



LUMSA
UNIVERSITÀ



SMART HOME WORKOUT 2.1



GUIDA CON SCHEDE PER UOMO/DONNA



PESI SCOMODI

Il progetto Pesi Scomodì nasce nel 2018 con Gianvito Mentari professionista con oltre 5 anni di esperienza nei settori del fitness e del body building e con Andrea Luigi Viapiana esperto Personal Training e posturologo da oltre 3 anni in una delle multinazionali più importanti del mondo con specializzazione in Scienze e Tecniche dello Sport.

L'idea, nata dal connubio tra professionalità e passione, è quella di fondere in un'unica realtà i molteplici aspetti che concorrono alla realizzazione di Pesiscomodì, sia per ciò che riguarda una corretta e funzionale attività fisica, ma anche la cura per l'alimentazione infatti nel corso del tempo il team si è arricchito grazie all'ingresso di Angelica Varone nutrizionista e Valeria Tinagli, specializzata nel pilates e attività motorie preventive ed adattate.

Per rendere l'offerta di Pesi Scomodì più ampia e completa possibile, Pesi Scomodì si è avvalso negli anni di collaborazioni di professionisti del settore come il Dott. Roberto Tranquillo, campione italiano e mondiale di kickboxing.

L'intento di Pesi scomodì è diventare il più grande movimento nel mondo del fitness e wellness attraverso un'equipe di dottori in scienze motorie.

Pesi scomodì ha l'obiettivo di recuperare il benessere psicofisico dei loro assistiti, infatti mettono al centro la persona e lottano per portarla al risultato.

Dal 2018 ad oggi sono state seguite con il metodo "Pesi Scomodì" più di 250 persone portandole al risultato il 91% delle volte.





METODO PESI SCOMODI

Perché il metodo di Pesi Scomodì ha funzionato il 91% delle volte su un campione di più di 250 persone?

Il nostro metodo si basa su un approccio scientifico composto principalmente da nostro background universitario e dai continui aggiornamenti che facciamo con tutto il team.

La parte principale di questo metodo dopo la programmazione dell'allenamento e alimentazione è la facilità di utilizzo del metodo che è personalizzato e ti offre un supporto continuo 7 gg su 7 e H24. Infatti ognuno del team di Pesi Scomodì segue personalmente massimo 30 persone in modo da poter gestire bene sia la preparazione ma soprattutto essere disponibile per eventuali difficoltà che si possono incontrare nel percorso e per avere continui feedback da parte dell'assistito.

In questo modo il risultato è garantito e riusciamo a disegnare bene il percorso utile ad ottenere la miglior versione di sé stessi nel minor ovviamente si fa un'anamnesi accurata all'inizio anche posturale dove si valutano le caratteristiche antropometriche del soggetto e si misurano le circonferenze, si rilevano le pliche e se necessario si fanno dei test specifici.

Periodicamente vengono effettuati dei controlli e raccolti feedback per cercare di rendere sempre più specifico il proprio percorso verso il cambiamento.

Scegliere di allenarsi con i Personal Trainer di Pesi Scomodì significa poter raggiungere il massimo risultato in meno tempo rispetto alla media

CHI SIAMO ?

Dott. Andrea Luigi Viapiana

Andrea Luigi Viapiana, nato ad Oria nel 1992.

La sua più grande passione è quella per lo sport, che lo ha da sempre accompagnato fin da quando ero bambino.

Infatti, all'età di 8 anni imparò a giocare a calcio e questo sport lo ha appassionato a tal punto che lo ha spinto ad intraprendere un percorso universitario.

Iniziato con la laurea in scienze motorie, proseguito con la specialistica in scienze e tecniche dello sport presso università del Foro Italico a Roma e terminato al momento con il master in posturologia.

Nel 2015 ha fatto parte dello staff delle giovanili della A.S. Roma, ricoprendo la figura di preparatore fisico/motorio e analista delle partite.

Negli anni non ha mai smesso di nutrire il suo spirito per la curiosità e la scoperta e questo lo ha spinto ad approcciarsi con il mondo del fitness, conseguendo vari attestati tra cui Personal trainer di II livello della Fipe, e rieducatore posturale metodo Canali, Istruttore di acquagim, trx, functional training, crossactive.

Dal 2017 è un personal trainer della multinazionale Virgin Active a Roma Valle Aurelia. Ha creato insieme a Gianvito Mentari Pesi Scomodì, una delle realtà più emergenti nel mondo del fitness e alimentazione, con una mission ben precisa, quella di migliorare la salute fisica e mentale delle persone.



CHI SIAMO ?

Dott. Gianvito Mentari

Gianvito Mentari, nato a Potenza nel 1991.

È da sempre stato uno sportivo infatti all'età di 7 anni inizia a giocare a calcio nel ruolo di portiere riscuotendo anche un enorme successo infatti arriva a giocare fino in serie C con la maglia del Potenza Calcio.

Un fallimento societario lo porta ad una forte demotivazione che lo spinge a ripartire da zero. Lascia il calcio ed inizia un nuovo percorso, iscrivendosi in una delle Università migliori d'Italia nel campo delle Scienze Motorie ovvero il Foro Italico.

Conclude la triennale e si iscrive alla specialistica in Management dello Sport nella stessa Università concludendo la sua carriera universitaria con il massimo dei voti, infatti si laurea con una votazione di 110 e lode. Sin da subito si mette in gioco e già durante gli studi della triennale decide di fare il preparatore atletico dei portieri in una scuola calcio chiamata "Futbol Club" poi però decide di specializzarsi nel mondo del Fitness e Benessere, diventando prima personal Trainer Fipe e poi operatore Olistico, iniziando a lavorare come personal training con "Benessere Corporeo".

Si toglie delle piccole soddisfazioni nell'ambito del Fitness vincendo alcune gare di Men's Physique e viene selezionato tra i finalisti di Mister Italia 2020.

Nel 2017 insieme ad Andrea Luigi Viapiana fonda Pesi Scomodi con una Mission ben precisa, quella di migliorare la salute fisica e mentale delle persone ed entra a far parte del Rotarct Club Potenza con l'intento di lasciare un segno indelebile nella comunità, soprattutto nei confronti delle persone più bisognose ed è per questo che ha deciso di donare questa guida gratuitamente in un momento in cui le persone non sanno come potersi allenare oppure non hanno una forte motivazione.



CHI SIAMO ?

Dott. Roberto Tranquillo

Roberto tranquillo, nato a Roma nel 92.

Sin da bambino era uno sportivo a 360°, infatti ha praticato svariati sport dal calcio al judo, canoa, karate, nuoto, basket e tanti altri... un eterno indeciso insomma, ma all'età di 16 anni decise di iscriversi ad un corso di kickboxing, inconscio che sarebbe diventata la sua passione, insieme a tutto il mondo degli sport da combattimento... da lì a poco cominciò a chiedersi come fare per diventare più forte, più veloce e più resistente per competere inizialmente nella sua palestra e successivamente ai campionati regionali, italiani e molto dopo anche ai mondiali, grazie al suo maestro di kick che accese la scintilla in lui, una volta diplomato si iscrisse all'università di scienze motorie del foro italico.

Continuò a studiare ed allenarsi terminando così gli studi e diventando dott. In scienze dello sport e del movimento, nel frattempo e successivamente avendo continuato a combattere nella kickboxing vinse i campionati italiani 2014/15/16/17/19 e il campionato mondiale 2017/19.

