

POWER FITNESS IN CASA: ESEMPI DI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO CON MANUBRI E CAVIGLIERE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



- Caratteristiche dei manubri e cavigliere come mezzo di allenamento

- Schede esercizi per tutti i maggiori gruppi muscolari del corpo:
 - [Scheda per 2 allenamenti settimanali \(manubri - 1° esempio\)](#)
 - [Scheda per 2 allenamenti settimanali \(manubri - 2° esempio\)](#)
 - [Scheda per 2 allenamenti settimanali \(manubri e cavigliere\)](#)
 - [Scheda per 3 allenamenti settimanali \(manubri - 1° esempio\)](#)
 - [Scheda per 3 allenamenti settimanali \(manubri - 2* esempio\)](#)
 - [Scheda per 3 allenamenti settimanali \(manubri e cavigliere\)](#)
- [Scheda esercizi per le gambe, glutei e addominali \(manubri\)](#)
- [Scheda esercizi per le cosce, glutei e addominali \(cavigliere\)](#)
- [Scheda esercizi per le braccia, spalle, petto e dorso \(manubri\)](#)
- [Prospetto degli esercizi che solitamente si eseguono con i manubri e le cavigliere](#)



Nota:

- Per organizzare una scheda completa di allenamento (metodo ed esercizi) scegliere prima la metodologia più adatta alle proprie esigenze (Tono, Forza e Ipertrofia. Vedi **[PARAMETRI GENERALI DI LAVORO PER L'ALLENAMENTO MUSCOLARE](#)**).
- Se l'obiettivo è semplicemente il miglioramento del tono muscolare ("rassodamento") si può scegliere la modalità esecutiva a "**CIRCUITO**". Questo permette un notevole risparmio di tempo senza che l'allenamento perda efficacia.

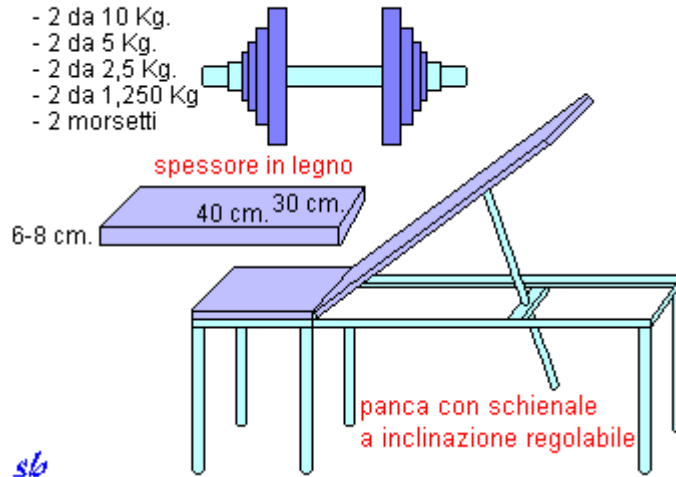
Caratteristiche dei manubri e cavigliere come mezzo di allenamento

- Migliorano la coordinazione motoria e consentono un impegno ottimale dei muscoli sinergici (coordinazione intermuscolare).
- Permettono l'applicazione di ritmi esecutivi diversi.
- Allenano (staticamente) anche le masse muscolari stabilizzatrici del movimento.
- Consentono una vastissima gamma di esercizi.
- Con posizioni di lavoro particolari permettono la localizzazione del lavoro muscolare.
- Consentono di sviluppare tutte le espressioni della forza.
- Nei principianti è necessaria una fase di apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi (manubri).
- I parametri di lavoro sono gli stessi esposti per i vari tipi di forza.

Gli attrezzi consigliati

n. 2 manubri, ciascuno con dotazione minima di dischi:

- 2 da 10 Kg.
- 2 da 5 Kg.
- 2 da 2,5 Kg.
- 2 da 1,250 Kg
- 2 morsetti



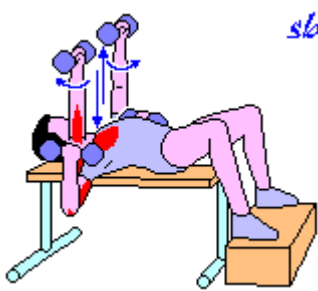
SCHEDE ESERCIZI PER TUTTI I MAGGIORI GRUPPI MUSCOLARI DEL CORPO

SCHEDA PER 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI (manubri - 1° esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



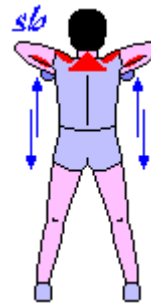
1° Esercizio
Piegate frontali sul posto



2° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da supino su panca orizzontale



3° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta e busto inclinato



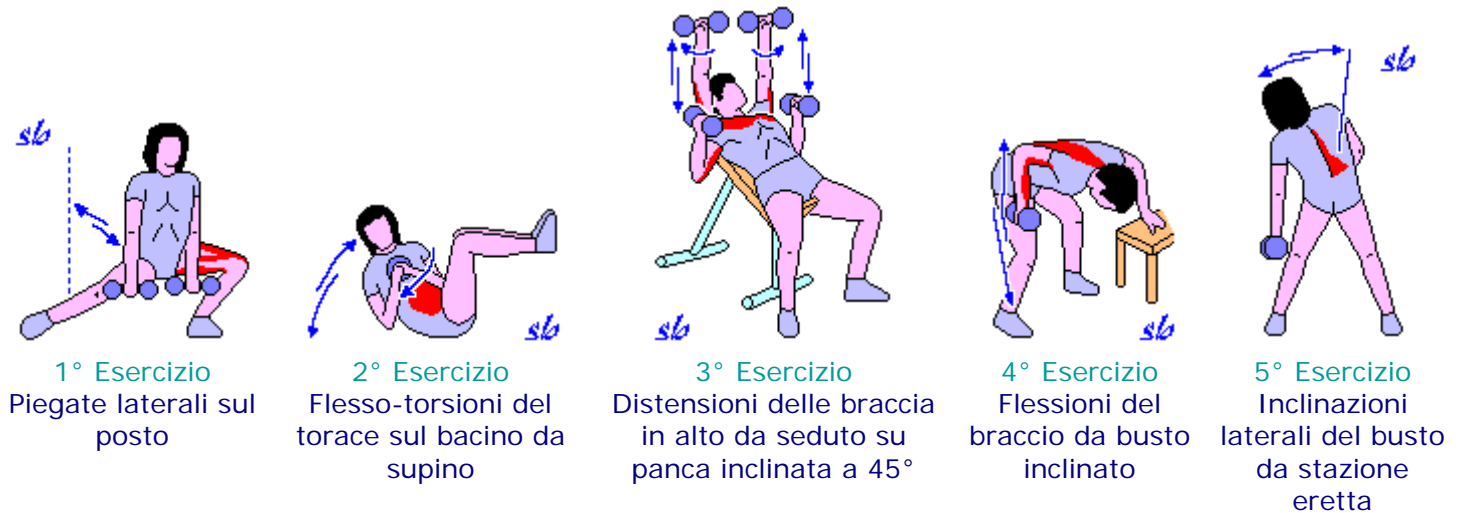
4° Esercizio
Flessioni delle braccia da stazione



5° Esercizio
Flessioni del torace sul bacino da supino

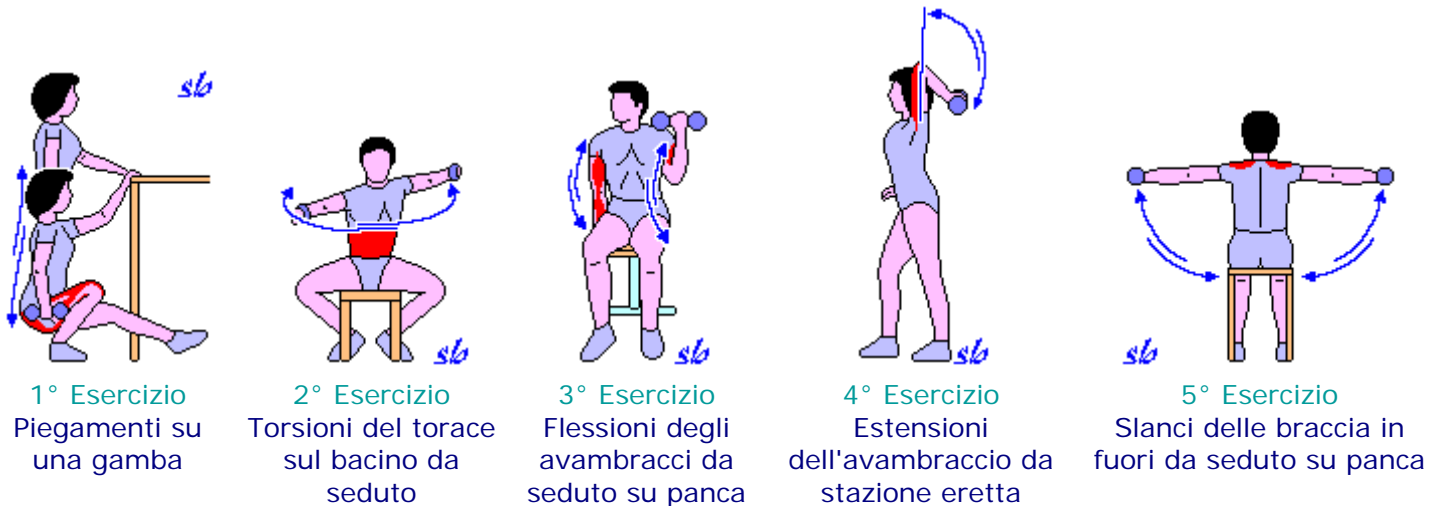
eretta

SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



SCHEDA PER 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI (manubri - 2° esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO

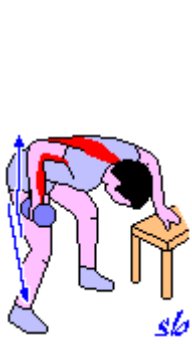


SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



SCHEDA PER 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI (manubri e cavigliere)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



