

ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

E ANATOMIA UMANA

ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

E ANATOMIA UMANA

Bret Contreras

Edizione italiana a cura di

Antonio Tessitore

Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute
Università degli Studi di Roma “Foro Italico”

PICCIN

Titolo originale:
Bodyweight Strength Training Anatomy
by Bret Contreras
© 2014 by Bret Contreras
Human Kinetics
Graphic Designer: Fred Starbird
Graphic Artist: Kim McFarland
Cover Designer: Keith Blomberg
Photographer (for cover and interior illustration references): Neil Bernstein
Illustrator (cover and interior): Jen Gibas

Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

OPERA COPERTA DAL DIRITTO D'AUTORE
TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Indicazioni accurate, effetti indesiderati e dosaggi per i farmaci sono indicati nel libro, ma è possibile che cambino. Il lettore deve esaminare le informazioni contenute nel foglietto illustrativo dei produttori dei medicinali menzionati. Gli autori, curatori, editori o distributori non sono responsabili per errori od omissioni o per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni di quest'opera, e non danno alcuna garanzia, esplicita o implicita, rispetto al contenuto della pubblicazione. Gli autori, curatori, editori e distributori non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi lesione o danno a persone o cose derivante da questa pubblicazione.

ISBN 978-88-299-3442-3

© 2023, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova

www.piccin.it

AUTORE



Bret Contreras, MS, CSCS, è diventato noto nel settore dell'allenamento a corpo libero come The Glute Guy grazie alla

sua esperienza nell'aiutare i clienti a sviluppare dei glutei forti e ben modellati. Al momento sta conseguendo un PhD in scienze dello sport alla Auckland University of Technology in Nuova Zelanda, dove ha studiato con l'esperto di biomeccanica John Cronin. Contreras ha condotto numerosi esperimenti di elettromiografia nel corso delle sue ricerche.

Come precedente proprietario del Lifts Studio a Scottsdale, Arizona, Contreras ha lavorato a stretto contatto con centinaia di clienti, da persone sedentarie ad atleti d'élite, e ha inventato una macchina per il rafforzamento dei glutei, lo Skorcher. Attualmente allena persone che partecipano a competizioni, scrive programmi per clienti in tutto il mondo ed è consulente di varie squadre sportive a livello professionistico.

Contreras è un abile oratore sull'allenamento della forza e ha partecipato a molte conferenze in tutti gli Stati Uniti, compreso il 2013 NSCA Personal Trainer Conference. È un autore stimato e scrive per pubblicazioni note nel settore come *Men's Health*, *Men's Fitness*, *Oxygen* e *MuscleMag*. La rivista *Oxygen* lo ha votato come Esperto di Glutei nella sua edizione del 2010 dedicata ai glutei. Conduce il podcast *The Strength of Evidence*, dove discute argomenti importanti del settore, e un blog molto popolare (www.BretContreras.com).

PREFAZIONE

Poiché state leggendo questo libro, possiamo affermare con sicurezza che siete interessati ad apprendere come aumentare il livello di forza e forma fisica attraverso l'allenamento a corpo libero. Se è così, è fantastico! Siete capitati nel posto giusto.

Negli ultimi 20 anni non ho mai preso più di qualche giorno di pausa dal fare allenamento di forza. Sebbene mi sia allenato in centinaia di fantastiche palestre, studi e centri sportivi, in molte occasioni ho dovuto accontentarmi di ciò che avevo in casa, nell'appartamento o in una camera d'albergo. Quando, all'età di 15 anni, ho iniziato ad allenarmi con i pesi non sapevo cosa stessi facendo. Ricordo che mi sentivo impacciato, a disagio e scoordinato con molti degli esercizi. Difatti, evitavo la maggior parte degli esercizi multiarticolari poiché non li sentivo efficaci tanto quanto gli esercizi svolti separatamente. Mi rendo conto che ero magro, debole, con livelli estremamente bassi di stabilità del core, di stabilità su una sola gamba e di controllo motorio. Vagavo semplicemente senza meta, senza un piano, passando casualmente da un esercizio all'altro.