Nello stesso periodo con le federazioni di kickboxing (FIKBMS) e pugilato (FPI) si prese la qualifica di istruttore di kick e cintura nera 3° grado dal 2014, tecnico di pugilato dal 2015, istruttore fitness funzionale, trx, hiit expert, power training dal 2016.

Nel 2018 riceve la proposta di unirsi al team di pesi scomodi dal Dott. Andreluigi Viapiana e dal dott. Gianvito Mentari (due grandi amici ai tempi dell'università) accettata la richiesta il suo obiettivo è quello di accendere nella popolazione la Passione per lo sport attraverso i giusti determinanti motivazionali.



CHI SIAMO ?

Dott.ssa Angelica Varone

Angelica Varone, nata a Roma nel 92.

Inizia gli studi di Scienze Motorie presso L'università Foro Italico nel 2012 insieme ad Andrea, Roberto e Valeria.

Dopo i primi anni universitari scopre che la sua vera passione è la nutrizione e dopo la laurea in scienze Motorie si dedica a questa disciplina accedendo al corso universitario di scienze della nutrizione umana (studi in corso).

Negli anni ha preso diversi attestati:

- Diploma nazionale in "educatore alimentare per lo sport" settore Fitness (corso riconosciuto CONI presso "Csen" centro sportivo educativo nazionale)
- Diploma TAO massaggio sportivo comprendente i singoli corsi:
 - Massaggio classico svedese;
 - Massaggio linfodreggio Vodder;
 - Massaggio decontratturante; Massaggio sportivo (pre/infra/post gara)
- Certificato inglese "Wall street english" level 8 (upper waystage).



CHI SIAMO ?

Dott.ssa Valeria Tinagli

Valeria Tinagli, nata a Roma nel 92.

Ha svolto attività agonistica sportiva di nuoto per salvamento dai 7 ai 19 anni come atleta prima nell'Accademia di Salvamento e poi nelle Fiamme Oro, partecipando ai campionati regionali, italiani di categoria e italiani assoluti e conseguendo i seguenti titoli:

- campionessa italiana juniores 2008 specialità bandierine sulla spiaggia
- campionessa italiana categoria juniores 2009 specialità sprint sulla spiaggia
- campionessa italiana categoria juniores 2009 specialità manichino pinne e torpedo
- campionessa italiana categoria cadetti 2011 specialità manichino pinne e torpedo

Inizia il suo percorso universitario al Foro Italico, corso di scienze Motorie, e concluso questo si specializza con corso AMPA (attività motorie preventive ed adattate) conseguendo i massimi voti. Negli anni ha preso diversi attestati:

- Insegnante di pilates con il metodo classico
- ginnastica dolce
- scienze motorie nella scuola Assistente
- bagnanti
- Brevetto Apnea 1° livello Apnea Accademy

Insegnante di:

- base di nuoto (ex 2° livello) acquafitness
- ginnastica in acqua per la gravidanza
- I-II-III livello di nuoto baby (0-3 anni)
- Laboratorio acquatico per la scuola
- dell'infanzia



PREMESSA MOTIVAZIONALE

Stiamo vivendo un periodo davvero molto particolare che rimarrà sicuramente nella storia ormai dobbiamo accettarlo, il COVID-19 è un avvenimento “esterno” a noi e non lo possiamo controllare.

Ma possiamo gestire la nostra parte interna concentrandoci su noi stessi e la nostra salute attraverso l’allenamento, anche perché è stato dimostrato dalle ultime ricerche scientifiche sul COVID-19 che le persone sedentarie, con patologie, in sovrappeso ed obesità rischiano molto di più rispetto a chi si allena ed è attivo, di circa il 73%.

Se non sai da dove partire ti basterà semplicemente seguire questa guida per allenarti a casa o al parco oppure potrai seguire le varie dirette trasmesse sulla nostra pagina facebook o le nostre lezioni sul canale Youtube della Lumsa.

Ti consiglio di non perderle assolutamente perché ti saranno utili per mettere in pratica al meglio la guida.

Ecco qui il link: <https://www.facebook.com/pesiscomodi/>.

Questa premessa è fondamentale perché dopo questa nuova chiusura delle palestre stiamo notando che molte persone stanno perdendo la motivazione e spero non stia accadendo anche a te.

Allenarsi a casa in un luogo dove di solito si mangia, si studia, si dorme non è facile infatti se è possibile ti consiglio di usare una stanza diversa dove ti alleni solamente, anche un garage potrebbe andare bene oppure se riesci a farlo all’aperto è ancora meglio.

Ti consiglio di allenarti la mattina appena sveglio o comunque prima che diventa buio perché ti può aiutare psicologicamente.

Ma la cosa principale è essere fortemente motivati ed avere un obiettivo specifico né troppo facile e né troppo difficile da raggiungere.

Se ancora ti senti in difficoltà e non riesci ad allenarti non ti preoccupare, a breve ti sveliamo una tecnica che ti permetterà di ritrovare la motivazione.

Per ulteriori informazioni, dubbi e chiarimenti siamo a vostra disposizione.

COSTRUISCI LA TUA ROUTINE

In questo momento, ti suggerisco di non perdere la motivazione, perché è fondamentale tenere alte le difese immunitarie.

Uno dei modi migliori per farlo è proprio attraverso l'esercizio fisico.

In questo periodo visto il coprifuoco e le numerose restrizioni abbiamo molto più tempo a disposizione da dedicare a noi stessi, stravolgendo completamente le abitudini, quindi puoi costruire una nuova routine quotidiana.

La maggior parte delle nostre abitudini sono immagazzinate nella nostra mente inconscia: alcune sono utili altre meno, perciò ti consigliamo in questi giorni di trovare un po' di tempo per allenarti.

In questo periodo, visto che non si può andare in palestra approfittiamo per allenarci a casa o al parco.

Lo so, è difficile trovare le motivazioni per allenarsi a casa o al parco, anche per noi di Pesì Scomodi è stato difficile dato che la palestra per noi è come una seconda casa ed in questo momento ci sentiamo "sfrattati".

Ora finalmente ci possiamo dedicare ad aspetti che di solito non potevamo considerare, perché impegnati con il lavoro oppure trovando la solita scusa di non avere "tempo".

Adesso hai la possibilità di passare il tempo in modo costruttivo e proficuo.

Quindi ti consiglio di non perdere ore ed ore sul divano, senza bruciare nemmeno una caloria perché si può incorrere in un metabolismo basale deficitario, oppure se hai un buon metabolismo basale e non ti alleni più, riuscirai a consumare meno calorie a riposo.

Così invece di essere una Ferrari, torni ad essere una vecchia Panda.

Credo che la cosa migliore da fare quando si è tristi, come sta capitando in alcuni momenti della giornata è imparare qualcosa, perché sarà l'unica cosa che non verrà mai meno.

Ti assicuro che continuando a leggere questa guida porterai a casa almeno una cosa di valore per sempre.

Potrai vedere il mondo attorno a te devastato, potrai passare notti insonni, potrai invecchiare in un corpo tremolante ma se impari qualcosa te la porterai per sempre.

Proprio per questo noi di Pesi Scomodi in questo momento così difficile ti vogliamo far vedere come è facile allenarsi a casa o al parco anche senza attrezzi.

Viviamo in un mondo ricco di cambiamenti senza precedenti, in questi giorni siamo immersi nell'imprevedibile e nella complessità.

Ogni risposta ci svela nuove domande.

