



STRENGTH AND MIND
SIMONE MAZZA

COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA?

L'allenamento non è solo questione di sollevare pesi, è molto di più!

Bisogna imparare a conoscersi e ascoltarsi, capire come si risponda agli stimoli, imparare le giuste esecuzioni, scegliere correttamente gli esercizi e i range di lavoro!

Non solo, capire in modo specifico quale sia il proprio obiettivo è fondamentale per poter strutturare il percorso e le tappe intermedie, così da saper sempre in quale direzione si stia andando!

Inoltre, conoscere a fondo tutti gli aspetti, ti permetterà di adattare il percorso alle tue esigenze, che spesso cambiano nel tempo!

Questa guida ti fornirà le basi per comprendere il vasto mondo del fitness e quali siano le variabili che incontrerai durante il tuo percorso!

Ovviamente non avrò modo, in un contenuto di poche pagine, di fornirti tutte le informazioni di questo vastissimo mondo, ma al termine di questa guida sarai molto più consapevole della direzione da prendere e come muoverti!

Ma prima...



PERCHÉ SCEGLIERE UN PERCORSO?

Puoi raggiungere gli obiettivi che ti poni senza la mia guida (o di un altro professionista)? Assolutamente sì! Ma allora, perché dovresti scegliere di cominciare un percorso con me?

Per portare a termine un percorso hai bisogno di conoscere la materia, quindi investire tempo e denaro in corsi e libri, applicare su di te e sugli altri; sarà quello il momento in cui riuscirai ad ottenere i risultati prefissati!

Perché scegliere un percorso? Beh, semplicemente tutto quello che trovi sopra l'ho fatto io al posto tuo, con una laurea in corso, numerosi corsi di formazione, decine e decine di libri, il confronto costante con altri professionisti e la collaborazione con più di 200 persone!

Tutto questo mi ha permesso di comprendere sempre più a fondo mente e corpo e strutturare le strategie più efficaci!

In fondo alla guida troverai il tuo codice sconto e tutti gli strumenti per contattarmi!

Buona lettura!



QUALI SONO I DIVERSI OBIETTIVI IN PALESTRA?

Molto spesso entro in contatto con persone che hanno un'idea vaga di cosa stiano cercando e dei motivi che abbiano portato loro a cominciare un percorso (si può anche entrare nel mondo dei bisogni consci ed inconsci).

La prima obiezione che mi viene posta è: “eh, ma io non voglio diventare così (ad ognuno il suo)!”

Quindi, facciamo una prima precisazione: il fitness è un settore ampissimo (tant'è che lo stato di fitness è semplicemente un indicatore dello stato di salute psicofisico) dal quale ciascuno può scegliere una strada specifica in base alle proprie necessità, desideri ed esperienze.

Parliamo, ora, di alcune di queste specializzazioni:

- Dimagrimento
- Ipertrofia
- Ricomposizione Corporea
- Preparazione Atletica
- Recupero Post Infortunio



DIMAGRIMENTO: APPROFONDIAMO

Spesso viene confuso il dimagrimento con la perdita di peso: il dimagrimento è un processo che comporta una riduzione del grasso con il mantenimento (o una leggera riduzione) della massa magra.

Diversamente, la perdita di peso influisce su tutti i tessuti, andando a colpire inizialmente la massa magra e solo successivamente (a dire il vero spesso ci si ferma prima) il grasso.

Quindi, il miglior parametro per valutare il dimagrimento è la percentuale di grasso corporeo (il rapporto tra quantità di grasso ed il peso totale) e non le variazioni di peso.

In sostanza, un processo di dimagrimento, è possibile abbinando una dieta ipocalorica all'allenamento contro resistenza. In questo modo il corpo dovrà necessariamente utilizzare le proprie scorte energetiche (il grasso) mantenendo la massa magra (utile a sostenere lo stimolo indotto dall'allenamento).

Ovviamente questi meccanismi presuppongono l'assenza di patologie specifiche, per le quali la collaborazione con il professionista di riferimento è fondamentale.

Da ciò puoi capire come camminare per ore o rimanere a digiuno non siano realmente utili al raggiungimento del risultato!