All'inizio non ero in grado di eseguire dei push-up, quindi non mi preoccupavo di provarli. In effetti, non ero in grado nemmeno di eseguire un chin-up, un dip o un inverted row. Sospetto che, se avessi tentato di eseguire uno squat completo con il solo peso del corpo, la mia schiena si sarebbe curvata e le mie ginocchia avrebbero ceduto (la sindrome "melting-candle") poiché i miei glutei erano incredibilmente deboli e non avevo conoscenza della forma corretta degli esercizi. Ci sono voluti cinque anni di allenamento per essere in grado di eseguire un esercizio di chin-up e un esercizio dip con il solo peso corporeo.

Ho quindi trascorso gli ultimi 20 anni imparando quanto più possibile sul corpo umano per quanto riguarda l'allenamento della forza e la preparazione fisica. Se avessi saputo a quel tempo quello che so ora, avrei potuto ottenere più velocemente dei risultati, attenendomi a una progressione degli esercizi e a un programma di allenamento adeguati. Mi azzardo a immaginare che avrei potuto eseguire esercizi di chin-up e dip già durante il mio primo anno di allenamento, se solo avessi avuto una buona comprensione della loro forma di esecuzione, della progressione degli esercizi e della progettazione del programma. Vorrei tornare indietro nel tempo per aiutare me stesso più giovane e confuso (ma determinato). Vorrei che l'attuale me stesso potesse fare da mentore all'ex me stesso e potesse insegnargli le basi dell'allenamento.

Facendo un salto in avanti di 20 anni, mi sento benissimo, la salute delle mie articolazioni è eccezionale, i miei livelli attuali di forza sono molto alti e il mio controllo muscolare è molto sviluppato. Ora sono in grado di eseguire un allenamento straordinario utilizzando solo il mio peso corporeo e dei semplici mobili della casa.

Appoggio la schiena sul divano per far lavorare i miei glutei. Mi aggrappo a tavoli e sedie per far lavorare la schiena e le gambe. Tutto ciò di cui ho bisogno è una base per allenare petto, spalle, gambe e core.

Credo che tutti gli atleti di discipline di forza, prima di passare ai pesi liberi e ad altri sistemi di allenamento, dovrebbero padroneggiare il proprio peso corporeo come forma di allenamento della forza. Gli esercizi con il proprio peso corporeo rappresentano la base per un allenamento futuro di successo; la loro esecuzione corretta richiede il giusto mix di mobilità articolare, stabilità e controllo motorio. Man mano che farete progressi e acquisirete maggiori livelli di forza, sarà possibile spingervi verso forme di allenamento a corpo libero sempre più evolute, in modo da porre sempre “nuove sfide” ai vostri muscoli e aumentare il vostro livello di preparazione atletica. Ma dovete apprendere gli esercizi e avere un programma preciso che vi aiuti ad arrivarci.

Allenamento a corpo libero e anatomia umana è stato scritto pensando a diverse categorie di persone:

- I principianti che hanno bisogno di apprendere le basi dell'allenamento a corpo libero. Tutti conoscono gli esercizi di push-up e squat, ma non tutti conoscono gli esercizi di hip trust, i plank RKC o gli esercizi di inverted row. Questi esercizi dovrebbero far parte del programma di allenamento di ogni appassionato dell'allenamento della forza.
- Le persone che vogliono avere un buon livello di forma fisica ma non amano frequentare le palestre. Se vi riconoscete descritti in questa categoria, allora state certi che sarete sempre in grado di svolgere un allenamento straordinario, non importa dove vi troviate.
- Le persone che praticano regolarmente attività fisica ma che viaggiano molto. Certo, è bello avere accesso a palestre con attrezzature molto costose per l'allenamento della forza ma, se siete spesso in viaggio, allora saprete che questo non è sempre fattibile.
- Tutti gli appassionati di allenamento della forza. Indipendentemente dal fatto che siate “un guerriero del fine settimana”, un atleta, un sollevatore di pesi, un allenatore, un istruttore o un terapista, se la vostra professione è incentrata sul fitness, allora dovete conoscere come svolgere l'allenamento per la forza con gli esercizi a corpo libero. Gli appassionati di allenamento della forza possono avere obiettivi di fitness specifici, come migliorare la forza funzionale, aumentare la massa muscolare, perdere grasso o migliorare la postura e l'allenamento a corpo libero aiuterà ciascuna di queste persone a raggiungere il proprio obiettivo.

