

## Dove e come allenarsi

Chi è abituato a frequentare le palestre forse fatica a immaginare in che modo l'ambiente urbano e quello naturale possano offrire interessanti mezzi a chi desidera allenarsi in modo completo ed equilibrato. Tuttavia, per farvi un'idea delle infinite opzioni a vostra disposizione vi basterà una passeggiata in città - Barcellona, nel nostro caso. Entrando nell'ottica corretta, vi renderete conto che tantissime strutture ed elementi dell'arredo urbano a cui normalmente non prestate attenzione possono rivelarsi utilissimi ai fini dell'esercizio.

### PARALLELE

In molti parchi pubblici si trovano a disposizione sbarre parallele installate apposta per chi intende allenarsi. Tuttavia, l'ambiente urbano è ricco di altri elementi che possono svolgere la stessa funzione, come per esempio alcune rastrelliere per biciclette.



Sbarre parallele installate in un parco pubblico.

### PANCHE

Oltre alle classiche panchine disseminate lungo parchi e viali, potete utilizzare come panca anche qualsiasi altra struttura sulla quale possiate sdraiarsi per eseguire gli esercizi.



Questo corrimano può essere utilizzato come se fosse una panca e aumenta l'inclinazione del corpo, rendendo l'esercizio più difficile.

### SBARRE FISSE

Allenarsi dove non esistono strutture orizzontali sopraelevate alle quali aggrapparsi può essere difficile. Tuttavia, l'ambiente urbano è pieno di sostegni che possono fare al caso vostro. Considerate i vostri limiti e rispettate le norme dell'area in cui vi trovate.



Molte strutture simili a questo cancello in metallo possono essere sfruttate a mo' di sbarra.

### PUNTI DI APPOGGIO AD ALTEZZE DIVERSE

Sono fondamentali ai fini di variare la difficoltà d'esecuzione o per realizzare gli esercizi in cui è richiesto che i piedi si trovino in posizione sopraelevata rispetto alle mani. Per esempio, flessioni, affondi e squat si possono eseguire anche sfruttando dei punti d'appoggio insoliti che, sebbene non necessari, contribuiscono a rendere più vario l'allenamento.

Due panchine o due sedie collocate a breve distanza permettono un appoggio separato che rende più profonda la fase di discesa delle flessioni e permette di aumentare la difficoltà degli affondi.



Un muretto può essere utilizzato come sostegno sopraelevato.



Questa trave fissata a terra può servire ad ancorare una fascia o una corda alla quale sospendersi. Dato che si tratta di un elemento dell'arredo urbano saldo e resistente, utilizzandolo in questo modo non si rischia di danneggiarlo.

### PUNTI DI ANCORAGGIO

I punti su cui è possibile fissare o far scivolare una corda o una fascia sono elementi fondamentali ai fini di implementare nella routine di allenamento gli esercizi in sospensione. Per eseguirli potete procurarvi un sistema di sospensione specifico, o usare una corda o una fascia di nylon. Come punto di ancoraggio potete utilizzare il tronco di un albero, un ramo robusto, un palo o qualsiasi altro elemento sopraelevato e resistente.



Quelle finora illustrate sono solamente alcune delle infinite opzioni che l'immaginazione può suggerire. L'allenamento senza attrezzatura è una forma di esercizio in continua evoluzione. Una sessione dopo l'altra, a mano a mano che l'esperienza si accumulerà e la forma fisica migliorerà, potrete modificare alcuni esercizi o crearne di vostri in modo che l'allenamento risulti sempre più vario e in linea con le vostre necessità. Dopo un po' di tempo, inizierete ad attuare modifiche e adattamenti in maniera naturale, senza nemmeno pensarci. Implementerete nuovi esercizi e ne scarterete altri, innescando una progressione senza limiti che vi trasformerà in sportivi esperti e autosufficienti.

Altri elementi possono essere sfruttati per far scorrere una fascia alla cui estremità è fissata una zavorra, creando di fatto un pulley di fortuna.

