FORZATONICA.IT

PICCOLO MANUALE DELLA FORZA



- MASSA MUSCOLARE o IPERTROFIA.
- IL "FAMOSO CORPO TONICO" CHE MOLTI E MOLTE VOGLIONO.
- LA PERFORMANCE SPORTIVA.
- LA SALUTE, IL MAL DI SCHIENA, GLI INFORTUNI E LA QUALITÀ DELLA VITA ANCHE OVER 50.

GIANNI NENCIONI

Trainer specialista di 3° livello • Oltre 30 anni di esperienza

forzatonica.it



INDICE

Cosa si intende per “forza” se parliamo di una persona. **4**

Come si allena la forza? **6**

Applichiamo il concetto di forza a 4 aspetti chiave **8**

1. Massa muscolare o ipertrofia 8
2. Il “famoso corpo tonico” che molti e molte vogliono 9
3. La performance sportiva 11
4. La salute, il mal di schiena, gli infortuni, la qualità della vita e l’età 14

Le 4 regole di base per allenare la forza **17**

Un esempio pratico di allenamento per migliorare la tua forza **22**

Conclusioni finali: cosa ti porti a casa **23**

PREMESSA

Questo piccolo manuale della forza è scritto interamente da me, non da un'intelligenza artificiale (che ho usato invece per correzione, impaginazione e creazione immagini, ma NON per scriverlo).

Non è un qualcosa di tecnico o per i tecnici di un certo livello. È uno scritto mirato a far comprendere a più persone possibile quali sono i benefici di allenare la forza nel modo giusto, come e perché farlo. Per questo motivo, ad un occhio accademico, certamente risulterà (al minimo) "raffazzonato", ma deve svolgere il suo compito avvicinando i concetti a tutti. Quanto scritto viene dai miei decenni di esperienza con una moltitudine di persone allenate nel tempo, ma anche da ciò che la scienza ha provato con innumerevoli studi.

Gianni Nencioni.

COSA SI INTENDE PER "FORZA" SE PARLIAMO DI UNA PERSONA?

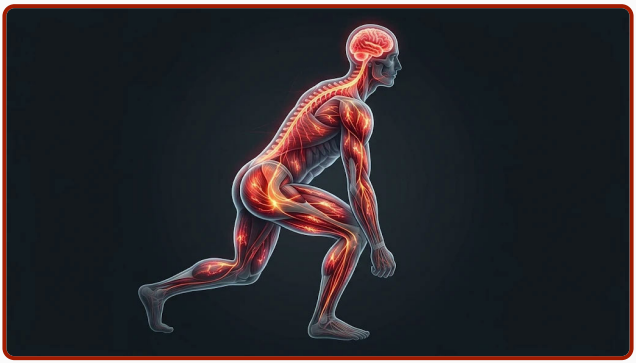
La forza è la capacità di usare i muscoli, ma più in generale il tuo corpo, al meglio.

Parliamo di coordinazione, tecnica, performance e resistenza (anche agli infortuni).

Prestazioni elevate e massimo controllo in qualunque ambito, non solo in allenamento (qualunque sia l'obiettivo) o nello sport ma anche in tutto ciò che fai nella vita e a qualunque età.

Dipende fondamentalmente da 2 fattori di cui uno è più importante dell'altro.





B) Dalla quantità di muscoli che hai.

A) (Più importante): dalla capacità del sistema nervoso o SNC (di cui fa parte anche il cervello) di farli lavorare al meglio e in modo sinergico fra di loro, cioè più muscoli che si attivano al massimo e sprigionano forza insieme "sommandosi" per eseguire un gesto.



Ad esempio, se si fa un salto, se si corre, quando si fa uno squat con o senza bilanciere, stiamo usando più muscoli contemporaneamente che devono coordinarsi fra loro. Questo non accade (non è del tutto vero, accade ma molto meno, diciamo) se si fa un CURL, cioè un gesto tipo "portare un bicchiere alla bocca".

COME SI ALLENA LA FORZA?



Come scritto sopra, la forza in un essere umano è questo. A questo punto dovrebbe essere chiaro il perché la si allena con i multiarticolari, cioè con cose tipo lo SQUAT, la PANCA, lo STACCO, le TRAZIONI o LAT MACHINE ecc.

