

## **CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI**

Nell'allenamento sportivo l'esercizio non è altro che il mezzo necessario allo sviluppo di una determinata prestazione fisica e in base alla sua finalità può essere distinto in:

- **Esercizi di gara**: quelli effettuati durante la prestazione agonistica;
- **Esercizi specifici**: quelli rivolti a potenziare l'efficienza della catena muscolare che entra in gioco durante la prestazione agonistica;
- **Esercizi generali**: quelli tesi a migliorare i meccanismi di base di qualsiasi attività sportiva, come la capacità aerobica attraverso la corsa o la mobilità articolare attraverso lo stretching;
- **Esercizi di Fitness**: l'allenamento effettuato in palestra, invece, ha come obiettivo principale il miglioramento dell'efficienza fisica (fitness) e quindi non la ricerca di un incremento della prestazione negli esercizi effettuati, ma la ricerca di una migliore condizione estetica e funzionale derivante dai conseguenti adattamenti fisici.

Gli esercizi praticati in palestra diventano la traduzione pratica dei movimenti già analizzati ed hanno il compito da una parte di ricalcare e da l'altra ostacolare, attraverso delle resistenze opportunamente applicate, la funzione specifica dei muscoli interessati. Possono essere suddivisi in due modelli fondamentali:

**ESERCIZI SEMPLICI**: corrispondono ai movimenti di tipo semplice. Da un punto di vista meccanico hanno come perno una sola articolazione (per questo possono essere nominati: *monoarticolari*), per cui il segmento osseo che si sposta descrive un movimento circolare.

Con questo tipo di esercizio è possibile mettere in azione un solo gruppo muscolare principale, talvolta assistito da muscoli di minore rilevanza dinamico-funzionale, pertanto la forza propulsiva sviluppata, al di là del patrimonio muscolare, risulta modesta.

Inoltre l'utilizzo degli esercizi semplici tende a scomporre in più fasi il meccanismo delle catene muscolari isolando la singola attività articolare e la relativa azione muscolare; per questo si parla di esercizi di isolamento muscolare.

**ESERCIZI COMPLESSI**: corrispondono ai movimenti di tipo complesso. Da un punto di vista meccanico hanno come perno due o più articolazioni (per questo suddivisi anche in: esercizi *biarticolari*; ed esercizi *multiarticolari*), per cui i segmenti che si spostano danno come risultante un movimento che si sviluppa su una retta verticale.

Il complesso di leve che entra in gioco permette l'azione contemporanea di più gruppi muscolari pertanto la forza propulsiva sviluppata può essere elevata.

Questo tipo di esercizi tende a ricalcare l'espressione dinamica delle catene muscolari è quindi non si può parlare di isolamento muscolare specifico ma di associazione muscolare.

#### **Applicazione pratica:**

Nel potenziamento muscolare effettuato in palestra si ha un utilizzo pressochè equivalente dei due tipi di esercizi, ma quello che è importante sottolineare è che non è il tipo di esercizio a condizionare le qualità fisiche ricercate (Forza – Resistenza – Ipertrofia) in quanto gli esercizi non sono altro che

### **PRODUTTORI DI RESISTENZE**

attraverso i quali inviare, ai muscoli interessati, stimoli allenanti di varie entità.

## **CARATTERISTICHE DEGLI ESERCIZI DI BODY-BUILDING**

Lo sviluppo muscolare, ricercato con l'allenamento con resistenze, richiede un lavoro mirato ad ostacolare l'azione specifica dei diversi gruppi muscolari; tutto questo si riflette nella pratica con l'uso di esercizi di tipo semplice e di tipo complesso.