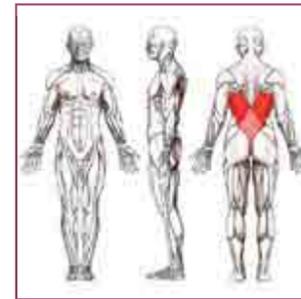
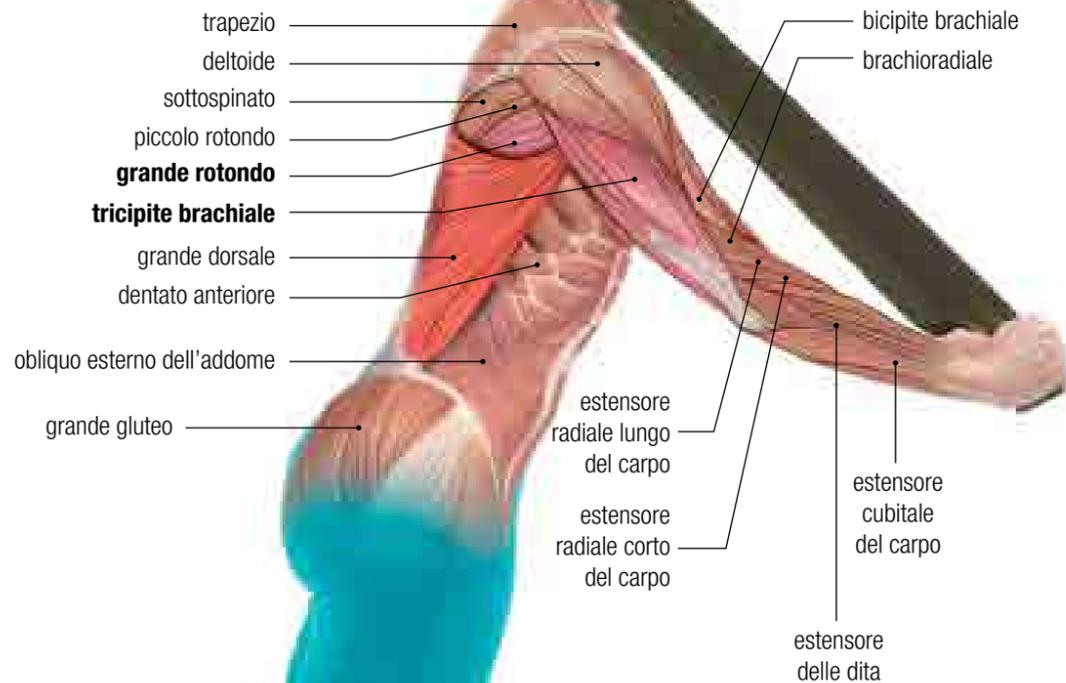
Le rastrelliere per biciclette montate una accanto all'altra possono supplire alla mancanza di parallele.

In alcuni parchi pubblici, oltre alle tradizionali panchine, si incontrano altri elementi su cui è possibile sdraiarsi o sedersi.

Le strutture dotate di sbarre orizzontali poste a diverse altezze si stanno diffondendo sempre più nei parchi pubblici e nelle aree verdi.

# 14 Pullover in sospensione

Il movimento previsto dal classico pullover può essere adattato per approfittare dei benefici che offre anche quando non si hanno a disposizione manubri o bilancieri. Per eseguirlo sono sufficienti il peso corporeo, una fascia e un punto di ancoraggio.



### Esecuzione

Fate passare una corda o una fascia di nylon sopra un sostegno orizzontale sopraelevato, come per esempio un ramo robusto o una trave. Afferrate entrambe le estremità della fascia ed estendete spalle e gomiti, inclinandovi in avanti. Vi dovrete ritrovare sospesi, con le sole punte dei piedi a contatto con il terreno. Abbassate le mani verso il basso e davanti al petto, vincendo la resistenza offerta dal vostro peso e aumentando la perpendicolarità del corpo.

### Considerazioni tecniche

- Arti inferiori e tronco devono restare allineati per tutto l'esercizio.
- I gomiti restano quasi completamente estesi dall'inizio alla fine.
- Per facilitare l'equilibrio potete separare i piedi.

## ESERCIZI ALTERNATIVI

# 14

### Esercizio alternativo Variazione meno difficile

Appoggiate la schiena su una panca ed eseguite il pullover classico usando una o due taniche d'acqua, che potrete riempire più o meno in base a quanto desiderate intensificare l'esercizio. Per eseguire correttamente questa variazione semplice basta che sia la porzione superiore della schiena a poggiare sul sostegno.



### Esercizio alternativo Variazione più difficile

Per aumentare la difficoltà del pullover in sospensione vi basterà aumentare l'inclinazione. Più inclinata è la posizione di partenza, più duro risulterà l'esercizio. Partendo in posizione quasi parallela al suolo l'intensità è massima e l'esercizio diventa estremamente impegnativo anche per i più allenati.



# 17 Shoulder press inversa

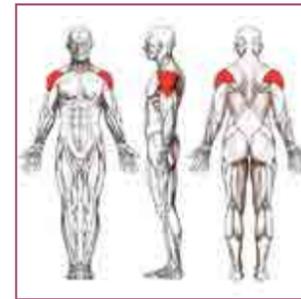
Per allenare le spalle esistono numerosissimi esercizi: military press, Arnold machine, alzate con manubri, alzate con bilanciere, press al multipower, eccetera. Tuttavia, per chi si allena senza attrezzatura specifica, poche opzioni presentano un'intensità tanto elevata quanto la shoulder press inversa.