Perché dobbiamo allenare il sistema nervoso a coordinare i muscoli, a farli lavorare insieme. Senza quello non si migliora la forza o meglio, si migliora solo la parte inerente alla dimensione dei muscoli ma qui c'è un grosso limite: immagina di avere un motore enorme nella tua automobile ma anche un pedale dell'acceleratore che puoi spingere solo fino a metà. Ecco, più o meno stessa cosa.

ESEMPIO PRATICO

Per rendere proprio chiaro questo concetto facciamo un altro esempio: se hai un motore (il motore rappresenta i tuoi muscoli) con una potenza di 200 CV e puoi sfruttarne solo 100, è meglio o peggio rispetto ad avere un motore da 150 CV e sfruttarli tutti? La risposta è semplice.



APPLICHIAMO IL CONCETTO DI FORZA A 4 ASPETTI CHIAVE

1) MASSA MUSCOLARE O IPERTROFIA

Proprio per quanto scritto sopra (che è anche suffragato dalla scienza), se non alleni la forza nel modo giusto, di certo puoi essere "grosso" ma avere meno forza di uno che ha meno muscoli.

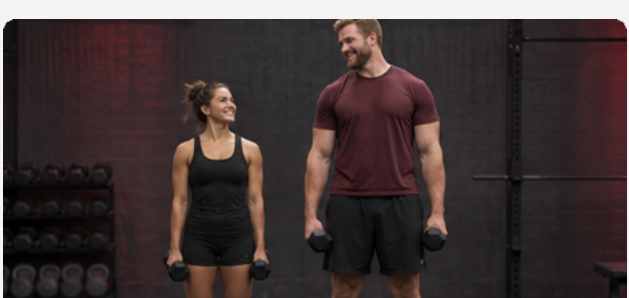
Il lato interessante è che questa cosa ti porta ad essere meno grosso di quello che potresti, perché?

Rischio di essere impreciso ma cerco di farla semplice: un muscolo cresce in base agli stimoli che riceve, gli stimoli che riceve dipendono in buona parte anche da quanto il sistema nervoso riesce ad attivarlo. Questa capacità di attivazione migliora immensamente con l'allenamento della forza, quindi se non lo fai, stai rinunciando a una parte importante anche se il tuo unico obiettivo è aumentare la massa muscolare.

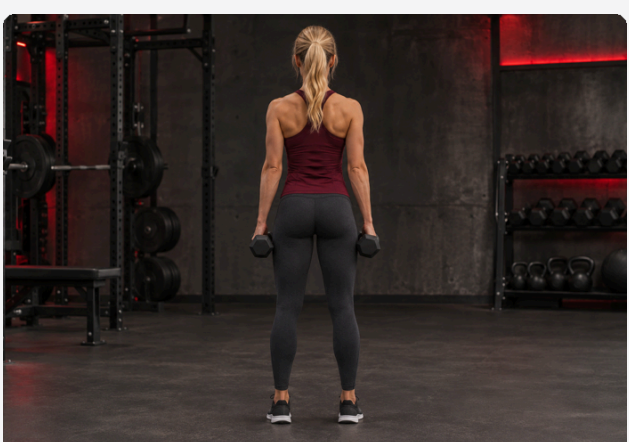
2) IL "FAMOSO CORPO TONICO" CHE MOLTI E MOLTE VOGLIONO

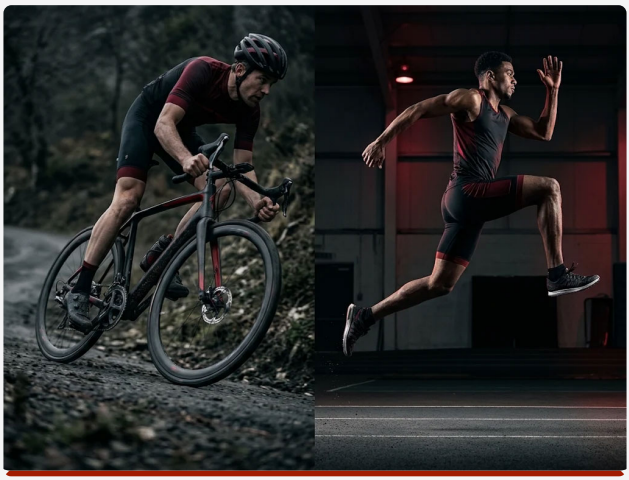
La parola "tonico", parlando del fisico di una persona, scientificamente non esiste, però insomma, sappiamo bene cosa si intende. Le forme e le dimensioni di un corpo umano sono date da tre cose: il "telaio" cioè lo scheletro più la quantità di muscoli e di grasso che ci sono sopra.