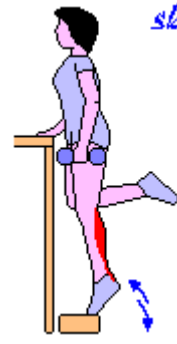
1° Esercizio
Flessioni del braccio da busto inclinato



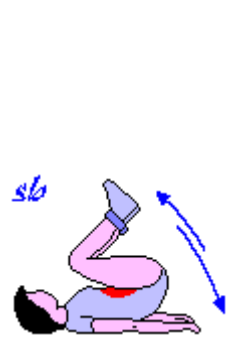
2° Esercizio
Estensioni delle gambe da seduto su panca



3° Esercizio
Distensioni delle braccia in alto da seduto su panca

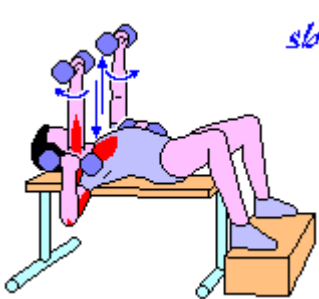


4° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta

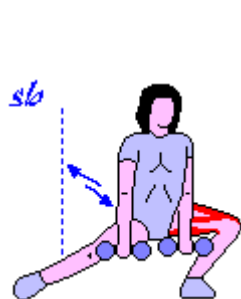


5° Esercizio
Flessioni del bacino sul torace da supino

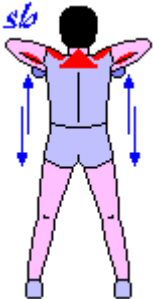
SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



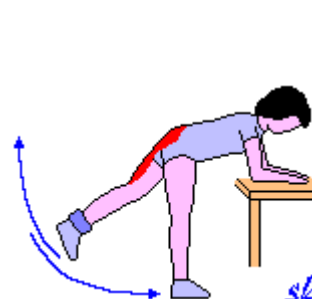
1° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da supino su panca orizzontale



2° Esercizio
Piegate laterali sul posto



3° Esercizio
Flessioni delle braccia da stazione eretta



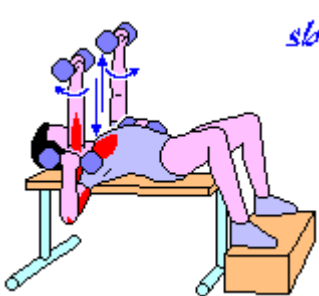
4° Esercizio
Slanci della gamba indietro da stazione eretta e busto inclinato



5° Esercizio
Torsioni del torace sul bacino da seduto

SCHEDA PER 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI (manubri - 1° esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



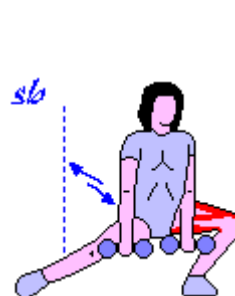
1° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da supino su panca orizzontale



2° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta e busto inclinato



3° Esercizio
Flesso-torsioni del torace sul bacino da supino



4° Esercizio
Piegate laterali sul posto



5° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta

SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Flessioni degli
avambracci da
seduto su panca



2° Esercizio
Flessioni del
braccio da busto
inclinato



3° Esercizio
Inclinazioni laterali
del busto da
stazione eretta

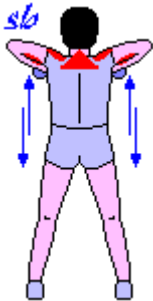


4° Esercizio
Distensioni delle braccia
in alto da seduto su panca
inclinata a 45°

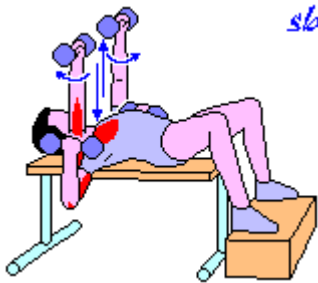


5° Esercizio
Estensioni
dell'avambraccio da
stazione eretta

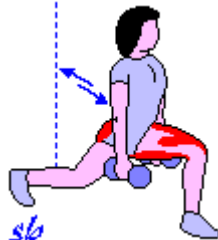
TERZA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Flessioni delle
braccia da
stazione
eretta



2° Esercizio
Distensioni delle braccia
avanti da supino su panca
orizzontale



3° Esercizio
Piegare frontali
sul posto



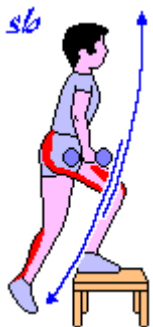
4° Esercizio
Estensioni del piede
da stazione eretta e
busto inclinato



5° Esercizio
Flessioni del torace
sul bacino da supino

SCHEDA PER 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI (manubri - 2° esempio)

PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Salite su una
panca



2° Esercizio
Flessioni del
braccio da busto
inclinato



3° Esercizio
Estensioni del piede
da stazione eretta e
busto inclinato

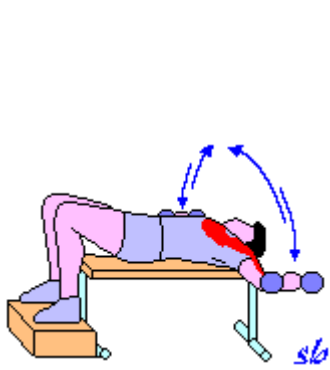


4° Esercizio
Distensioni delle braccia
in alto da seduto su
panca inclinata a 45°