POSIZIONE DI PARTENZA



+  
10  
-  
INTENSITÀ MUSCOLARE



**Esecuzione**  
Mettevi in posizione di verticale sulle braccia, con il volto rivolto verso una parete. Per farlo, appoggiate per prima cosa i palmi delle mani a terra e "scalate" la parete con i piedi, un passo alla volta. Giunti in posizione verticale, flettete i gomiti e abbassatevi lentamente, avvicinando la testa a terra; poi estendete le braccia e sollevatevi fino a ritornare in Posizione di partenza.

**Considerazioni tecniche**

- Mantene tronc e gambe allineati.
- Assicuratevi che l'appoggio delle mani sia stabile.
- Più la posizione di partenza è verticale, più lavorerete sui deltoidi e meno sui pettorali.

## ESERCIZI ALTERNATIVI 17

**Esercizio alternativo**  
**Variazione meno difficile**

Per chi si è avvicinato da poco alla pratica della tonificazione a corpo libero, una buona alternativa è il cinese push-up. Questa variazione va eseguita piegando le anche in modo che la metà superiore del corpo risulti quasi verticale. Tuttavia, grazie all'appoggio dei piedi a terra, la stabilità del corpo è maggiore e l'esercizio risulta più facile.



**POSIZIONE DI PARTENZA**



**Esercizio alternativo**  
**Variazione più difficile**

Appoggiando le mani su un paio di sostegni sopraelevati, come per esempio delle mattonelle di legno o dei libri, potrete coprire un'estensione di movimento maggiore: la testa potrà abbassarsi di più e la risalita sarà decisamente più impegnativa. Anche se l'esercizio basilare è già di per sé molto difficile, questa variazione vi permetterà di alzare l'asticella ancora di più. Si consiglia solo agli sportivi più esperti.

**POSIZIONE FINALE**

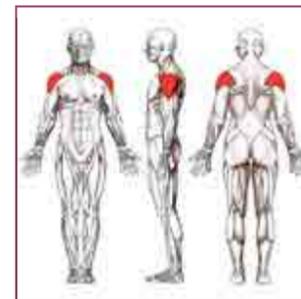


# 19 Alzate frontali con busto inclinato

## POSIZIONE DI PARTENZA



Le alzate sono esercizi che prevedono l'esecuzione di movimenti che permettono di lavorare in isolamento sui deltoidi in maniera molto efficace. Ciò è particolarmente vero nel caso delle alzate frontali, in cui lo sforzo si concentra quasi esclusivamente sulla porzione anteriore di tali muscoli.



### Esecuzione

Appoggiate una mano su una sedia, una panca o un tavolino basso in modo che il busto risulti inclinato in avanti, in posizione quasi parallela al pavimento. Afferrate una zavorra con l'altra mano, e sollevatela in avanti senza variare la posizione del gomito. Potete utilizzare la solita tanica, come sempre molto versatile, o qualsiasi altro oggetto faccia al caso vostro.

### Considerazioni tecniche

- Il gomito del braccio di appoggio deve restare leggermente piegato per ammortizzare il movimento.
- Anche il gomito del braccio in movimento deve restare leggermente piegato per proteggere l'articolazione.
- Mantenete la schiena dritta per tutto il movimento.

## ESERCIZI ALTERNATIVI

19

### — Esercizio alternativo Variazione meno difficile

Fate scorrere una fascia di nylon o una corda sopra un sostegno orizzontale sopraelevato e afferratene le estremità con entrambe le mani. Inclinatevi leggermente all'indietro e, sollevando le mani, tirate le estremità della fascia per riportare il corpo il più possibile in posizione verticale. Vista l'inclinazione ridotta, questa variazione risulta meno impegnativa ma permette comunque di ottenere risultati discreti.



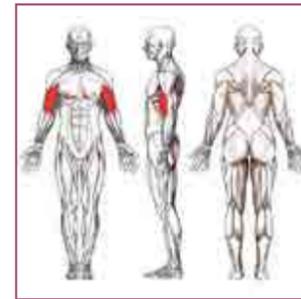
### + Esercizio alternativo Variazione più difficile

Preparatevi come nella variazione meno difficile, ma aumentando l'inclinazione del corpo in Posizione di partenza: più il corpo è inclinato, maggiore sarà la difficoltà; dato che il lavoro si concentra quasi esclusivamente sulle spalle e che l'intervento di altri gruppi muscolari è molto ridotto, eseguire l'esercizio partendo da un'inclinazione molto elevata è quasi impossibile.