In pratica quanto sei alto/a, quanto hai lunghe le gambe o come sono le tue proporzioni lo decide la genetica (come sei nato/a) e in parte decide anche quanto grasso e quanti muscoli hai ma qui ci possiamo lavorare, l'importante è farlo nel modo giusto.



Se non vuoi essere "grosso" cioè se non vuoi masse muscolari importanti (penso soprattutto alle donne o a certi atleti), l'allenamento della forza è la base perché lavorando maggiormente la parte del sistema nervoso è in grado di fare sviluppare muscoli efficienti e "di qualità elevata/tonici/duri" anche senza necessariamente portarli a dimensioni importanti (a meno che non sia uno degli obiettivi). Questa non è una cosa da sottovalutare se si mira ad un certo tipo di estetica.





3) LA PERFORMANCE SPORTIVA

Per gli sport di forza come il Powerlifting o il Sollevamento Pesi Olimpico non serve certo stare a spiegare l'importanza di allenare la forza. Invece, per sport più "convenzionali" come ad esempio il ciclismo, la corsa, il nuoto, il Basket ecc., molte volte si tende a sottovalutare (se va bene, sennò a ignorare) cose molto importanti.

Sai cos'è la "TRIPLICE ESTENSIONE"?

Una cosa semplice. Si tratta di usare contemporaneamente i muscoli collegati a caviglia, ginocchio e anca. In pratica ciò che si fa in bici, quando si corre, se si fa un salto ecc. Guarda caso è anche quello che si fa in uno squat o in uno stacco. Solo che lo si fa con dei pesi e quindi fornendo più stimolo al sistema nervoso e migliorando coordinazione e reclutamento simultaneo, insomma la forza di base che è quella che dopo viene usata qualsiasi cosa facciamo, da lei dipende anche in parte la resistenza che abbiamo.

Prendiamo due atleti uguali: stessa età, alti 1,75 per 75 kg ecc. Uno fa squat normalmente allenandosi con 150 kg, l'altro solo a corpo libero facendone magari centinaia. Nel momento in cui la triplice estensione, diciamo "la spinta di gambe", va usata per correre, saltare o spingere sui pedali, chi dei due avrà più forza? Su una salita breve ma importante da affrontare in bici dopo 5-10 minuti di pianura, chi riuscirà a spingere di più? La risposta è scontata.

4 ASPETTI CHIAVE (CONTINUA)

Approfondiamo un attimo il concetto di SQUAT CON BILANCIERE e TANTI SQUAT A CORPO LIBERO: i primi sono ciò che viene chiamato "preparazione atletica con sovraccarichi", cosa che esiste fin dalla notte dei tempi (es. Milone). I secondi, quelli a corpo libero, potremmo paragonarli alla famosa "trasformazione", cioè ad un gesto più sport specifico, possono essere quello che ci danno la resistenza.

Questo significa che per un atleta più o meno di qualsiasi disciplina è importante allenare sia la forza di base che la forza resistente, cioè in pratica la forza generale che abbiamo e la capacità di sostenerla in modo prolungato nel tempo. Se un atleta non allena la forza, intesa come forza di base, qualunque sia il suo sport, sta rinunciando ad una parte di performance. La forza resistente è anche influenzata direttamente dalla forza di base. Addirittura alcuni maratoneti stanno iniziando ad allenarla.



4) LA SALUTE, IL MAL DI SCHIENA, GLI INFORTUNI, LA QUALITÀ DELLA VITA E L'ETÀ

Sempre più medici e fisioterapisti nel mondo constatano ogni giorno che problematiche come il classico "mal di schiena" o "dolore al collo" spesso dipendono da carenze muscolari, posture sbagliate ecc.

Una cosa che dicevo sempre quando tenevo i corsi ai personal trainer: per quanto riguarda la postura, lo scheletro da solo una sorta di impostazione base, poi però sono i muscoli che decidono in che posizione stanno i segmenti del corpo.

Cerco di farla semplice anche questa volta: se non ci sono veri e propri problemi concreti, un classico mal di schiena può arrivare semplicemente perché i muscoli non hanno la forza e la forma necessarie a mantenere la postura (diciamo la posizione) corretta anche solo per stare in piedi.

Hai mai fatto uno STACCO DA TERRA? Forse il più importante esercizio nell'allenamento della forza se parliamo in linea generale/non specialistica, di certo il più famoso. Esercita uno stimolo notevole sui lombari, sugli erettori spinali ecc. Sono tutti muscoli molto importanti per la postura e che questo gesto (lo stacco) allena così da farli diventare forti e capaci poi di fare bene il loro lavoro anche nella vita di tutti i giorni.

Avere una "schiena forte" rappresenta la prevenzione migliore per evitare di farsi male, per migliorare la qualità della vita anche con l'età che avanza e molte volte anche per abbandonare dolori e fastidi già presenti.

Certo, da solo lo STACCO DA TERRA non fa un allenamento e più importante, non tutti devono farlo con un bilanciere. È il gesto che conta, il gesto da adattare alla situazione personale, al momento e all'età. Ci sono strumenti fantastici quanto semplici che in alcuni casi svolgono alla perfezione il loro lavoro. Si chiamano manubri e kettlebell. Strumenti che, non mi stancherò mai di ripetere, vanno usati nel modo giusto in quanto a pesi, progressioni da usare, pause, riposo fra le giornate di allenamento ecc. Tutte cose che nella maggior parte dei casi è meglio far gestire ad un professionista perché, forse si inizia ad intravedere, c'è un mondo dietro.



4 REGOLE DI BASE PER ALLENARE LA FORZA

1 USARE ESERCIZI MULTIARTICOLARI

Come squat, stacco, panca, gesti di tirata e di spinta anche verticali ecc., ma non necessariamente con bilancieri. Dipende da chi si sta allenando, dalle sue caratteristiche fisiche, età, obiettivi, tempo a disposizione, vita/lavoro ecc. Tutte cose che sono di primaria importanza che ci si alleni con il bilanciere o meno.

Le macchine da palestra di base sono sconsigliabili a meno che non si possa fare altrimenti. I pesi liberi funzionano molto meglio, per il semplice motivo che l'allenamento con i macchinari alleggerisce il carico sul sistema nervoso riducendone lo stimolo e noi invece cerchiamo proprio quello. Come scritto sopra, è lui, il sistema nervoso, che governa i muscoli e sviluppa la forza.

2 ESEGUIRE IN MODO APPROPRIATO GLI ESERCIZI

Le nostre articolazioni, spalle, ginocchia, anche, gomiti ecc. sono tutte fatte per lavorare in un certo modo, diciamo nel rispetto della propria biomeccanica individuale cioè "di come siamo fatti". Avete presente la cosa di "non andare in dentro con le ginocchia nello squat"? Ecco, generalmente si dice perché il ginocchio è fatto per muoversi/piegarsi su un solo asse, se non avviene ci possono essere attriti dannosi, soprattutto se stiamo chiedendo più sforzo al nostro corpo usando dei pesi. Questo concetto, ampliato, si può applicare anche alle spalle, ai gomiti e a tutto il resto.



Lasciamo perdere "l'esecuzione perfetta degli esercizi", a noi basta un'esecuzione sicura, "decente", questo intendo con esecuzione appropriata degli esercizi. Cosa comunque non facile da ottenere perché non è che ci sia poi tanto margine e anche perché come saprai benissimo, siamo tutti di base uguali ma poi diversi. Basta osservare le persone che incontriamo ogni giorno: chi ha le ginocchia un po' in dentro e chi un po' in fuori, chi gli avambracci in linea con le braccia, chi le spalle in avanti e chi indietro ecc. Tutte queste cose, se carichiamo su di noi dei pesi, è essenziale rispettarle.

Insomma, se io sono fatto in un certo modo dalla nascita e sono 35 anni che sto in certe posizioni, andare a cambiarle proprio mentre aumento di brutto le sollecitazioni grazie ai pesi non è un grande idea. Ci vuole poco a capirlo. Cosa che invece, purtroppo, alcuni trainer fanno, soprattutto quelli senza troppa esperienza.

3 AVERE UN ALLENAMENTO SOSTENIBILE

Cioè che non sia né troppo né troppo poco e qui viene il bello. Allenarsi = fornire degli stimoli al corpo. Se sono pochi, non si migliora. Se sono troppi, ci si rompe. Di nuovo dipende dal soggetto, cioè da chi si allena, caratteristiche fisiche, età, capacità e tempo di recupero, vita/lavoro ecc.

4 AVERE UNA PROGRESSIONE REALE ED EFFICACE

L'allenamento è fatto di tanti parametri come VOLUME, INTENSITÀ, TONNELLAGGIO, DENSITÀ ecc. Per alcuni sono semplicemente "paroloni" ma sono le cose che definiscono poi nel concreto i parametri dell'allenamento e quindi la sua efficacia, insomma portare a casa il risultato.