Ecco come ho impostato il libro. Il Capitolo 1 introduce l'allenamento a corpo libero. I Capitoli dal 2 al 9 trattano l'anatomia funzionale e il suo ruolo per lo sport e la cura dell'estetica e presentano i migliori esercizi a corpo libero per i

muscoli di braccia, collo e spalle, petto, core, schiena, cosce, glutei e polpacci. Nel Capitolo 10 esamino gli esercizi per tutto il corpo e spiego il loro scopo. Infine, nel Capitolo 11, il capitolo più importante di tutti, vi insegno le basi della progettazione del programma di allenamento e vi fornisco diversi modelli di esempio da seguire. *Allenamento a corpo libero e anatomia umana* include disegni, istruzioni e descrizioni di circa 150 esercizi a cui potete fare riferimento. Man mano che acquisirete livelli maggiori di forza, sarete in grado di passare da varianti di esercizi più facili a varianti più difficili, e a tal fine includo un sistema di valutazione per aiutarvi a determinare il livello di difficoltà di ciascun esercizio.



Allenamento a corpo libero e anatomia umana contiene immagini dettagliate per aiutarvi a identificare i gruppi muscolari e le porzioni di muscolo (fascio muscolare) che sono stimolati durante un esercizio. La ricerca ha dimostrato che è possibile svolgere un allenamento mirato di una particolare area di un muscolo, ma per fare questo è essenziale essere consapevoli della struttura e del funzionamento di quel muscolo. I muscoli primari e secondari coinvolti in ogni esercizio sono codificati con dei colori diversi all'interno delle illustrazioni anatomiche che accompagnano gli esercizi, per aiutarvi a sviluppare la connessione mente-muscolo.



Dopo aver letto *Allenamento a corpo libero e anatomia umana* avrete una buona comprensione dei gruppi muscolari presenti nel corpo umano e, per ognuno di essi, conoscerete modalità di movimento e moltissimi esercizi per allenarli. Saprete come eseguire correttamente gli esercizi a corpo libero che sono fondamentali per ottenere miglioramenti futuri. Capirete da dove iniziare e come progredire in modo da poter sviluppare livelli di flessibilità e forza adeguati a continuare a migliorare nel tempo. Comprenderete il ruolo importante che la stabilità del core e la forza dei glutei rivestono nei movimenti fondamentali e capirete come progettare dei programmi di allenamento efficaci che sono basati sulla unicità della vostra persona e sulle vostre preferenze. Infine, aumenterete notevolmente la vostra considerazione per l'allenamento a corpo libero, la forma più conveniente di allenamento per la forza.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare il mio caro amico Brad Schoenfeld. Non solo perché mi ha raccomandato la Human Kinetics, ma anche perché mi ha fornito le competenze necessarie alla pubblicazione del mio primo libro. Vorrei ringraziare anche la mia famiglia per essere sempre stata di supporto.

INDICE GENERALE

Autore	v
Prefazione	vii
Ringraziamenti	x

CAPITOLO

1

**LA SFIDA DELL'ALLENAMENTO
A CORPO LIBERO**

1

CAPITOLO

2

BRACCIA

5

CAPITOLO

3

COLLO E SPALLE

19

CAPITOLO

4

PETTO

37

CAPITOLO

5

CORE

57

CAPITOLO

6

SCHIENA

91

CAPITOLO	7	COSCE	111
CAPITOLO	8	GLUTEI	157
CAPITOLO	9	POLPACCI	175
CAPITOLO	10	INTERO CORPO	185
CAPITOLO	11	PIANIFICATE IL VOSTRO PROGRAMMA	207