# 25 Curl alla sbarra

Per allenarsi senza attrezzatura specifica, una buona opzione resta sempre quella di sfruttare il proprio peso corporeo. Anche se raramente li si vede utilizzare per lavorare sui bicipiti, i curl alla sbarra risultano incredibilmente efficaci e permettono di raggiungere un livello di congestione muscolare difficile da eguagliare con altri esercizi.



### Esecuzione

Avrete bisogno di un sostegno orizzontale collocato non troppo in alto, come per esempio una ringhiera o un tavolo robusto. Afferratelo con entrambe le mani, in presa supina, ed estendete le braccia in modo da restare sospesi a faccia in su sotto il sostegno, con il tronco e le gambe perfettamente allineati. Flettete i gomiti e cercate di avvicinare la fronte al sostegno.

### Considerazioni tecniche

- Assicuratevi di avvicinare la fronte al sostegno e non il petto, come risulterebbe naturale.
- Mantenete il tronco e gli arti inferiori perfettamente allineati.
- Cercate di non separare troppo i gomiti tra loro.

## ESERCIZI ALTERNATIVI

25

### − Esercizio alternativo Variazione meno difficile

Data l'elevata difficoltà dell'esercizio basilare, i novizi possono optare per i curl auto-resistiti. Per eseguirli vi basterà afferrare un polso con la mano opposta. Flettete lentamente il gomito del braccio afferrato mentre l'altra mano spinge verso il basso per generare resistenza.



### POSIZIONE DI PARTENZA



### POSIZIONE FINALE



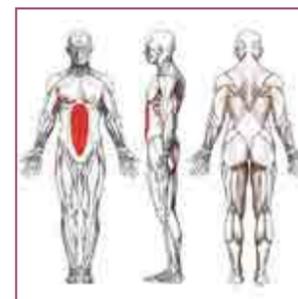
### + Esercizio alternativo Variazione più difficile

Questa variazione permette di regolare l'intensità alla quale ci si allena. Estendete un braccio di fronte a voi e afferrate con presa supina l'estremità di un asciugamano, una corda o una fascia. Chiedete a un compagno di allenamento di stringere l'altra estremità. Piegate il gomito cercando di avvicinare il pugno alla fronte mentre il vostro aiutante oppone la resistenza desiderata. Se preferite, potete eseguire l'esercizio anche da soli: vi basterà utilizzare una fascia elastica precedentemente ancorata a un punto fisso.

# 34 Crunch a braccia distese con zavorra



I crunch sono gli esercizi classici per sviluppare gli addominali. Secondo una leggenda metropolitana, aggiungere carico quando si eseguono gli esercizi per gli addominali sarebbe deleterio e rischierebbe di deformare la struttura dell'addome. Non è affatto così: rendere un esercizio più intenso significa aumentarne l'effetto ipertrofico, e lo stesso vale per i muscoli dell'area addominale. L'importante è che la forma sia corretta e che adattiate il carico al vostro livello di forma fisica ed esperienza.



### Esecuzione

Sdraiatevi supini, con le piante dei piedi a contatto con il suolo. Usate un tappetino o scegliete una superficie morbida: allenarsi su una superficie dura è sconsigliato. Afferrate un oggetto abbastanza pesante con entrambe le mani e distendete le braccia oltre la testa. Contraete i muscoli addominali fino a separare la parte superiore della schiena da terra di qualche centimetro.

### Considerazioni tecniche

- Spalle e gomiti devono restare immobili per tutta l'esecuzione.
- Limitate il movimento alla flessione del tronco.
- Ricordate che il movimento deve essere molto breve, appena percettibile.



brachiale  
 bicipite brachiale  
 grande pettorale  
**retto dell'addome**  
 tricipite brachiale  
 deltoide  
 grande rotondo  
 grande dorsale  
 dentato anteriore  
**obliquo esterno dell'addome**  
**obliquo interno dell'addome**

## ESERCIZI ALTERNATIVI

34

### Esercizio alternativo Variazione meno difficile

Potete ridurre la difficoltà eseguendo esattamente lo stesso esercizio, ma facendo a meno del carico aggiuntivo. La semplice distensione delle braccia oltre la testa, a causa dello spostamento del baricentro, aumenterà leggermente la resistenza da vincere. In questo modo l'esercizio risulterà un po' più duro rispetto ai crunch classici, ma meno intenso della sua variazione a braccia distese con zavorra.



POSIZIONE DI PARTENZA

POSIZIONE FINALE



POSIZIONE FINALE



### Esercizio alternativo Variazione più difficile

Per aumentare la difficoltà dell'esercizio vi basterà introdurre il secondo fattore in grado di rendere più intenso il lavoro sugli addominali, ossia l'inclinazione. In questo caso, dato che occorre afferrare il peso con le mani, saranno sempre le spalle a doversi trovare più in basso rispetto alle anche, e mai viceversa.