IPERTROFIA: APPROFONDIAMO

Creare ipertrofia significa aumentare la massa muscolare (che è una parte della massa magra).

L'aumento di massa muscolare è direttamente correlato all'aumento della forza: per essere più forte necessito di più massa muscolare e allenare la forza mi pone nella condizione di dover sviluppare muscolo per sostenere le progressioni!

La forza, soprattutto nelle fasi iniziali, dipende dalla qualità dei movimenti e quindi dalla capacità di coordinarsi, con un ruolo fondamentale del sistema nervoso.

Per poter sviluppare massa muscolare, il corpo necessita di un surplus calorico, perchè per il nostro corpo questo è un compito extra.

Ne consegue che, in una fase di dieta ipercalorica, vi sia un aumento di massa grassa; un percorso ben gestito dovrebbe garantire un rapporto di 4:1 tra muscolo e grasso!

In un percorso, lo sviluppo di massa muscolare è molto importante, ma va sostenuto se il corpo lo consente: la percentuale di grasso non dovrebbe superare il 15% per gli uomini e il 22% per le donne.

Ci sono, però, casi specifici in cui è possibile sviluppare muscolo anche durante un percorso di dimagrimento: questo accade nei principianti che non praticano sport e in persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo.



RICOMPOSIZIONE CORPOREA: APPROFONDIAMO

In un percorso di ricomposizione corporea, il punto di partenza esclude i due estremi, ovvero persone in sovrappeso oppure persone sottopeso.

Durante questo tipo di percorso si lavora contemporaneamente sulla riduzione di grasso e sull'aumento di massa muscolare.

Nascono, di conseguenza, pro e contro per questo tipo di obiettivo: il percorso sarà più sostenibile, ma i risultati, nello stesso lasso di tempo, saranno minori e sarà richiesto più tempo.

In questo caso si sfrutta una dieta normocalorica oppure con un leggero deficit.

La ricomposizione corporea può anche essere vista come un'alternanza dei percorsi di dimagrimento ed ipertrofia!



PREPARAZIONE ATLETICA: APPROFONDIAMO

Un'altra branca del fitness riguarda allenamenti che non sono inerenti prettamente alla salute o alla condizione estetica.

La preparazione atletica permette, attraverso allenamenti specifici, di migliorare le proprie prestazioni nello sport di riferimento.

In questo caso si rivolgerà una particolare attenzione alla forza e alla potenza, con una cura fondamentale dei movimenti che sono caratteristici dello sport praticato!

L'aggiunta di esercizi di stabilizzazione e in condizioni di instabilità completano il quadro di allenamento!



RECUPERO POST INFORTUNIO: APPROFONDIAMO

Il recupero post infortunio è l'aspetto che più facilmente viene collegato alla salute.

Questo tipo di allenamento viene svolto successivamente alla risoluzione della problematica e alla fase acuta.

In questo caso è ancora più fondamentale la collaborazione con le figure di riferimento, che possono essere il fisioterapista, l'ortopedico, il fisiatra o altri in funzione dell'infortunio, della sindrome o della patologia!

Nel recupero post infortunio si lavora in primo luogo sulla ripresa dei normali movimenti e il recupero della confidenza e della tranquillità negli stessi.

Successivamente si passa allo sviluppo di forza e controllo in movimenti sempre più complessi, con l'obiettivo di ritornare alla quotidianità in totale tranquillità e creare una struttura che possa prevenire ulteriori ricadute o nuovi infortuni!



DIFFERENZE NELLA PROGRAMMAZIONE

Soprattutto nel caso dei percorsi di dimagrimento e ipertrofia, le differenze nell'organizzazione della programmazione sono minime (al contrario dei numerosi miti che circolano)!

Prima di tutto bisogna considerare la propria condizione di partenza: un principiante non avrà le base tecniche e fisiche per gestire determinate tecniche, intensità o volumi di lavoro!

Quindi, la prima fase di un percorso, è interamente dedicata all'apprendimento delle task motorie, ma anche della capacità di sopportare la fatica derivante dal carico e dal volume di lavoro!

Solamente quando si saranno raggiunti un grado di coordinazione e una forza accettabili sarà possibile specializzare il lavoro!