Immagina di andare in palestra o allenarti a casa, dedicare del tempo a questo, soffrire facendo una gran fatica e non vedere cambiamenti oppure vederne pochi, non arrivare mai a quello che vorresti. Al minimo è frustrante, no?



Ma non devi per forza padroneggiare tutti gli aspetti tecnici, devi tenere presente questo: nel tuo allenamento con il procedere del tempo, qualcosa deve cambiare, soprattutto aumentare anche se di poco.

Ad esempio, se oggi faccio 4 serie di squat da 6 ripetizioni con 100 kg, fra tre mesi devo poterlo fare con "101 chili" (parametri messi lì solo per spiegare il concetto) oppure resto con 100 kg ma ora faccio otto ripetizioni invece di 6 con lo stesso sforzo. O anche faccio 5 serie invece di 4 o faccio sempre 4 serie da 6 con lo stesso peso ma con 30 secondi di recupero in meno fra le serie.

Occhio, perché ci sono anche aspetti che spesso non sono considerati ma che sono importanti. Ecco un esempio: sono partito da 4 serie da 6 ripetizioni con 100 kg e 2 minuti di pausa. Impiegavo 3,5 secondi per la risalita. Adesso ne impiego solo uno! Significa che sono diventato più forte, per l'esattezza che ho aumentato la mia POTENZA, altro parametro importante.

UN ESEMPIO PRATICO DI ALLENAMENTO PER MIGLIORARE LA TUA FORZA.

1. Scegli un esercizio multiarticolare fra PANCA, SQUAT, STACCO e REMATORE.

2. Trova un peso con il quale riesci a fare al massimo 4 serie da 5 ripetizioni, con una pausa di 2 minuti fra le serie.

3. Allenati con quel peso 2 volte a settimana, facendo 4 serie per MAX REPS (cioè tutte le ripetizioni che riesci a fare) fino a quando chiudi 4 serie da 8 ripetizioni.

A questo punto la tua forza sarà aumentata.

Questa è solo la punta dell'iceberg: un metodo semplice basato sul volume, partendo da una certa intensità. Ovviamente premia per poco tempo. Non è che lo si possa ripetere all'infinito; **ci sono sistemi molto più efficaci che uso con chi alleno.**

IMPORTANTE

L’esercizio dovrebbe essere eseguito SEMPRE nello stesso modo, con la stessa identica tecnica, mantenendo almeno la stessa velocità nella fase negativa, la stessa velocità nella fase positiva e la stessa traiettoria del bilanciere. Se si cambia anche solo una cosa fra quelle elencate, lo sforzo non è uguale e quindi il paragone è poco sostenibile.

CONCLUSIONI FINALI: COSA TI PORTI A CASA

Sicuramente le 4 regole di base che ho scritto sopra, quelle sono fondamentali. A parte questo, dovrebbe essere chiaro come allenare la forza sia importante e consigliabile a tutti perché a qualunque età e in qualunque ambito, più forza significa SEMPRE meno stanchezza fisica quindi meno stanchezza mentale e in automatico più performance. Potremmo dire anche più energia per raggiungere prima, meglio e più in sicurezza i tuoi obiettivi, qualunque essi siano. Dal semplice arrivare meglio a fine giornata all'avere un fisico più bello, all'eccellenza nello sport.

Spero che questo piccolo manuale ti sia piaciuto e ti ricordo che per qualunque informazione su quello che posso fare online per aiutarti a migliorare, su come funziona o altro, qualunque siano il tuo obiettivo, il tuo livello e la tua età, devi solo scrivermi. Sarò felice di risponderti senza alcun impegno.

Il rovescio della medaglia è che, come molte cose, può sembrare semplice però non lo è. Ma per questo ci sono io che posso aiutarti online, ovunque tu sia, lasciandoti senza pensieri e con un sistema adatto al tempo che hai a disposizione in modo che tu possa pensare solo a migliorare la tua condizione, cosa che faccio da anni e con tantissime persone soddisfatte.

Scrivimi da qui!



GIANNI NENCIONI

Trainer specialista di 3° livello ed ex docente FIPE. Top Trainer FIF, con oltre 30 anni di esperienza.

WHATSAPP **+39 331 745 1095**

EMAIL **forzatonica@gmail.com**

SITO WEB **forzatonica.it**