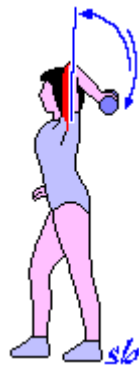


5° Esercizio
Torsioni del torace
sul bacino da seduto

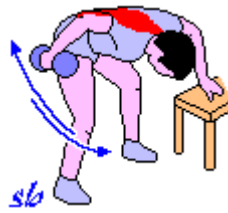
SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Slanci delle braccia da in fuori a avanti da supino su panca orizzontale



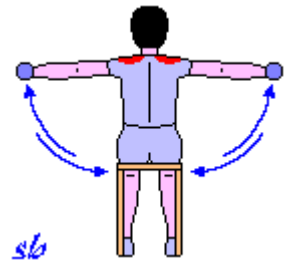
2° Esercizio
Estensioni dell'avambraccio da stazione eretta



3° Esercizio
Slanci del braccio da avanti in fuori da busto inclinato

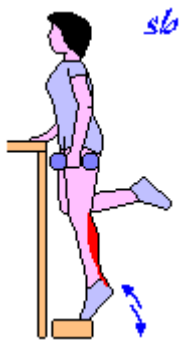


4° Esercizio
Flessioni degli avambracci da seduto su panca



5° Esercizio
Slanci delle braccia in fuori da seduto su panca

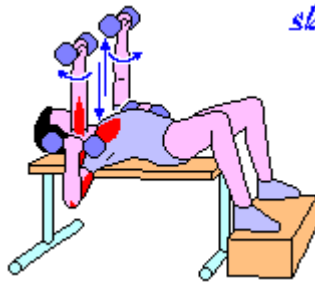
TERZA SEDUTA DI ALLENAMENTO



1° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta



2° Esercizio
Flessioni del braccio da busto inclinato



3° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da supino su panca orizzontale



4° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta



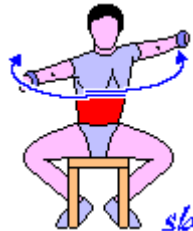
5° Esercizio
Flessioni del torace sul bacino da supino

SCHEDA PER 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI (manubri e cavigliere)

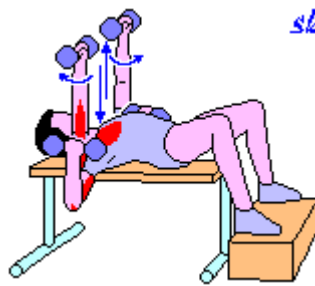
PRIMA SEDUTA DI ALLENAMENTO



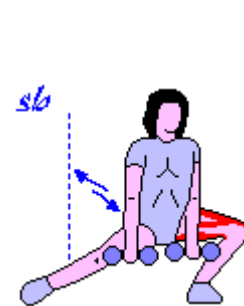
1° Esercizio
Slanci della gamba indietro da stazione eretta e busto inclinato



2° Esercizio
Torsioni del torace sul bacino da seduto



3° Esercizio
Distensioni delle braccia avanti da supino su panca orizzontale



4° Esercizio
Piegate laterali sul posto

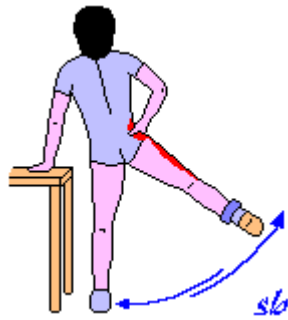


5° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta

SECONDA SEDUTA DI ALLENAMENTO



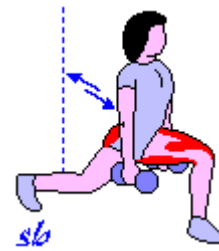
1° Esercizio
Flessioni del braccio da busto inclinato



2° Esercizio
Slanci della gamba in fuori da stazione eretta



3° Esercizio
Distensioni delle braccia in alto da seduto su panca



4° Esercizio
Piegate frontali sul posto



5° Esercizio
Flessioni degli avambracci da seduto su panca

TERZA SEDUTA DI ALLENAMENTO



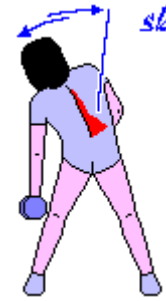
1° Esercizio
Flessioni del bacino sul torace da supino



2° Esercizio
Flessioni del braccio da busto inclinato



3° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta e busto inclinato



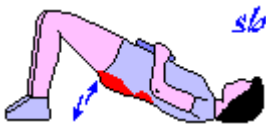
4° Esercizio
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta



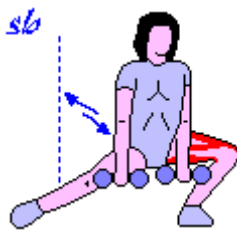
5° Esercizio
Distensioni delle braccia in alto da seduto su panca inclinata a 45°