<i>COMPLESSI</i>	<i>SEMPLICI</i>
MULTIARTICOLARI	MONOARTICOLARI
DI BASE	COMPLEMENTARI
GENERALI	ISOLAMENTO
TRAIETTORIA VERTICALE	TRAIETTORIA CIRCOLARE
RESISTENZA COSTANTE	RESISTENZA VARIABILE
STIMOLO ORGANICO SUI SISTEMI "ANABOLICI"	STIMOLO LOCALE SUI DISTRETTI MUSCOLARI
ADATTI X FORZA ESPLOSIVA (con spostamento veloce)	ADATTI X LAVORO ISOMETRICO (con bloccaggio articolare)
MINORE STRESS ARTICOLARE	CAUSA DI INFIAMMAZIONI TENDINEE
I° Fase Rieducazione Funzionale (Movimento naturale)	II° Fase Rieducazione Funzionale (Movimento specifico)
MAGGIORE STIMOLO SULLA COORDINAZIONE	MAGGIORE STIMOLO SULLA SENSAZIONE MUSCOLARE
A CATENA CHIUSA	A CATENA APERTA
<b>TIPO DI MOVIMENTO :</b> SPINTE: piegamenti - distensioni TRAZIONI : allungamenti - tirate	<b>TIPO DI MOVIMENTO :</b> FLESSIONI - ESTENSIONI ADDUZIONI - ABDUZIONI SUPINAZIONE - PRONAZIONE

## Esercizi di "SPINTA" e di "TRAZIONE"

Gi esercizi di Body-building (di tipo complesso) si dividono in base al tipo di azione svolta dai segmenti corporei nei confronti della resistenza che può essere avvicinata od allontanata, durante la contrazione concentrica, rispetto alla posizione stessa del corpo.

Quando il verso del movimento si allontana dal corpo si ha un'azione di **SPINTA** composta da piegamenti e distensioni degli arti superiori o inferiori; al contrario con verso diretto al corpo si ha un'azione di **TRAZIONE** composta da trazionamenti ed allungamenti per i soli arti superiori.

Nella pratica questi due tipi di esercizi, che si sviluppano attraverso infinite traiettorie nei diversi piani di lavoro, si caratterizzano per la diversa presa utilizzata nei confronti della resistenza applicata.

**SPINTA:** necessita di un semplice "punto di appoggio" palmare o plantare dove applicare la resistenza.

### Esercizi di "spinta" praticati in Palestra :

#### **ARTI SUPERIORI:**

- Spinte su panca con "MANUBRI"/ "BILANCERE"
- (Piani : ortogonale – frontale – inclinato in basso - inclinato in alto)
- Spinte ortogonali alle "MACCHINE" per *Pettorali* (Chest-press)
- Spinte inclinate alle "MACCHINE" per *Pettorali* (Pek-dek)
- Spinte in basso alle "PARALLELE" per *Tricipiti*
- Spinte in alto alle "MACCHINE" per *Deltoidi* (Shulder-press)

#### **ARTI INFERIORI:**

- Accosciata con Bilanciere "SQUATS"
- Accosciata con movimento guidato "HACK-SQUAT"
- Spinte alla "PRESSA"
- Affondi frontali con "MANUBRI" / "BILANCERE"

**TRAZIONE** : attraverso una effettiva “presa” a carico della mano per afferrare e tenere la resistenza.

**Esercizi di “trazione” praticati in Palestra :**

- Trazioni ortogonali con “**MANUBRI**”/ “**BILANCIERE**” per *Dorsali* (Rematore)
- Trazioni ortogonali alle macchine per *Dorsali* (Dorsy-bar – Pulley basso)
- Trazioni alla sbarra fissa (Trazione dall’alto sul piano frontale)
- Tirate alla Lat- machine (Trazione dall’alto sui piani: frontale - inclinato)
- Tirate al mento con bilanciere (Trazione dal basso sul piano frontale)

**CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI COMPLESSI**

**IN BASE ALL’IMPEGNO: ARTICOLARE – MUSCOLARE – ENERGETICO**

1. SQUATS
2. STACCO DA TERRA
3. LEG – PRESS
4. SLANCI E TIRATE DA PESISTI (girata)
5. PANCA ORIZZONTALE
6. SPINTE ALLE PARALLELE (con sovraccarico)
7. REMATORE BILANCERE
8. LENTI (avanti e dietro) CON BILANCERE IN PIEDI
9. TIRATE AL MENTO IN PIEDI
10. TRAZIONI DELLE BRACCIA SUI DIVERSI PIANI
11. SPINTE CON MANUBRI SUI DIVERSI PIANI
12. SPINTE E TRAZIONI ALLE MACCHINE