Altri aspetti fondamentali sono: il gusto personale, le proprie caratteristiche strutturali, eventuali compensi posturali ed infortuni, la presenza di stati infiammatori e le proprie necessità organizzative!



APPROCCIO ALL'ALLENAMENTO

L'approccio è quell'aspetto che tutti danno per scontato, ma che alla fine pochissimi applicano (e sono proprio coloro che si portano a casa i risultati!).

Innanzitutto, l'aspetto più importante, è la capacità di allenarsi, definibile come la capacità di utilizzare tecniche corrette, efficienti ed efficaci: il 70% del risultato, soprattutto in un principiante, lo fa la propria capacità di allenamento e non la programmazione!

Successivamente troviamo la capacità di sopportare e gestire la fatica, che come tutte le altre va sviluppata nel tempo, ma necessita di impegno e costanza.

Altro aspetto fondamentale è l'aderenza: un percorso è una maratona, non uno sprint! Non saranno i due allenamenti saltati il primo mese o uno sgarro in più nella settimana ad allontanarti dal risultato. Al contrario, portare avanti un percorso per mesi ti avvicinerà sempre più all'obiettivo!

Un ultimo aspetto è relativo alla gestione del risultato: scomporre l'obiettivo in passi più semplici ti permetterà di tenere alta la motivazione e goderti quotidianamente i piccoli traguardi raggiunti (ti rimando alla teoria del Flow esplorata da Csíkszentmihályi)!



SCELTA DEGLI ESERCIZI

Passiamo ora alla scelta degli esercizi!

Come anticipato, la scelta sarà basata sulle tue caratteristiche strutturali e sulla tua esperienza nel caso di ipertrofia e dimagrimento, mentre sulle necessità specifiche nella preparazione atletica e nel recupero post infortunio!

Altro aspetto da non sottovalutare è il gusto personale: se un esercizio non è gradito, difficilmente il livello di impegno sarà sufficiente!

Nel programma dovrai inserire esercizi per ciascuna linea di lavoro: spinta orizzontale, spinta verticale, tirata orizzontale, tirata verticale, accosciata e hip hinge.

La struttura di ciascuna scheda può seguire vari principi: full body, half body, push-pull, ecc.; nel caso del principiante prediligo sempre la full body, in modo da ripetere frequentemente i gesti (per velocizzare l'apprendimento) e ridurre l'affaticamento del distretto specifico nello stesso allenamento!

Infine, ricorda sempre questi tre aspetti fondamentali:

1. Scegli solo ciò che è indispensabile;
2. Non esistono esercizi “perfetti per ...”, ma solo più adatti a te in questo momento specifico;
3. Tutto è utile, nulla è indispensabile!



SCELTA DEL VOLUME

Scelti gli esercizi, individua il volume di allenamento.

Cos'è il volume? Il volume è la quantità di lavoro svolto, nella stessa seduta, nella settimana o per linea di lavoro.

Calcoliamo, quindi, il volume come:

- numero totale di serie
- numero di serie x numero di ripetizioni
- numero di serie x numero di ripetizioni x carico

In generale, consideriamo il numero di serie (ovvero un insieme di ripetizioni) eseguite per ciascun gruppo muscolare o linea di lavoro e possono andare dalle 2 fino alle 8-10, rimanendo mediamente tra le 3 e le 5.

Il volume è il parametro che viene più facilmente ricollegato all'ipertrofia, in cui più volume riporta più crescita ipertrofica, ma bisogna sempre capire quanto di questo volume sia effettivamente utile (il volume ottenuto ad intensità troppo bassa non sarà in grado di generare miglioramenti)!

In generale, per i muscoli piccoli utilizza un volume di 90-100 ripetizioni nel dimagrimento e 80-170 nell'ipertrofia.

Per i muscoli grandi utilizza un volume di 130-140 ripetizioni nel dimagrimento e 120-200 nell'ipertrofia.

In ogni caso, ricorda che ciascuno di noi è unico, per cui avrai bisogno di tempo per analizzare e comprendere come tu risponda a ciascuno stimolo!



SCelta DEL RANGE DI LAVORO

I range di lavoro sono, in sostanza, le ripetizioni che esegui in ciascun esercizio.

Il numero di ripetizioni si basa sul metabolismo energetico utilizzato per un lavoro specifico dipendente dalla tipologia di esercizio scelto.

Nel caso degli esercizi più complessi scegli uno stimolo neurale con i seguenti parametri: da 1 a 6 ripetizioni, dalle 4 alle 8 serie, recuperi superiori ai 90 secondi.

Per esercizi pesanti, ma tecnicamente più semplici scegli uno stimolo meccanico con i seguenti parametri: da 6 a 12 ripetizioni, da 3 a 6 serie, recuperi tra i 60 e i 90 secondi.

Per esercizi semplici o di isolamento scegli uno stimolo metabolico con i seguenti parametri: dalle 12 alle 20 ripetizioni, dalle 3 alle 6 serie, recuperi tra i 30 e i 60 secondi.

Queste, ovviamente, sono indicazioni di massima, puoi sperimentare anche ibridando fra loro i vari tipi di stimoli!



LE PROGRESSIONI

Strutturato la base del programma, passo alle progressioni!

Le progressioni sono alla base del miglioramento fisico e possiamo definirle come un miglioramento guidato delle variabili dell'allenamento.

Senza la programmazione di stimoli progressivi, starai semplicemente seguendo la tua abitudine, rimanendo nella tua comfort zone e togliendo al tuo corpo la necessità di migliorare!

Facciamo un esempio di progressione, prendendo ad esempio lo squat:

- Settimana 1 -> Squat Libero 4x12
- Settimana 2 -> Goblet Squat 4x10
- Settimana 3 -> Squat Bilanciere 3x6
- Settimana 4 -> Squat Bilanciere 3x6 + aumento carico
- Settimana 5 -> Squat Bilanciere 4x6
- Settimana 6 -> Squat Bilanciere 4x8

In questo caso abbiamo incrociato il miglioramento di più variabili: tecnica (passando dalla variante più semplice a quella più complessa), volume (da 18 ripetizioni della quarta settimana a 32 ripetizioni della sesta) e carico (con l'inserimento del goblet, del bilanciere ed infine dell'aumento del carico).



UOMO/DONNA

L'allenamento tra uomo e donna necessita, ovviamente, di strategie specifiche a causa delle differenze biologiche tra i due sessi!

La base comune ad entrambi rimane la forza (quindi sì, una donna deve sollevare carichi pesanti per poter migliorare)(e no, non crescerà al punto da diventare un uomo, proprio per le marcate differenze biologiche)!

Le differenze nei due sessi sono principalmente ormonali e strutturali.

Le differenze strutturali influiscono sul posizionamento nei vari esercizi, ma non sulla loro scelta!

Le differenze ormonali influiscono su molti aspetti:

- la gestione dei parametri, per cui una donna sopporta meglio volumi elevati a discapito di un'intensità ridotta;
- il bilanciamento dei liquidi e la produzione di essudato (liquido infiammatorio);
- le capacità di recupero;
- le variazioni prestantive in funzione del ciclo mestruale.

Poste queste differenze, rimane fondamentale l'allenamento della forza per mantenere un tono muscolare (in breve quanto un muscolo è attivo) e una circolazione efficiente ed efficace!



CONCLUSIONE

In questa guida ho riassunto tutti i passaggi fondamentali che incontro nel mio lavoro e nei percorsi dei miei clienti!

Si potrebbe parlare per ore di ciascuna di queste pagine, prendile quindi come uno spunto per capire cosa ci sia di importante da sapere e da imparare per costruire il tuo percorso!



INIZIA IL TUO PERCORSO

Per accedere ai prezzi convenzionati, portami questo codice per ottenere uno sconto del 15% su tutti i pacchetti e una prima analisi gratuita!

SM15

I prezzi sono personalizzati in base alle necessità, alla frequenza degli incontri e al luogo scelto!

Lo sconto viene applicato direttamente al preventivo finale!

I prezzi delle collaborazioni aggiuntive sono già convenzionati!

Cellulare: +39 3338606355

Mail: simone.mazza.pt@gmail.com

www.simonemazza-personaltrainer.it

Instagram: strength.and.mind_coach