SCHEDA ESERCIZI PER LE COSCE, GLUTEI E ADDOMINALI (manubri)

(Lo schema è consigliato per 2-3 volte a settimana)



1° Esercizio
Estensioni delle cosce da supino a gambe flesse



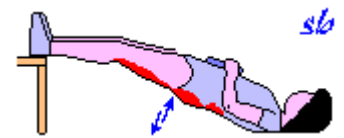
2° Esercizio
Piegate laterali sul posto



3° Esercizio
Estensioni del piede da stazione eretta e busto inclinato



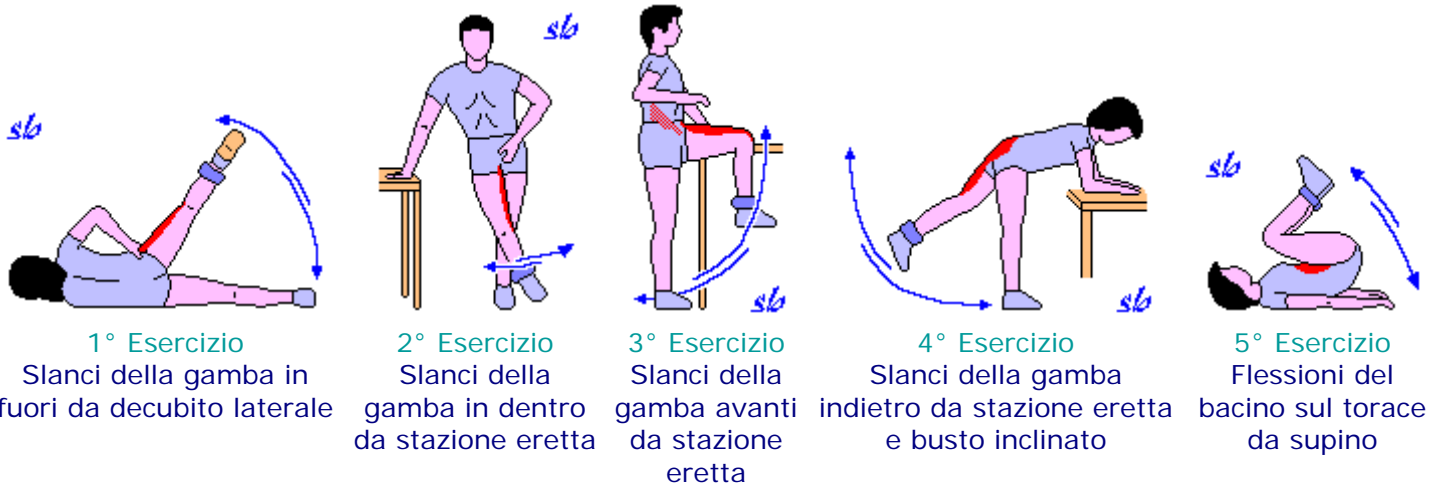
4° Esercizio
Flessioni del torace sul bacino da supino



5° Esercizio
Estensioni delle gambe da supino con i piedi su una panca

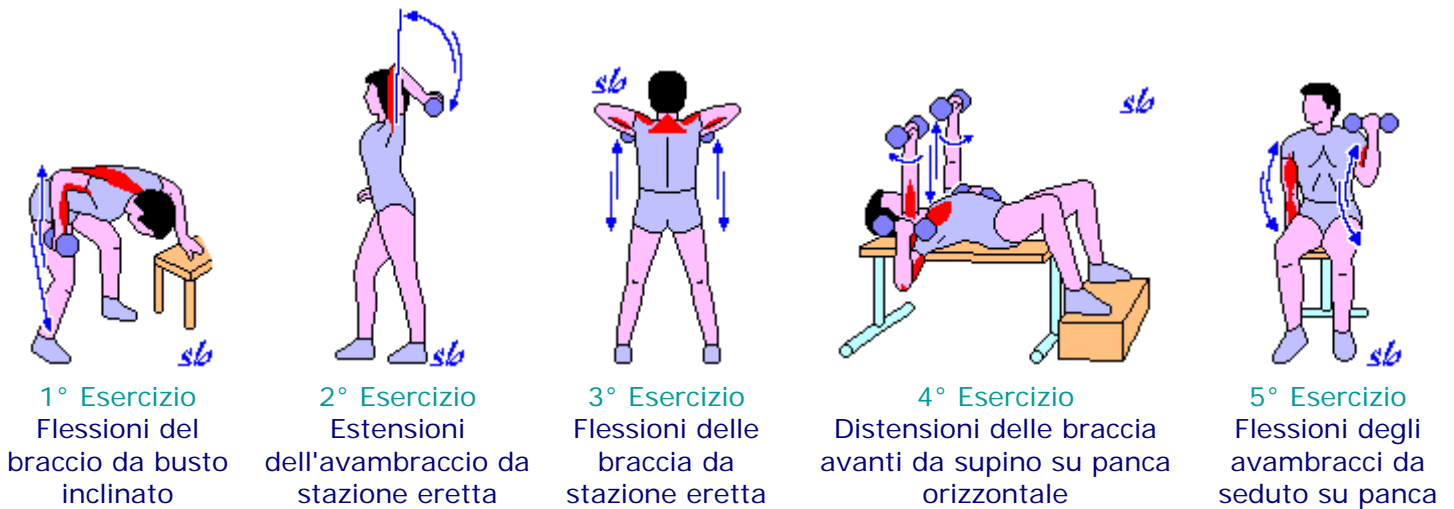
SCHEDA ESERCIZI PER LE GAMBE, GLUTEI E ADDOMINALI (cavigliere)