Per questo almeno in un momento della giornata spegni la tv, non sentire più le notizie che ti tartassano negativamente il cervello, prendi il tuo tappetino e dedica del tempo a te stesso!

In questo momento abbiamo bisogno di prenderci cura di noi stessi, dobbiamo stare in piedi con le nostre forze senza aver timore di avere le difese immunitarie basse.

Vuoi sapere come tirarti su quando sei giù di morale?

Prova la scheda di allenamento che leggerai tra poco e troverai la risposta.

A questo punto è molto probabile che la tua curiosità sarà aumentata e vorresti leggere direttamente la scheda.

Questo è il potere della mente.

Il tuo modo di pensare influenza il tuo stato interno, il quale a sua volta attiva una reazione fisica.

Soprattutto se sei uno sportivo agonista sicuramente almeno una volta avrai provato questa sensazione.

Questo accade perché la tua mente non sa distinguere ciò che viene vividamente immaginato e ciò che è reale.

Corpo e mente costituiscono un'unità indivisibile.

Ed è per questo che alcuni atleti prima della gara ripetono nella loro mente il gesto atletico che dovranno realizzare.

Con la mente, viviamo e riviviamo in anticipo alcune situazioni che poi si rileveranno in partita o nella gara.

Ma questo accade anche nella vita se ci pensi bene, perché siamo ciò che pensiamo.

Ed è per questo che noi di Pesi Scomodi abbiamo deciso di fare questa lunga premessa, è inutile che ti davamo direttamente la scheda di allenamento se poi non avevi il mindset giusto per poterla seguire.

Visto che in queste ore sei bombardato costantemente da notizie e non riesci ad essere sempre lucido, non riesci a prestare attenzione a tutto ma è normale non devi preoccuparti.

Ciò che devi fare è filtrare e selezionare solo alcune notizie, questo determinerà la percezione di questo periodo storico che porteremo per sempre dentro di noi.

Se ci pensi non è tanto l'esperienza ad avere un impatto su di noi, quanto piuttosto il modo in cui la elaboriamo e reagiamo.

Paura ed ansia sono negative solo se tu le fai diventare sensazioni negative altrimenti sono utili per far scatenare in te grandi reazioni che di solito non faresti mai.

Sicuramente ti sarà capitato di trasformare l'ansia per un esame in adrenalina portando a casa una buona votazione.

Se riesci a comprendere questo passaggio riuscirai anche a capire come ottenere i risultati che hai sempre voluto ottenere con l'allenamento.

Se non sei convinto ti facciamo un esempio.

Pensa ad un tuo obiettivo personale che può essere lavorativo o sportivo, di breve o lunga scadenza.

Però devi prestare attenzione al modo in cui lo pensi, se non ci riesci lo puoi anche scrivere su foglio bianco o sull'ultima pagina che trovi in fondo a questa guida.

Stai pensando cosa potrebbe accadere una volta che lo hai raggiunto?

No, secondo me non ti è molto chiaro.

Devi vedere, sentire e provare la sensazione che proveresti in quel momento.

Se ad esempio stai pensando di dimagrire, immagina te stesso in versione snella, magari con una buona percentuale di massa muscolare e l'addome in vista.

Se però stai ancora pensando al cibo che dovrai evitare per dimagrire vuol dire che ancora non hai il giusto mindset.

Questo è un passaggio fondamentale, perché ciò che vediamo e ciò che udiamo, diventano l'oggetto dei nostri pensieri, che a loro volta influenzeranno le nostre emozioni.

E non è finita qui, influenzeranno anche le nostre reazioni che giorno dopo giorno plasmeranno le nostre abitudini.

Quindi prima di iniziare questo percorso con questa scheda di allenamento cerca prima di elaborare bene il tuo obiettivo e soprattutto il tuo mindset che non è altro che un modo di pensare.

BENEFICI DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento tra i tanti benefici che probabilmente già conosci ha una funzione importante sul **sistema immunitario**, ed in questi che è sotto attacco, abbiamo bisogno di rafforzarlo, per questo cerca di dedicare almeno **30 minuti al giorno** ogni giorno.

Scegli un piccolo spazio nella tua giornata per la riattivazione del tuo organismo.

L'esercizio fisico eseguito correttamente è anche l'interruttore che fa accendere alcuni adattamenti importanti per il nostro organismo come moderare l'appetito, migliorare la sintesi proteica, assorbimento degli zuccheri, produzione ormoni del benessere utili per abbattere lo stress e l'insorgenza di depressione, agisce quindi sull'umore, regola il sonno, previene numerose patologie e la lista può continuare quasi all'infinito.

Il movimento è uno dei farmaci più potenti che siano mai stati inventati.

Il movimento è una pratica indispensabile per la vita, la sopravvivenza e l'autosufficienza.

Inoltre riuscirai a mantenere e preservare gli **adattamenti fisiologici** che hai costruito in palestra. Se invece non ti sei mai allenato è questo il momento giusto per iniziare.

Perché l'allenamento svolge un ruolo molto importante anche **sull'umore**.

Forse non lo sai, **permette di secernere degli ormoni** particolari come le endorfine, serotonina e dopamina, che sono gli ormoni della felicità e proprio in questo periodo ne abbiamo davvero bisogno.

Ti dà anche molta energia che è necessaria in questi giorni in cui ci muoviamo meno.

TECNICA DEL FOGLIO BIANCO

Per ritrovare la motivazione ti consiglio di adottare una tecnica che con me ha funzionato, ovvero quello di prendere un foglio bianco e scrivere perché ti allenavi prima di questa pausa forzata e scrivi anche quali erano i tuoi obiettivi.

Questo ti servirà per fare un'auto analisi, ti consiglio di scrivere veramente perché se lo pensi solamente lo farai semplicemente rimanere nella tua mente in modo disordinato mentre il gesto di scriverlo ti aiuterà ad attivare delle aree specifiche del cervello.

Infatti se non trovi subito la risposta sforzati a scrivere perché tanto la parte inconscia del nostro cervello continuerà a lavorare finché non troverà la risposta.

Poi rileggi il foglio e vedrai che ti scatterà la molla che ti spinge ad allenarti di nuovo, anche in questi giorni in cui il coronavirus ci sta imponendo un nuovo stile di vita, rischiando di portarci stress e rabbia o ancora peggio dei danni psicologici permanenti.

Per questo l'allenamento è importante, perché ti farà rimanere accesa la lampadina del futuro.

PER CHI È NUOVO OCCASIONE DELLA VITA

Se invece sei nuovo all'allenamento questa è l'occasione giusta per cominciare e far diventare l'allenamento un'abitudine da portare avanti anche dopo la fine di questo incubo.

Vale anche per te la tecnica del foglio bianco cambiando però la domanda.

Ti dovrai chiedere perché devo iniziare ad allenarmi e che risultato voglio raggiungere.

FISSA UNA NUOVA ABITUDINE SU UN'ALTRA ABITUDINE

Un'altra strategia molto utile è quella di fissare una nuova abitudine su un'altra abitudine che hai consolidata.

Ad esempio, può essere utile mettere il tappetino vicino al tavolo dove fai colazione o vicino al divano, in modo tale che appena lo vedrai ti ricorderai che ti devi allenare.

Per farla diventare una vera abitudine deve essere come quando ti allacci le scarpe.

Altrimenti l'altra soluzione sarebbe abatterci con tutte le notizie che assorbiamo, rimanendo sul divano con un dispendio calorico pari a zero!!!

Ed inoltre il sistema immunitario diventerà sempre più debole.

in questo momento storico non puoi permettertelo e davvero non hai scuse per non allenarti.

MA VENIAMO AD UN PUNTO FONDAMENTALE IN QUESTO PERIODO PERDEREMO TUTTA LA MASSA MUSCOLARE?

Non ti devi preoccupare, se hai fatto un buon lavoro fino ad ora ed hai costruito reale fibra muscolare non perderai di certo così velocemente la massa muscolare.

Quello che viene perso più facilmente stando completamente fermi è la forza, ci sono alcuni studi scientifici che stimano una perdita di forza pari a circa il 2% ogni settimana ma avviene soprattutto dopo 3 settimane di fermo completo.

Quindi quando ritornerai in palestra se noti un **calo di forza** su degli esercizi complessi non ti preoccupare perché è normale e se si farà una buona programmazione al ritorno in palestra si recupera facilmente soprattutto se hai una grande esperienza con l'allenamento e fai questo stile di vita da tempo.

Ma questo è un ragionamento che si fa anche quando si va in vacanza per una settimana o due. Non è la vacanza a farti tornare con la pancia, questo avviene se probabilmente già la tenevi prima a meno che ti abbuffi di aperitivi, cocktail e cibo spazzatura, ma tutto dipenderà un po' dalla tua esperienza di allenamento e non ti devi dimenticare che abbiamo un'arma a nostro favore ovvero la **memoria muscolare** infatti noi di pesi scomodi per i nostri atleti già stiamo preparando un piano di allenamento di recupero che permetterà di ottenere una super compensazione dopo questo periodo di pausa in modo da farli trovare comunque in forma per l'estate.

COME MANTENERSI IN FORMA

L'importante in questo periodo è curare assolutamente **l'apporto proteico e l'introito calorico**, ma anche l'alimentazione in generale.

Se si è bravi a gestire alimentazione ed allenamento addirittura potresti vederti meglio.

Quello che si perderà dopo circa 2 settimane è soprattutto la pienezza muscolare che si ottiene di solito con il pump in palestra che ti crea un'infiammazione provvisoria nel muscolo che richiama acqua al suo interno.

Quindi è un calo di ipertrofia legato principalmente al contenuto di glicogeno e relativa acqua all'interno dei muscoli.

Il rischio vero viene dopo 3 settimane dove è più facile perdere della reale massa muscolare in base ovviamente agli stimoli, cioè se ci alleniamo anche con quello che abbiamo a casa è più difficile che questo avvenga.

Per questo cerca di seguire assolutamente la scheda che stai per leggere.

ALIMENTAZIONE

Come gestire l'alimentazione con la chiusura delle palestre?

Tutti ci siamo trovati a porci questa domanda a seguito della chiusura delle palestre.

Quanti di voi si sono messi con carta e penna a tagliare macronutrienti, carboidrati in particolare, riducendo drasticamente le kcal giornaliere?

Voglio darvi una buona notizia...non è affatto necessario!

Vediamo qualche linea guida che potete seguire per mantenere il vostro corpo sano e in salute:

1) La regola più semplice ma mai banale è mantenersi attivi, sempre!

Come possiamo vedere alla base di un piano alimentare di qualsiasi natura esso sia, è creare un giusto bilancio tra energia introdotta con l'alimentazione/energia in uscita ossia quella derivante dal cibo ossidato a scopo energetico.

Non importa se non hai grandi attrezzi per allenarti, l'esercizio fisico al fine di mantenimento di un buono stato di salute è rappresenta anche lunghe camminate, faccende di casa, giardinaggio, salire le scale invece che prendere l'ascensore.

Tante piccole modifiche nel nostro abituale stile di vita possono contribuire ad aumentare il nostro dispendio energetico a fine giornata.

2) Mangiare cibi integrali ricchi in fibre evitando i cereali raffinati o prodotti da forno.

Le fibre infatti hanno un importante effetto: se consumate ad ogni pasto principale riducono i livelli di glucosio nel sangue e quindi gestiscono meglio anche la risposta insulinica post-prandiale evitando i picchi glicemici.

Le fibre hanno anche la capacità di ridurre i livelli di colesterolo LDL.

3) Mangiare molta frutta e verdura, preferibilmente di stagione per garantire al nostro organismo l'effetto benefico di ognuno di essi.

Es: i carotenoidi contenuti in frutta e verdura di colore giallo/arancio è stato dimostrato attraverso vari studi di metanalisi, che hanno un effetto contrastante sull'insorgenza di vari tumori.

4) Ridurre il consumo di sodio aggiunto.

Gli alimenti che consumiamo ne contengono già naturalmente perciò usare il sale da cucina può indurre il soggetto facilmente ad esagerare.

Il quantitativo di sodio che secondo le linee guida CREA non è da superare è 3000mg (3g circa).

5) Ridurre il consumo di carni processate come gli affettati, ricchi di sodio.

6) Eliminare gli insaccati/ consumarli in casi eccezionali poiché arricchiti di nitriti e nitrati...sostanze che promuovono alcune malattie come l'arteriosclerosi.

- 7) Ridurre il consumo di grassi saturi ad un max 7/10% dell'introito calorico derivante da lipidi (contenuti in alimenti come burro, prodotti da forno come brioche) prediligere invece i monoinsaturi e soprattutto i polinsaturi omega-3 e omega-6.
Gli omega-3 li ritroviamo in alimenti come pesce azzurro ma anche in alimenti vegetali come semi di chia, semi di zucca, avocado, germogli di soia.

Gli omega-6 li ritroviamo nella frutta secca e negli oli vegetali (es. olio di semi di girasole), il giusto rapporto dovrebbe essere 4:1.

- 8) Non eccedere con le proteine.

È consigliabile tenersi ad un quantitativo pari a circa il 15/20% del fabbisogno calorico totale prediligendo quelle ad alto valore biologico per garantire il corretto apporto di tutti gli amminoacidi essenziali: costituenti delle proteine.

Un eccesso di proteine affaticherebbe i tuoi reni e il tuo fegato e ti porterà ad un aumento di peso se non pratichi sport con costanza.

Tuttavia sono appunto valori da gestire in base ai dati antropometrici del soggetto in questione ma anche al suo attuale livello di attività.

Se ti stai allenando bene anche in lockdown, non aver paura ad aumentarle un po!

- 9) Consumare legumi secchi in associazione con cereali integrali per garantire complementarietà.
- 10) Non eccedere con bevande alcoliche, gassate. Il vino rosso tuttavia può essere consumato, come ci suggerisce anche la dieta mediterranea, circa 2 bicchieri da 120ml per gli uomini e 1 bicchiere da 120ml per la donna.

Il vino rosso contiene infatti resveratrolo e molti altri antiossidanti che sono risultati utili per la lotta contro i radicali liberi.

- 11) Utilizzare olio extravergine di oliva (evo) a crudo per giovare a pieno dei polifenoli in esso contenuti e garantire quindi la sua azione antiossidante.

L'olio di oliva infatti essendo ricco di vitamina E è un ottimo alleato per la bellezza in quanto rallenta l'invecchiamento cellulare!

PUNTARE AL DIMAGRIMENTO ?

In questo periodo puntare al dimagrimento, può essere una strategia molto utile.

