Rafforzamento su misura: Per non perdere la forza muscolare

Si può allenare la forza con allenamenti che permettono di tenere in considerazione il livello di tutti i partecipanti. Con il presente tema del mese, mobilesport.ch propone per la terza volta esercizi e allenamenti preparati su misura per gli sportivi adulti.

A partire dal 30° anno di età, si inizia a perdere forza muscolare. Più l'età aumenta, più questo calo è importante. A 40 anni, il processo naturale della perdita di massa muscolare (atrofia) è dello 0,5-1 % all'anno. Dopo i 50 anni, si tratta già del 2 %. La capacità muscolare di una persona di 70 anni si riduce del 3 % ogni anno.

Ma allenando regolarmente la resistenza alla forza, è possibile contrastare in modo mirato questo fenomeno naturale. E per migliorare e stabilizzare la forma muscolare non bisogna per forza andare a sollevare pesi in palestra.

Più motivazione grazie alla varietà

Per mantenere un buon livello delle funzioni muscolari, è sufficiente allenarsi con il peso del proprio corpo o utilizzando semplici strumenti ausiliari. Grazie ad un allenamento della forza variato, è anche possibile migliorare la percezione del proprio corpo e il rendimento nel quotidiano.

Un metodo di allenamento adattativo può inoltre fungere da profilassi per le cadute e può essere applicato in seguito a infortuni. Il lavoro con superfici instabili, piccoli gruppi di muscoli e su diversi livelli di movimento (rotazioni, inclinazioni, ecc.) permette anche ai più esperti di trovare sempre nuove prospettive di movimento e di divertirsi durante l'allenamento. Se ci si allena in gruppo, è fondamentale che il monitore tenga in considerazione i diversi livelli individuali dei partecipanti. I principianti e gli avanzati devono avere la possibilità di variare indipendentemente gli esercizi. In questo modo, tutti sono stimolati in modo adeguato e rimangono motivati grazie ai diversi effetti raggiunti tramite l'allenamento.

Come variare gli esercizi Gli esercizi possono essere modificati:
• usando strumenti ausiliari come fasce elastiche, bastoni, piccoli pesi (bottigliette in PET riempite d'acqua o di sabbia), sedie, palloni da ginnastica, palloni soffici, ecc. Gli strumenti ausiliari rendono l'esercizio più difficile o possono essere utilizzati come supporti
• cambiando la posizione di partenza o la base su cui effettuare gli esercizi (p. es.

Punti a cui il monitore deve prestare attenzione:1. Scegliere per ogni partecipante l'esercizio adeguato a seconda del suo livello iniziale e delle sue capacità.2. Insegnare il ritmo respiratorio corretto: espirare durante il carico, inspirare durante la fase di recupero.3. Controllare che i partecipanti assumano una postura corretta ed eseguano gli esercizi in modo fluido.

superficie instabile)
• cambiando l'ambiente in cui si svolgono gli esercizi (all'aperto, durante una passeggiata)
• effettuando esercizi in coppia
• cambiando l'ampiezza dei movimenti
• combinando esercizi statici con esercizi dinamici.

Allenamento della forza variato

Nella prima parte del presente tema del mese sono trattati diversi aspetti legati alla scienza dell'allenamento della forza e vengono forniti consigli per l'età adulta. La parte pratica contiene una scelta di esercizi con versioni più difficili e più facili per schiena, addome, braccia/spalle e gambe.

Gli esercizi proposti per allenare tutto il corpo possono essere combinati in diversi modi ed essere effettuati alla fine di una lezione di resistenza o di gioco. È anche possibile creare una lezione di allenamento completa facendo uso solamente degli esercizi. Il presente tema del mese contiene inoltre un programma per un circuito con delle schede descrittive da stampare, che permettono di pianificare lo svolgimento di una lezione.

Altri contenuti e contributi da scariare sul tema forza sono a disposizione su **www.mobilesport.ch**.

Tema del mese
Rafforzamento su misura (pdf)

Articoli
- Metodi di allenamento della forza
- L'importanza dell'allenamento della forza per gli adulti

Esercizi
- Muscolo retto dell'addome
- Muscoli addominali obliqui
- Muscoli dorsali
- Stabilizzazione del tronco
- Muscolatura laterale del tronco
- Muscoli delle braccia
- Muscoli delle spalle
- Muscoli anteriori della coscia
- Muscoli posteriori della coscia

- Muscoli glutei
- Muscoli dell'anca (abduttori)
- Muscoli dell'anca (adduttori)

Schede delle postazioni da stampare
- Schede descrittive degli esercizi e delle loro varianti (PDF)

Allenamenti
- Circuito
- Passeggiata

Fonte: Corina Mathis, gruppo di formazione sport per gli adulti esa, UFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO