in giù). Durante ogni movimento, mantieni la respirazione regolare e cerca di percepire il coinvolgimento del pavimento pelvico.

VARIANTI:

- Posizione quadrupedica (mani sotto le spalle, ginocchia sotto i fianchi)
- Posizione prona (pancia in giù)



SCHEDA 7

Digestione

Il benessere dell'apparato digerente ha un impatto enorme sulla qualità della vita: energia, postura, capacità di concentrazione e persino l'umore dipendono in buona parte da come stomaco e intestino riescono a svolgere il loro lavoro.

Quando il sistema digestivo è affaticato, i sintomi possono comparire sotto forma di gonfiore, tensioni addominali, stanchezza cronica o dolori poco spiegabili.

Non tutti sanno che la digestione è strettamente collegata anche alla muscolatura profonda: diaframma, psoas, pavimento pelvico e parete addominale non hanno soltanto funzioni meccaniche, ma influenzano in modo diretto il funzionamento dell'intestino e degli organi interni.

Una respirazione bloccata o un diaframma rigido, ad esempio, possono contribuire a rallentare i processi digestivi.

Questa scheda nasce proprio per riportare armonia tra muscoli e apparato digerente, attraverso esercizi semplici ma mirati che agiscono su diaframma, addome e bacino. Non si tratta di "magie" o rimedi miracolosi, ma di un lavoro corporeo profondo che, se svolto con costanza, può alleggerire le tensioni interne e migliorare la funzionalità digestiva.

Allenare la digestione significa prendersi cura di un sistema complesso che influisce su tutto il corpo: respirare meglio, muoversi con più libertà e sentirsi più leggeri non solo nello stomaco, ma in ogni gesto della vita quotidiana.

SCHEDA 7

Digestione

- **Apertura braccia a croce:**Esegui 20 ripetizioni in totale, dove 1 ripetizione = profonda espirazione. Pausa al bisogno
- **Allungamento sternocleidomastoideo:**3-4 respiri per lato, 3-4 cicli
- **Allungamento psoas in catena:**3-4 respiri per lato, 3-4 cicli
- **Circonduzione delle braccia:**prosegui fino a stanchezza moderata in senso orario, poi cambia senso. esegui 2-3 cicli
- **Apertura braccia a Y:**Esegui 20 ripetizioni in totale, dove 1 ripetizione = profonda espirazione. Pausa al bisogno

CIRCONDUZIONE (SPALLE) DI ENTRAMBE LE BRACCIA

POSIZIONE INIZIALE:

- In piedi, con il busto eretto e le braccia rilassate lungo i fianchi.
- I piedi sono alla larghezza delle anche.

ESECUZIONE :

- Porta entrambe le braccia in avanti, poi in alto, poi indietro e infine giù, disegnando una circonduzione completa e continua.
- Il movimento deve essere ampio ma controllato, mantenendo le braccia distese per quanto possibile.
- Dopo alcune ripetizioni, cambia direzione: inizia da dietro e prosegui con il movimento inverso.

MUSCOLI COINVOLTI:

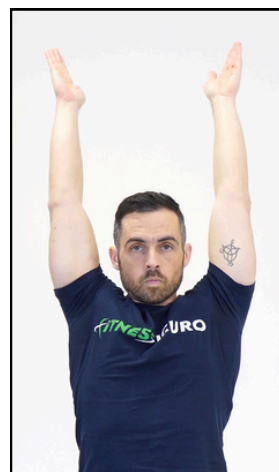
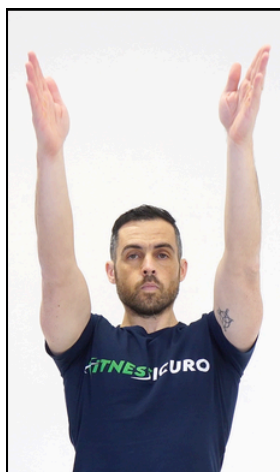
- Deltoidi (anteriore e posteriore).
- Cuffia dei rotatori.
- Trapezio e romboidi.

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui il movimento con un'ampiezza più ridotta.
- **Più difficile:** tieni in mano un piccolo peso o un elastico per aumentare la resistenza.

ERRORI COMUNI:

- Eseguire movimenti rigidi o a scatti.
- Sollevare le spalle durante la circonduzione.
- Inarcare la schiena per compensare la mancanza di mobilità.



APERTURA BRACCIA A CROCE

POSIZIONE INIZIALE:

- Mettiti in piedi con la schiena dritta e le braccia lungo i fianchi.
- Piedi allineati alle spalle e sguardo in avanti.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Solleva le braccia lateralmente fino a portarle all'altezza delle spalle, formando una "T" con il corpo.
- Tieni le mani bene aperte ed i gomiti ben dritti.
- Porta indietro il più possibile le braccia, inspirando, fino ad arrivare al tuo limite (non forzato)
- Torna lentamente alla posizione di partenza e ripeti, espirando profondamente.