In questo ti consiglio di andare in ipocalorica perché abbiamo un consumo calorico più basso, vista la maggiore sedentarietà, soprattutto se ti alleni in palestra con molta frequenza. Ma ricordati che per impostare un'ipocalorica è innanzitutto fondamentale impostare e quindi calcolare il tuo **tdee** cioè il fabbisogno calorico giornaliero, in questo modo quanto meno cerchi di non ingrassare.

ALLENAMENTO

Gli attrezzi base che consiglio sono:

Set Manubri componibili: <https://amzn.to/38Gzbbk>

Panca regolabile: <https://amzn.to/2TRatjn>

Bilanciere: <https://amzn.to/334gWM3>

Dischi: <https://amzn.to/3aGorv9>

Elastici: <https://amzn.to/38KO2Ss>

ATTREZZI ACCESSORI

Pavimentazione antitrauma: <https://amzn.to/2Q4hJHt>

Rack regolabile: <https://amzn.to/3cMleLq>

Bilanciere EZ: <https://amzn.to/2Q10Lda>

T-Bar accessori: <https://amzn.to/2v90gGw> <https://amzn.to/2W3hArw>

Pavimentazione: <https://amzn.to/39I0xzs>

Smith machine: <https://amzn.to/39ES2oP> <https://amzn.to/334gWM3>

In questo periodo però può capitare di non riuscire a fare ordini o acquisti di materiale specifico come manubri componibili, trx, elastici, anelli o sbarre delle trazioni, perché hanno dei costi più alti vista la domanda .

Questo è uno dei tanti motivi per cui abbiamo scritto questa guida.

Se non hai nulla non ti resta che adattarti con del materiale di fortuna.

Ti consiglio di girarti attorno dentro casa e sicuramente troverai zaini che puoi riempire, **valigie, mattoni, secchi di pittura o per lavare a terra** che puoi tranquillamente riempire d'acqua.

Ovviamente i parametri di allenamento sono rivisitati rispetto al tuo normale allenamento che veniva fatto in palestra, perché ad Esempio non si può fare una progressione sul carico a meno che sei fortunato nell'averne una mini palestra a casa.

A casa ti viene difficile puntare sulla forza.

Ma puoi puntare su **altre variabili** come può essere il volume, quindi cercate di fare **più serie e ripetizioni** rispetto al tuo solito.

Addirittura, **puoi anche fare una doppia** seduta di allenamento, quindi puntare su una frequenza altissima non meno di 4 volte a settimana.

Ti consiglio inoltre di portare **i muscoli a cedimento**, in questo modo vedrai che la tua forma fisica sarà preservata.

Il vero nemico in questo periodo può essere solo la noia che ti può portare a buttarti sul cibo, infatti in questi giorni avrai notato sicuramente un traffico di pizze e lasagne sui social visto che ormai al ristorante di sera è difficile poter andare.

Evita di comprare cibo spazzatura

CON QUALI METODOLOGIE MI DEVO ALLENARE?

Alte ripetizioni, pause brevi o addirittura nulle, rest pause, tut lunghi cioè qualsiasi cosa che fa esaurire i tuoi gruppi muscolari.

ESERCIZI PER GRUPPI MUSCOLARI

Lower body (inf)

1. affondi: bulgari, avanti, dietro, laterale, sul posto magari con le casse d'acqua
2. squat bulgaro
3. globet squat
4. pistol squat
5. jump squat
6. sedute isometriche (sedia al muro) x max
7. hip trust a gamba singola anche
8. stacchi rumeni e sumo
- 9.

Upper body (sup)

In questo caso ti dico subito se non te ne siete accorti che la parte più difficile da allenare sarà il **dorso** ma si può risolvere attraverso il rematore con cassa d'acqua oppure con un lenzuolo dove facciamo 2 nodi ai lembi e lo incastriamo ad una porta chiudendo a chiave, in questo modo possiamo trazionare all'infinito, se non entrano 2 lembi nella tua porta puoi anche trazionare con un braccio alla volta, oppure puoi usare degli asciugamani.

Meglio ancora se hai la fortuna di poter usare alberi o appigli di fortuna.

Ma veniamo ad alcuni esempi sugli altri distretti muscolari.

Petto

1. piegamenti in tutti i modi possibili cioè con una mano, con busto inclinato, con i pugni, con mani sfalsate, piegamenti verso il basso con un ausilio di una sedia ecc.
2. distensioni con casse d'acqua

Spalle

1. alzate sia unilaterale che singole: in tutti i modi possibili cioè frontale, laterale, posteriori a 90 gradi singola e con qualsiasi cosa come cassa d'acqua, secchio, fusto
2. military press con cassa d'acqua

Bicipiti

1. curl: in tutti i modi possibili quindi curl classico cioè unilaterale con le varie prese supina, prona, neutra anche monolaterale con dei fermi isometrici o in slow o super slow, hummer curl **Tricipiti**
1. french press
2. kick back
3. estensioni dietro la nuca con cassa d'acqua

GUIDA ADDOMINALI GRUPPO FACEBOOK

Sugli addominali non mi soffermo, perché se entri nel nostro gruppo facebook, troverai una guida completa sugli addominali di circa 50 pagine che può essere utilizzata sia da principianti che utenti avanzati.

All'interno troverai anatomia, biomeccanica del movimento, falsi miti sugli addominali, alimentazione e programma di allenamento.

Infatti abbiamo inserito due programmi da 8 settimane. ti lascio il link per entrare <https://bit.ly/2uc>

ESERCIZI CON ESPERTO SULLE PRE-PUGILISTICA



Roberto tranquillo, personal trainer/maestro di kick box e pugilato. Sempre nel gruppo troverai i video degli allenamenti giornalieri fatti da uno dei nostri coach ovvero Roberto Tranquillo che Campione mondiale italiano pro di kick boxing. I suoi allenamenti sono estrapolati dal **protocollo home workout** che abbiamo studiato in questi giorni con lui ed il nostro grande pt e posturologo andrea viapiana.

Se ti interessa ci puoi scrivere e ti regaliamo una consulenza gratuita visto che hai letto questa guida.

Mi presento se non mi conosci sono Roberto Tranquillo, laureato in scienze motorie e dello sport. Il Kickboxing ed il pugilato sono da sempre la mia passione, infatti questo mi ha permesso di

essere pluri-campione italiano e campione mondiale di kickboxing.

La forte passione per questa disciplina ed il duro e costante allenamento mi ha permesso di essere anche un atleta della nazionale (FIKBS) ed atleta agonista nel pugilato (FPI).

Attualmente sono un Coach nella kickboxing e pugilato .Ma sono anche specializzato nell'allenamento delle performance atletiche (forza;velocita;resistenza...) e nel dimagrimento.

Nelle prossime righe ti fornirò un mini corso con dei video pratici che ti permetteranno di muovere i primi passi nel pugilato o KickBoxing.

Se poi vuoi approfondire o chiedermi qualcosa in particolare io sono completamente disponibile sulla pagina Facebook o Instagram di Pesi Scomodi.

COME METTERE LE FASCETTE

In questo primo video ti farò scoprire come si possono mettere le fascette, che ricordiamo sono molto importanti per proteggere tutta la mano.

Negli anni ho sperimentato tantissimi modi prima di trovare quello più adatto a me.

Appena iniziai a combattere addirittura non gli davo molta importanza, ma proseguendo la mia carriera ho compreso che senza una buona fasciatura rischiavo di farmi male mettendo a rischio anche la mia carriera.