(Lo schema è consigliato per 2-3 volte a settimana)



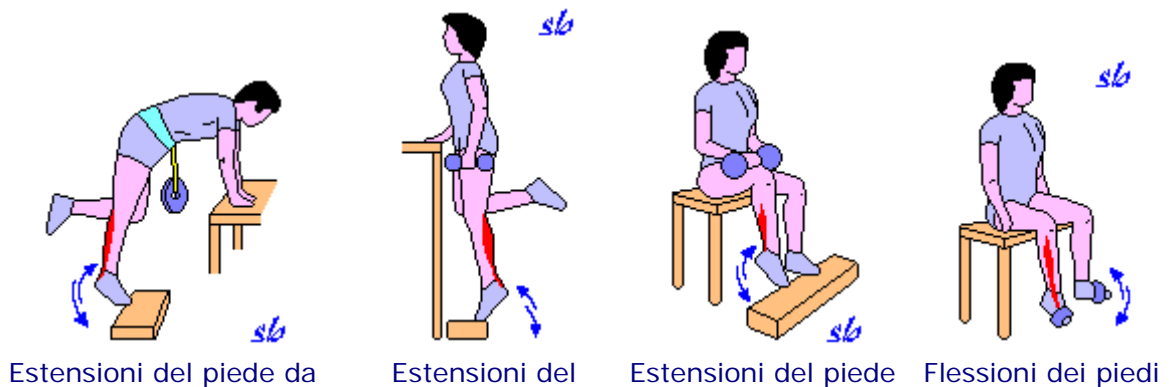
SCHEDA ESERCIZI PER LE BRACCIA, SPALLE, PETTO E DORSO (manubri)

(Lo schema è consigliato per 2-3 volte a settimana)



PROSPETTO DEGLI ESERCIZI CHE SOLITAMENTE SI ESEGUONO CON I MANUBRI E LE CAVIGLIERE

ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE GAMBE E DEI PIEDI



stazione eretta e busto inclinato

piede da stazione eretta

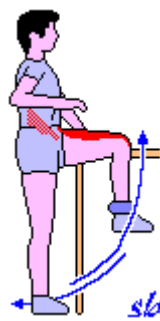
da seduto su panca

da seduto su panca

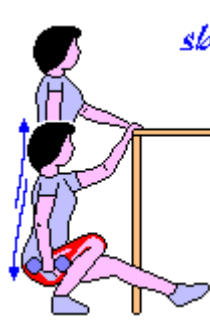
ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE COSCE E DEL BACINO



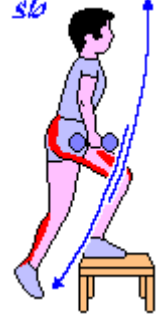
Estensioni delle gambe da seduto su panca



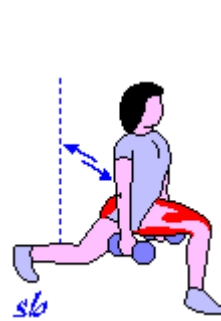
Slanci della gamba avanti da stazione eretta



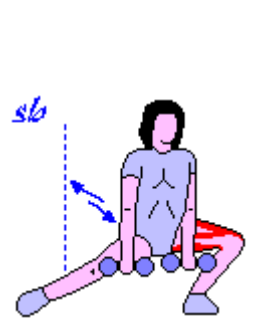
Piegamenti su una gamba



Salite su una panca



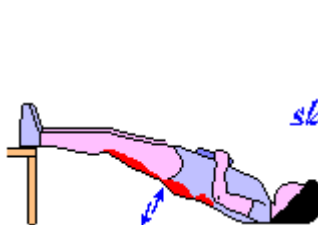
Piegate frontali sul posto



Piegate laterali sul posto



Slanci della gamba indietro da stazione eretta e busto inclinato



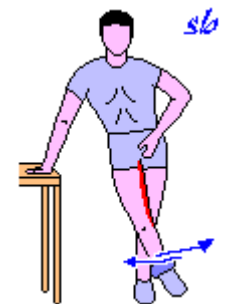
Estensioni delle gambe da supino con i piedi su una panca



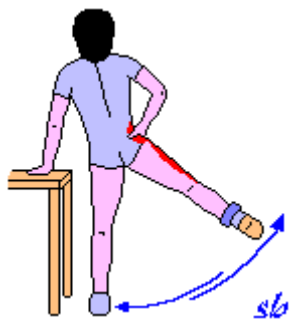
Flessioni delle gambe da decubito prono su panca orizzontale



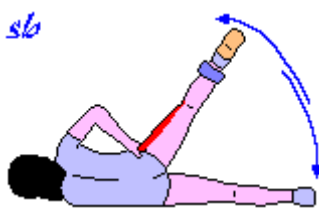
Flessioni della gamba da stazione eretta e busto inclinato



Slanci della gamba in dentro da stazione eretta



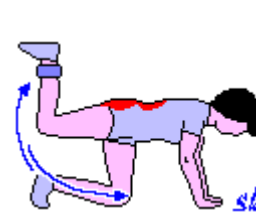
Slanci della gamba in fuori da stazione eretta



Slanci della gamba in fuori da decubito laterale



Slanci della coscia indietro a gamba flessa da stazione eretta e busto inclinato



Slanci della coscia indietro a gamba flessa da posizione quadrupedica



Estensioni delle cosce da supino a gambe flesse

ESERCIZI PER I MUSCOLI DELL'ADDOME ANTERO-LATERALE



Flessioni del torace sul bacino da supino

Flessioni del bacino sul torace da supino

Flesso-torsioni del torace sul bacino da supino

Torsioni del torace sul bacino da seduto

Torsioni del bacino sul torace da supino

ESERCIZI PER I MUSCOLI DELL'ADDOME POSTERIORE (regione lombare)

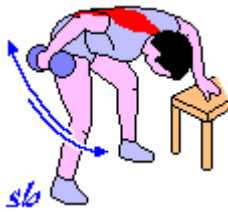


Flessioni del busto da decubito laterale col braccio su una panca



Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta

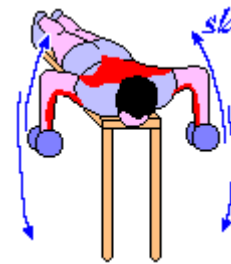
ESERCIZI PER I MUSCOLI DEL DORSO



Slanci del braccio da avanti in fuori da busto inclinato

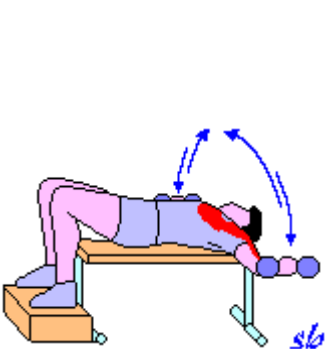


Flessioni del braccio da busto inclinato



Flessioni delle braccia da prono su panca orizzontale

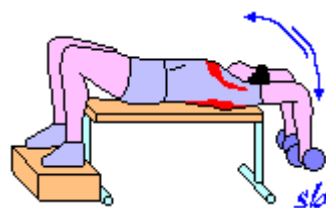
ESERCIZI PER I MUSCOLI DEL PETTO



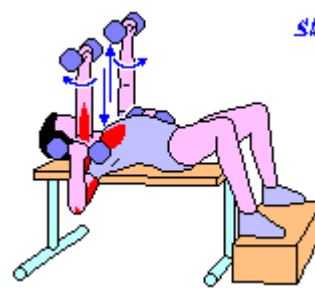
Slanci delle braccia da in fuori a avanti da supino su panca orizzontale



Slanci delle braccia da in fuori a avanti seduto su panca inclinata a 45°



Slanci delle braccia dall'alto in avanti da supino su panca orizzontale (gomiti flessi a 90°)