MUSCOLI COINVOLTI:

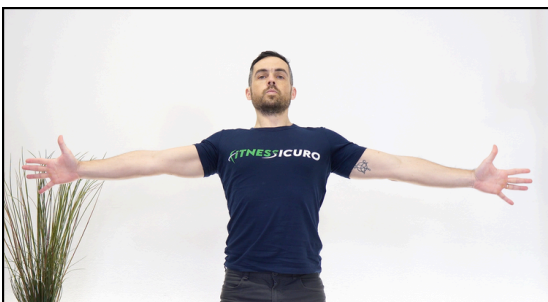
- Deltoide posteriore.
- Trapezio e romboidi.
- Pettorale (in allungamento).

VARIANTI:

- **Più facile:** esegui il movimento da seduto per maggiore stabilità.
- **Più difficile:** usa dei pesetti leggeri o elastici per aumentare la resistenza.

ERRORI COMUNI:

- Sollevare le spalle verso le orecchie.
- inarcare la zona lombare.
- Eseguire il movimento in modo brusco e incontrollato.



ALLUNGAMENTO STERNOCLEIDOMASTOIDEO (SCOM)

POSIZIONE INIZIALE:

- Siediti o mettili in piedi con la schiena dritta e le spalle rilassate.
- Mantieni lo sguardo orizzontale, con la testa in posizione neutra.

ESECUZIONE DEL MOVIMENTO:

- Inclina la testa lateralmente verso una spalla.
- Ruota leggermente la testa nella direzione opposta alla spalla, come per guardare più in alto
- Estendi leggermente il tratto cervicale, fino a creare una tensione anteriore
- Torna lentamente alla posizione neutra e ripeti sull'altro lato.

MUSCOLI COINVOLTI:

- Sternocleidomastoideo.
- Scaleni.

VARIANTI:

- Più facile: esegui l'allungamento senza la rotazione del mento se senti troppa tensione.
- Più difficile: aggiungi una leggera tensione con la mano per aumentare l'intensità dell'allungamento.

ERRORI COMUNI:

- Alzare le spalle durante l'allungamento.
- Eseguire il movimento con troppa tensione.



CONCLUSIONE

Spero che il materiale che hai trovato in questo libro ti sia davvero di aiuto. Qui hai a disposizione una raccolta di schede completa, pensata per permetterti di lavorare sulle basi fondamentali: postura, mobilità, forza, punti deboli. Sono le fondamenta su cui si costruisce tutto il resto, e già da sole possono darti risultati concreti e tangibili.

Se le pratichi con costanza, ti accorgerai in poco tempo che qualcosa cambia: il corpo si muove meglio, le tensioni diminuiscono, la postura si apre. Nel medio e lungo termine, questo lavoro ti regala non solo benessere immediato e qualità nei movimenti, ma anche salute più solida e tonicità muscolare percepibile, palpabile, che dà soddisfazione giorno dopo giorno.

Naturalmente, un allenamento completo non si esaurisce con qualche scheda da ripetere all'infinito. È giusto avere una programmazione strutturata, che ti accompagni mese dopo mese, con progressioni studiate e fasi che si alternano per stimolare in modo sempre nuovo muscoli e articolazioni. Solo così puoi davvero crescere, consolidare i risultati e portarli a un livello superiore.

Per questo ti invito a scoprire le mie video-schede di allenamento completo: un percorso organizzato in tutte le sue fasi, che ti guida passo passo senza lasciarti mai dubbi su cosa fare. Troverai anche una serie di allenamenti bonus per arricchire e variare la tua routine, così da rendere ogni settimana diversa e stimolante.

Se vuoi che questo libro sia solo l'inizio del tuo percorso, le video-schede sono il passo successivo: il modo migliore per trasformare le buone basi in risultati concreti, duraturi e visibili.

CONCLUSIONE

Spero che il materiale che hai trovato in questo libro ti sia davvero di aiuto. Qui hai a disposizione una **raccolta di schede completa**, pensata per permetterti di lavorare sulle basi fondamentali: postura, mobilità, forza, punti deboli. Sono le fondamenta su cui si costruisce tutto il resto, e già da sole possono darti risultati concreti e tangibili.

Se le pratichi con costanza, **ti accorgerai in poco tempo che qualcosa cambia**: il corpo si muove meglio, le tensioni diminuiscono, la postura si apre. Nel medio e lungo termine, questo lavoro ti regala non solo benessere immediato e qualità nei movimenti, ma anche salute più solida e tonicità muscolare percepibile, palpabile, che dà soddisfazione giorno dopo giorno.

Naturalmente, **un allenamento completo non si esaurisce con qualche scheda da ripetere all'infinito**. È giusto avere una programmazione strutturata, che ti accompagni mese dopo mese, con progressioni studiate e fasi che si alternano per stimolare in modo sempre nuovo muscoli e articolazioni. Solo così puoi davvero crescere, consolidare i risultati e portarli a un livello superiore.



CONCLUSIONE

Per questo ti invito a scoprire le mie video-schede di allenamento completo: un percorso organizzato in tutte le sue fasi, che ti guida passo passo senza lasciarti mai dubbi su cosa fare.

Troverai anche una serie di allenamenti bonus per arricchire e variare la tua routine, così da rendere ogni settimana diversa e stimolante.

Se vuoi che questo libro sia solo l'inizio del tuo percorso, le video-schede sono il passo successivo: il modo migliore per trasformare le buone basi in risultati concreti, duraturi e visibili.



CLICCA QUI PER SCOPRIRE LE SCHEDE