Non voglio che sia un segreto infatti te la faccio scoprire in questo breve video tutorial.

Fammi sapere scrivendo alla nostra pagina se è simile alla tua.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10220790378783452&id=1657508727

LE BASI DEL PUGILATO

Se ti appassiona il pugilato ma non sai da dove partire te lo farò scoprire in questo breve video.

All'inizio conviene concentrarsi sulle piccole cose per poi man mano progredire sulle cose più tecniche.

La prima cosa da metabolizzare bene sono i movimenti che per me sono la base di questa disciplina.

Scoprili in questo video e fammi sapere sulla nostra pagina se hai delle difficoltà.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10220800405994126&id=1657508727

LA DIFESA NEL PUGILATO

Adesso scoprirai un'altra cosa molto importante da curare nel pugilato ovvero la guardia.

Inizio subito dicendo che la difesa perfetta non esiste.

Ma possiamo imparare prima di tutto come impostarci nel migliore dei modi.

Sono del parere che ognuno di noi deve sperimentare diverse posizioni di guardia (mani basse, frontale, laterale, ecc..) per poi riuscire a trovare quella più giusta per lui.

Scopri nel video in basso come puoi migliorare la tua difesa.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10220814038414928&id=1657508727

I PRIMI COLPI DEL PUGILATO

Se hai metabolizzato bene tutti i passaggi precedenti ora potrai provare i primi colpi nel pugilato.

Applicando le basi viste negli altri video, questa prima serie di colpi ti potrà sembrare troppo facile.

Ma non cadere nell'errore di sottovalutazione, anche io all'inizio della mia carriera ci sono cascato.

Se applichi questi colpi con il giusto tempismo puoi aprire la strada a innumerevoli tecniche.

Guarda il video e fammi sapere come sempre se hai delle difficoltà sulla nostra pagina.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10220814047655159&id=1657508727

TUTTI I COLPI DEL PUGILATO

Dopo aver provato le basi ed i primissimi colpi in serie è ora di imparare le combinazioni con i ganci e i montanti.

Diciamo che questa ti potrà sembrare la parte un po' più difficile ma è anche quella più divertente.

Se solidifichi bene le basi ti aiuteranno a rendere più facile l'apprendimento, quindi ripassale spesso e poi applica tutte le tecniche.

Se hai delle difficoltà fammelo sapere sulla nostra pagina.

<https://www.facebook.com/2178414072404167/posts/2767984370113798/>

LE SCHIVATE NEL PUGILATO

Nel pugilato dobbiamo curare più abilità per essere completi e competitivi sul ring.

Tra queste abilità abbiamo le schivate.

Attraverso le schivate possiamo riuscire a migliorare la nostra difesa ed allo stesso tempo il nostro attacco.

Questo aspetto è molto importante infatti mi ha fatto vincere numerosi incontri nella mia carriera.

Guarda il video e fammi sapere se hai dei dubbi sulla nostra pagina.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2769004593345109&id=2178414072404167

GLI SPOSTAMENTI NEL PUGILATO

Presta molta attenzione a questo video altrimenti rischierai di andare immediatamente KO!

Questa è un'altra cosa che ai miei primi incontri ho sempre preso sottovalutato.

Devi imparare sin da subito ad utilizzare le gambe e muovere i piedi!

Se stai sempre fermo sullo stesso punto sarai un bersaglio facile da colpire.

Quando arriverai al punto di muoverti, tirare le tecniche e schivare contemporaneamente potrai iniziare ad allenarti seriamente e forse mi potrai anche sfidare.

Scopri l'ultimo video.

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2769862233259345&id=2178414072404167

Spero che questo mini corso ti sia stato utile.

Per qualsiasi cosa sono disponibile sulla pagina facebook ed Instagram di Pesi Scomodi e se fai riferimento alla guida potrai iniziare un percorso di allenamento con me personalizzato anche online con lo sconto del 30%.

Questo però sarà valido fino al 30/11/20.

ESEMPIO ALLENAMENTO

Ma ora veniamo alla parte che forse attendevi di più.

Ti lasciamo qui due esempi di allenamento molto rapidi ma efficaci.

Allenamento tabata

Non so se l'hai mai provato o ne hai sentito parlare.

Ed è un tipo di allenamento che permette di migliorare sia il sistema energetico **aerobico che anareobico**, non può essere proprio sostenuto da tutti perché richiede già un discreto livello di allenamento con una scelta accurata degli esercizi.

Il vantaggio è che può essere sostenuto davvero in un piccolo spazio di casa.

Per farlo è più utile **scegliere esercizi multi articolari ad alta sinergia per 20 sec alla max velocità** possibile ma mantenendo una buona esecuzione

cerca di fare più ripetizioni possibili con **un intervallo di 10 sec** tra un esercizio ed un altro con un ciclo che deve **durare circa 4 minuti** e bisogna ripeterlo almeno **per 4 o 5 volte**.

Inoltre è un ottimo allenamento anche per la perdita di peso perché permette di costruire massa magra con un impegno giornaliero abbastanza ridotto infatti possono bastare già 20 minuti per

almeno 3 o 4 volte a settimana ma in questo periodo di sedentarietà però te lo consiglio anche tutti i giorni.

Il parametro che viene toccato di più è la frequenza cardiaca infatti si lavora su **frequenze cardiache** elevate.

Hiit

L'Hiit è un tipo di allenamento molto interessante che prevede l'esecuzione **di 4 o 5 serie di esercizi aerobici di una durata di 4 minuti all'80-90% del vo2max**, cioè massima quantità di ossigeno che consumano i MUSCOLI AL minuto con un **recupero di 3-4 min.**

Questo è un altro metodo molto utile per chi ha davvero **poco tempo a disposizione** ma vuole rimanere in forma quindi con questi due metodi veramente non hai scuse.

A parità di tempo rispetto ad altri metodi di allenamento brucia più "grasso corporeo" e riduce la possibilità di perdere massa muscolare.

ESEMPIO PRATICO

Eseguire **un riscaldamento di 3-5 minuti a bassa intensità.** Fare degli scatti per la **durata totale di circa 20-30 minuti** senza mai fermarsi.

Scatti a velocità massima di 30 sec alternati da un recupero attivo cioè **corsa blanda di 60sec.** Ci sono vari modi per fare l'hiit ma questo diciamo è uno dei modi più semplici e pratici da eseguire.

Poi eseguire alla fine 3-5 minuti di defaticamento.

Se sono le prime volte che lo fai **puoi anche fare solo 15 minuti di Hiit** in questo modo e 15 minuti di cardio stazionario a ritmo costante questo sempre per almeno 3 volte a settimana.