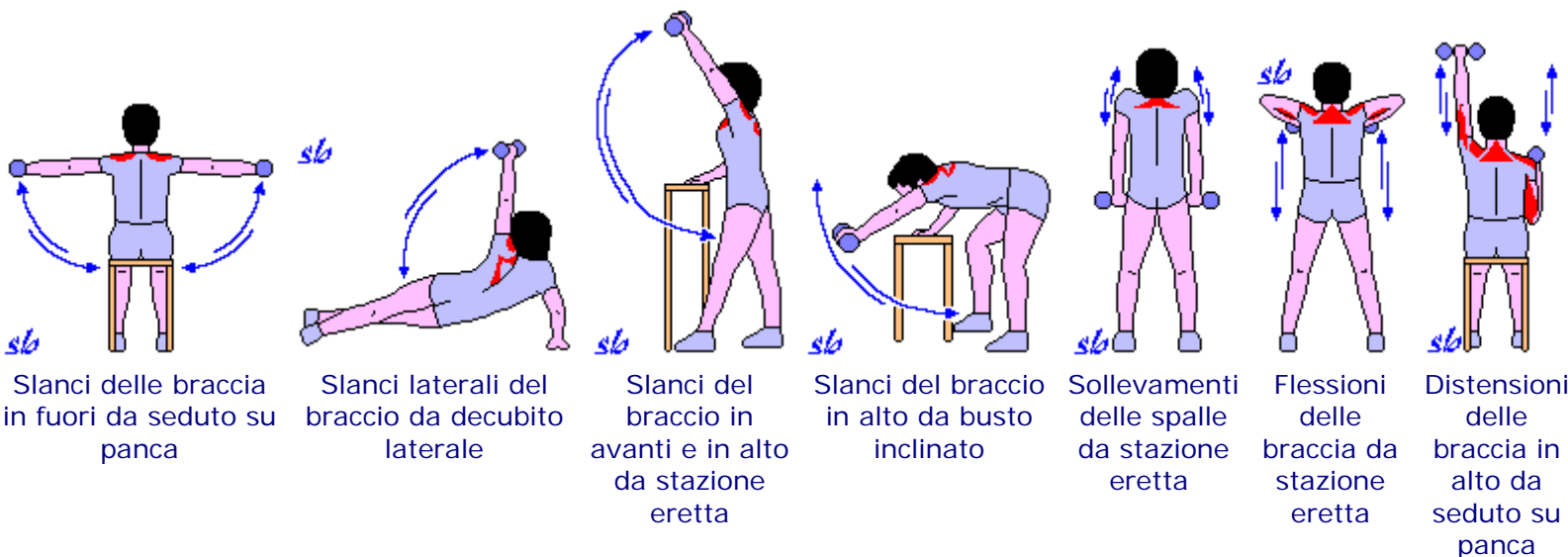


Distensioni delle braccia avanti da supino su panca orizzontale

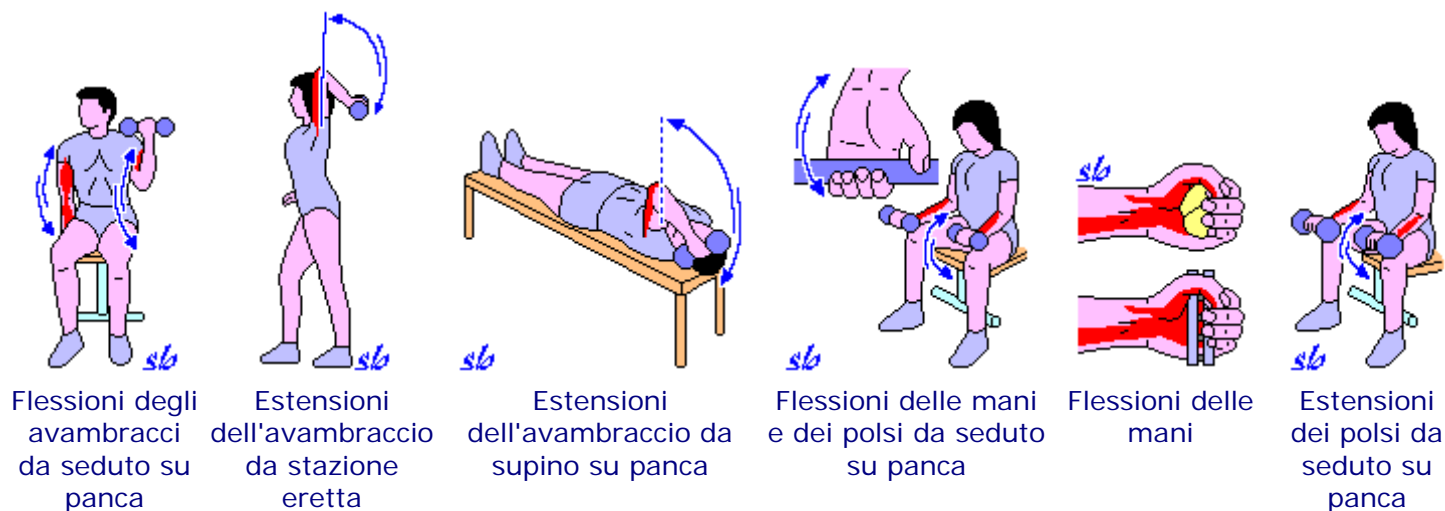


Distensioni delle braccia in alto da seduto su panca inclinata a 45°

ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE SPALLE



ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE BRACCIA - AVAMBRACCI - MANI



COME MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE CON ESERCIZI IN CIRCUITO (miglioramento estetico e "rassodamento")

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche generali - Intensità del carico rispetto al massimale - Numero di giri - Numero di ripetizioni in ogni stazione - Ritmo di esecuzione - Tempo di recupero tra le le stazioni - Tempo di recupero tra i giri - Numero di allenamenti settimanali | <ul style="list-style-type: none"> - Gli esercizi vengono eseguiti uno dopo l'altro per una sola serie in ogni stazione fino a terminare un giro. Poi si riprende fino a completare il numero di giri previsto - Tale da permettere l'esecuzione di 25-30 ripetizioni quasi a "esaurimento" (*) - 4-5 - Fino a quasi "esaurimento" (*) - Fluente e controllato - Nullo se i gruppi muscolari che si alternano nelle stazioni sono sempre diversi. Comunque tale da recuperare l'eventuale eccessivo affaticamento muscolare e organico - Completo (mediamente 3-5 minuti) - Mediamente 3 (almeno 2) |
|--|---|

(*) Per "esaurimento" si intende l'ultima ripetizione possibile nella singola serie eseguita però correttamente. Il recupero completo tra le serie, unito alle ripetizioni non portate a totale esaurimento, limita la formazione di acido lattico e tossine e favorisce il continuo metabolismo muscolare, quindi la prevenzione all'instaurarsi di inestetismi come la cellulite.

Stelvio Beraldo
Maestro di Sport