HOME WORKOUT BASE UOMO SENZA ATTREZZI

Puoi allenarti o 2 volte a settimana A-B oppure 4 volte a settimana A-B-A-B

Giorno A Addome/petto/braccia

RISCALDAMENTO: Cardio 10' (jumping jack/corsa sul posto)+ stretching attivo

- **Mountain climber 4x1' rec.30''** <https://youtu.be/nmwgirgXLYM>
- **Russian twist 3x20 rec.30''** <https://youtu.be/NeAtimSCxsY>
- **Piegamenti a terra 3xmax rec.45''** https://youtu.be/csQd_JaS1W8
- **Diamond push up 3x12 rec.1'** https://youtu.be/J0DnG1_S92I
- **Croci con bottiglia di acqua 3x12 (stretch1'') rec.1'**
<https://youtu.be/xvOkhXqsRzw> (Al posto dei manubri le bottiglie d'acqua)
- **Curl con bottiglie di acqua 3x12 (squeeze 1'') rec. 1'**
<https://youtu.be/f0be2IXrf0s>
- **Hummer cross curl con bottiglie di acqua3x20 rec.45''**
<https://youtu.be/hKMO99aRd7I> (Al posto dei manubri le bottiglie d'acqua)
- **Kick back bottiglia 3x12 (stretch 1'') rec.1'**
<https://youtu.be/0jTu8KTvQjk> (Al posto dei manubri le bottiglie d'acqua)

Defaticamento: stretching passivo

Giorno B Dorso-Gambe-spalle

Riscaldamento : Cardio 10' (jumping jack/corsa sul posto)+ stretching attivo

- **Rematore cassa di acqua 3x15 rec.1'**
<https://youtu.be/fgcoj-vxSYw> (Al posto dei manubri casse d'acqua)
- **Trazioni con l'uso di un asciugamano alla porta 3xmax rec.1'**
<https://youtu.be/7gcqcmQpTxY>
- **Dips su sedia 3x12 (stretch 1'') rec.1'** <https://youtu.be/QFa4g3zjC4o>
- **Squat cassa di acqua 3x15 rec.1'** <https://youtu.be/rE8OGMYRuSY> (Aggiungere cassa d'acqua)
- **Stacco cassa di acqua 3x15 rec.1'** <https://youtu.be/5N2I1uJ8Jj4> (Al posto del bilanciere casse d'acqua)
- **Burpees 3xmax rec.1'** <https://youtu.be/dZgVxmf6jKA>
- **Hip trust sulla sedia con cassa di acqua 3x12 (squeeze2'')**
<https://youtu.be/A9Hm0NewZPE> (Al posto della panca la sedia ed aggiungere cassa d'acqua)
- **V push up 3x12 rec.1'** <https://youtu.be/ET3CI-zdNw8>
- **Military press cassa di acqua 3x12 rec.1'** <https://youtu.be/2yiwXTZQDDI> (Al posto del bilanciere casse d'acqua)

Defaticamento: stretching passivo

HOME WORKOUT BASE TABATA UOMO/DONNA

GIORNO A – Circuito 1

Riscaldamento: cardio 10' (jumping jack/corsa sul posto)+ stretching attivo

Circuito in stile TABATA, 20'' di lavoro e 10'' di recupero tra gli esercizi, 4/5 giri, 2' di rec. tra i giri

- **Plank braccia tese** <https://youtu.be/MhIGDVMvvoA>
- **Sumo squat cassa di acqua** <https://www.youtube.com/> (Fare con cassa d'acqua)
- **Piegamenti sulle braccia** https://youtu.be/csQd_JaS1W8
- **Mezzi Burpees** https://youtu.be/AW_oEIWIJuc
- **Rematore cassa di acqua** <https://youtu.be/fgcoj-vxSYw> (Al posto dei manubri casse d'acqua)
- **Stacco sumo con cassa di acqua** <https://www.youtube.com/> (Fare con cassa d'acqua)
- **Russian twist** <https://youtu.be/NeAtimSCxsY>
- **Alzate frontali** <https://youtu.be/dJalUoTP7Nk> (Al posto dei manubri cassa d'acqua)

Defaticamento: stretching statico dei muscoli allenati.

GIORNO B – Circuito 2

Riscaldamento: cardio 10' (jumping jack/corsa sul posto)+ stretching attivo

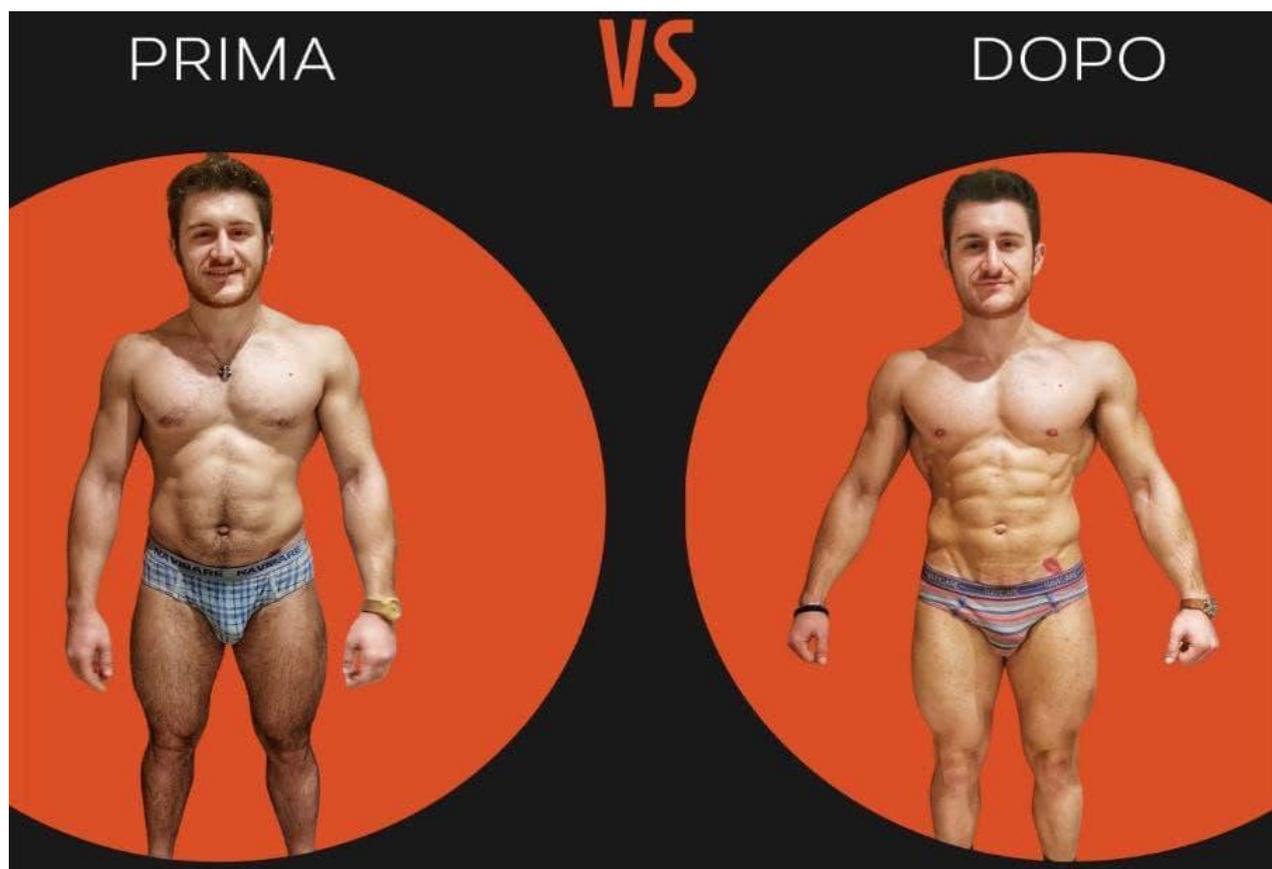
Circuito in stile TABATA, 20'' di lavoro e 10'' di recupero tra gli esercizi, 4/5 giri, 2' di rec. tra i giri

- **Crunch** https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU
- **Hip trust cassa di acqua** <https://youtu.be/A9Hm0NewZPE> (Aggiungere cassa d'acqua)
- **Push up stretti** <https://youtu.be/Ry8LShB9Xis>
- **Step up sulla sedia** https://youtu.be/hk6a0_HHUnc
- **Estensioni dietro la nuca bottiglia di acqua** <https://youtu.be/h4ABE8jzIUk> (Al posto dei manubri le bottiglie d'acqua)
- **Affondi a partire da terra** <https://youtu.be/sQkCuELSlx4>
- **Plank touch al muro** <https://youtu.be/hk5hx6GILxl>
- **Truster cassa di acqua** <https://youtu.be/L219ltL15zk> (Al posto del bilanciere cassa d'acqua)

Defaticamento: stretching statico dei muscoli allenati.

TESTIMONIANZE

GIANVITO



Gianvito, 28 anni, lavora come personal trainer, social media manager.

Dopo un passato da calciatore, all'età di 22 ha iniziato ad allenarsi in palestra.

Inizialmente la sua preparazione si basava soprattutto sulla progressione del volume, questo tipo di allenamento lo ha portato nel tempo ad uno stallo.

In seguito, grazie a riflessioni sulla sua preparazione, ha deciso di stravolgere il suo allenamento, riducendo il volume e focalizzandosi sull'intensità.

Questo cambiamento di strategia gli ha portato subito risultati, è passato da 84 kg a 90kg in 3 mesi, con una percentuale di massa grassa molto bassa.

Durante la fase di lock down Gianvito non si è demoralizzato ha stravolto il suo allenamento insieme all'aiuto del pt Andrea, puntando sul volume, si è puntato anche ad avere un dispendio calorico giornaliero alto, tramite attività svolte a casa.

Gianvito è riuscito a fare a casa degli attrezzi, una puleggia, una panca di legno, e un bilanciere con casse di acqua., che hanno permesso di variare gli esercizi nel suo allenamento.

Nonostante le difficoltà date dal periodo è riuscito ad avere dei risultati tangibili sulla composizione corporea, aumentando la massa muscolare.

RICCARDO



Grazie al metodo Pesi Scomodi abbiamo radicalmente cambiato la vita di Riccardo. Ora non vede l'ora di continuare il percorso per passare al prossimo step!

Ha iniziato un percorso di ricomposizione corporea, cioè perdere massa grassa e allo stesso tempo aumentare la massa muscolare.

Partiva da un peso di 93 kg con una forte ritenzione idrica, pelle secca ed un'alimentazione molto disordinata.

Dopo le prime accurate analisi, il team di pesi scomodi ha deciso di intraprendere un percorso specifico.

- Le schede di allenamento si sono concentrate all'inizio su un allenamento fortemente a stimolo metabolico, tenendo conto anche delle problematiche del soggetto tra cui la lombo sciatalgia ed ernia inguinale.

-

Un punto principale di questo percorso è stato quello di cambiare le abitudini alimentari e comportamentali, attraverso dei consigli mirati ed un supporto continuo.

Noi di Pesi Scomodi mettiamo al centro la persona per portarla al risultato infatti non abbandoniamo mai l'assistito questo perché seguiamo un numero limitato di persone.

In questo modo Riccardo è riuscito finalmente a togliere definitivamente l'alcool, diminuire le quantità spropositate dei carboidrati che assumeva ed ha aumentato il suo apporto proteico giornaliero.

La risposta fisiologica come si può vedere dalle foto è stata immediata.

Dopo soli 3 mesi, si è raggiunto lo step intermedio infatti Riccardo ha perso 10kg e sta aumentando la sua massa muscolare.

Ora siamo passati alla seconda fase che ci porterà nuove sorprese.

L'allenamento è stato svolto principalmente a corpo libero nella prima fase e in seguito sono stati aggiunti degli elastici con resistenza variabile.

ANGELICA



Vedere Angelica con le lacrime agli occhi al check è stato per noi di Pesì Scomodi davvero emozionante.

Questo perché abbiamo migliorato la sua vita cambiando le proprie abitudini ed il suo stile di vita.

Nonostante le sue insicurezze è riuscita a seguire alla perfezione il nostro metodo.

Ora si allena regolarmente perché prova uno stato di gratificazione e non riesce a fare a meno delle endorfine.

Ha iniziato il suo percorso in palestra lavorando bene sugli schemi motori degli

esercizi e sulla capacità di reclutamento delle fibre muscolari.

Abbiamo fatto una progressione del carico allenante.

Dal lockdown in poi si sta allenando a casa con dei risultati davvero notevoli con attrezzi di fortuna come la cassa di acqua, ma il risultato rimane evidente!!

In questo momento ci stiamo focalizzando principalmente sullo stimolo metabolico per migliorare la sua capacità mitocondriale.

Abbiamo fortemente ridotto le zone di accumulo di grasso sui tricipiti, glutei e gambe ed ora cercheremo di aumentare la sua massa magra.

CESARE



Inizialmente Cesare presentava una scoliosi molto evidente, triangoli delle taglie differenti, iperlordosi, dismetria del bacino che gli causava lo scarico del peso su un unico arto.

L'obiettivo preposto da pesi scomodi è stato migliorare la sua vita. Infatti il riequilibrio posturale consiste nel trovare una nuova armonia posturale, andando a migliorare i punti precedentemente elencati, senza creare squilibri. Il suo allenamento a casa si è basato su posture specifiche per il soggetto, miste a esercizi di rinforzo mirate a un riequilibrio muscolare.

Cesare dopo 10 mesi è riuscito a migliorare

avendo dei risultati pazzeschi.

Il nostro team è composto anche da un posturologo che è disponibile per una valutazione gratuita.

Come diceva Martin Luther King: "Può darsi non siate responsabili per la situazione in cui vi trovate, ma lo diventerete se non farete nulla per cambiarla."

GIULIA



Alcune persone decidono di allenarsi e seguire un'alimentazione specifica solo a pochi giorni dall'estate.

Ma non è questa la giusta strategia da utilizzare e soprattutto non sarà un termogenico a fare la differenza ma l'atteggiamento mentale che si ha durante tutto l'anno e la costanza nello scegliere uno stile di vita sano.

Giulia questo lo ha capito bene ed ha iniziato ad allenarsi seriamente come un uomo ma con le dovute differenze. Non ha avuto paura di diventare "grossa" come molte ragazze pensano.

Questo stereotipo si è sviluppato grazie alle immagini diffuse di ragazze fortemente ipetrofiche grazie però all'uso di anabolizzanti.

La donna per caratteristiche genetiche e fisiologiche non può sviluppare masse muscolari importanti.

Ecco le principali differenze che ha una donna rispetto all'uomo:

Recupera prima tra le sedute e tra le serie;

Esprime meno intensità ;

- Ha meno propriocezione;
- Ha una forte sproporzione di forza tra parte superiore ed inferiore;
- Deve fare circolare il sangue molto più di un uomo;
- Deve ridurre l'infiammazione se è tendente alla ritenzione idrica e cellulite;
- Viaggia bene a grassi alti senza vistose porzioni di carboidrati.

Con il Team di Pesi Scomodi composto da laureati in Scienziati Motorie abbiamo strutturato il suo allenamento a casa, 4 sedute settimanali, con manubri, elastici chiusi e un bilanciere fatto a casa con le casse d'acqua



LUMSA
UNIVERSITÀ

Un ringraziamento al Rettore prof. Francesco Bonini, il Direttore Generale e tutto il team di Living in LUMSA per la collaborazione intrapresa.