



a 50 anni



alla soglia dei 70 anni

“No”

all'obesità

alla bulimia

all'anoressia

per rimanere

ventenni,

dopo i vent'anni,

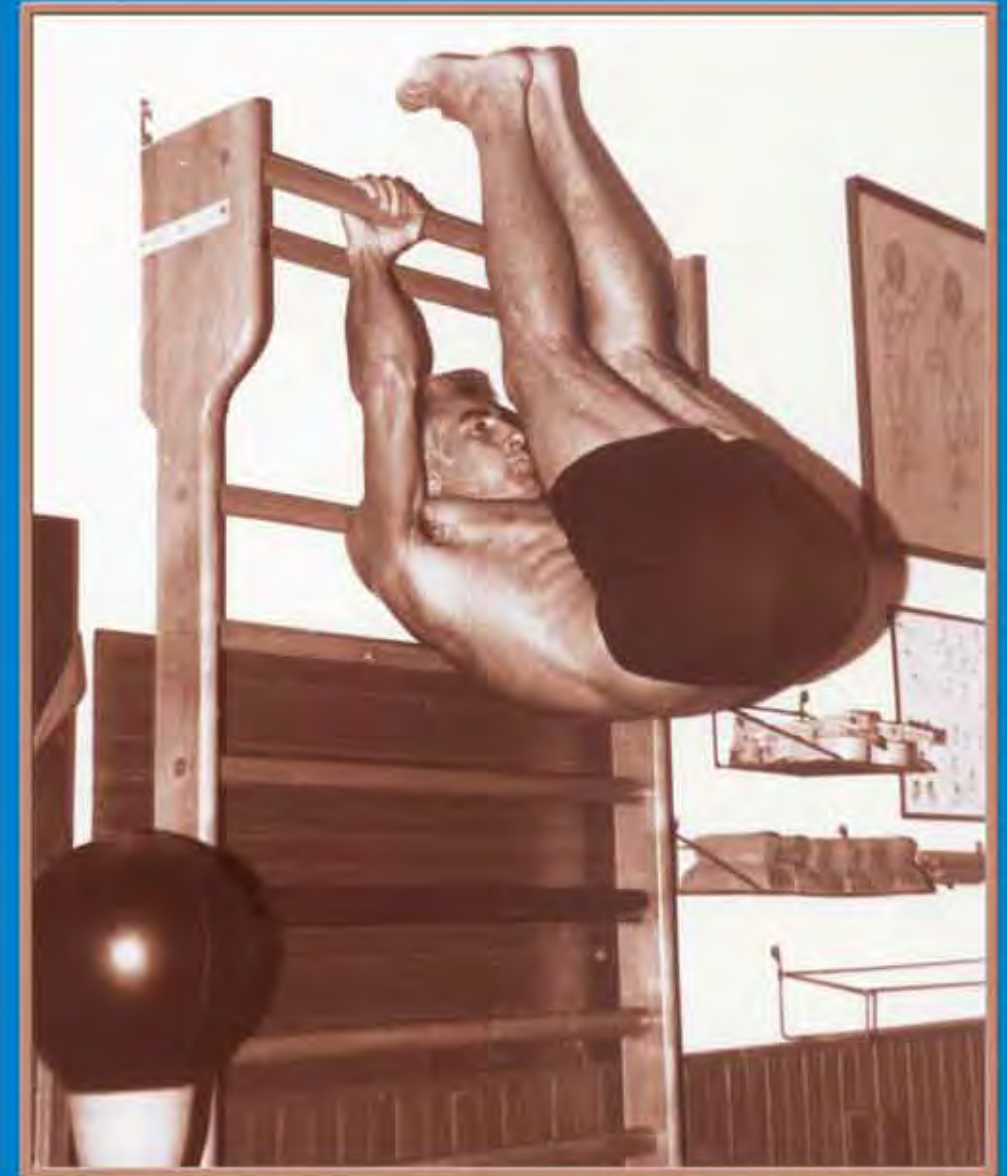
anche oltre i

70 anni!

CARONE EMANUELE VITTORIO - MANUALE PER ATTIVITÀ GINNICHE



ASSOCIAZIONE ARTISTICO-CULTURALE
“LUIGI CALAMATTA”



**MANUALE PER
ATTIVITÀ GINNICHE**

di
Emanuele Vittorio Carone

Il "Manuale per Attività Ginniche" è stato stampato il 15 aprile 2003

La 1^a ristampa
è stata realizzata
nel mese di aprile 2004
a cura
dello Stato Maggiore dell'Esercito
per gli Istituti di Formazione

La 2^a ristampa
è stata realizzata
nel mese di maggio 2004
a cura
Compagnia Portuale Soc. Coop. a r.l.;
CPR Impresa Portuale S.r.l.;
A. Bellettieri & C. S.r.l.
CIVITAVECCHIA

La 3^a ristampa
è stata realizzata
nel mese di febbraio 2009,
per la risolutezza dell'autore,
con il patrocinio ed il contributo
dell'Amministrazione Comunale di Civitavecchia
e a cura:
Studio Rag. Paola Bonaiuti - Consulente al lavoro;
Cassa di Risparmio di Civitavecchia S.p.A.;
Molinari Italia S.p.A. Civitavecchia;
Punto Copia - via Terme di Traiano, 60/d;
Galleria del Libro s.n.c. - via Traiana, 20;
Gaballo - V.le G. Matteotti, 23;
Giammaria Armando - V.le G. Matteotti, 39;
Gianna Sport S.r.l. -V.le Garibaldi, 6;
Associazione Italiana Maestri di scherma - Roma

Dall'autore, per la sensibilità dimostrata, un ringraziamento al Sindaco,
all'Assessore alla Scuola e alla Cultura, all'Assessore allo Sport
e alle Politiche per la Famiglia
e ai soprammenzionati che hanno aderito all'iniziativa.
Ringrazio anche la grafica Antonella Pierini

*La pratica sportiva deve entrare nella vita dell'uomo come costume, anche da un punto di vista sociale e morale, per raggiungere una buona condizione fisica che rappresenti una forma d'investimento per il futuro della propria vita.
Per prevenire l'obesità giovanile, oltre all'impegno delle insegnanti, durante i periodi previsti per l'attività sportiva, è indispensabile la collaborazione dei genitori per quanto riguarda l'alimentazione e l'impiego del tempo libero.*



Bari, 21 marzo 1942:

**Avevo 3 anni,
ma non mi fu difficile capire
che avrei dovuto praticare tanto sport.**



70 anni il 31 maggio 2009



COMUNE DI CIVITAVECCHIA

“Mens sana in corpore sano” è un motto antico quanto valido. Oggi più che mai, l'attività fisica ha assunto una funzione sociale di forte rilievo. Per questo motivo, l'opera del Maestro Carone si configura ancora attuale, ad alcuni anni dalla sua prima pubblicazione, e perciò l'Amministrazione Comunale è stata lieta di contribuire alla ristampa, in maniera tale da consentire una diffusione più capillare, soprattutto presso le giovani generazioni, dei preziosi precetti in essa contenuti.

Questa circostanza ci consente peraltro, di premiare il lavoro di chi, come il Maestro Carone, ha sempre dato ampia dimostrazione di attenzione verso la nostra città e le sue problematiche più disparate, evidenziando un senso civico che merita di essere incoraggiato con convinzione dalle istituzioni.

Il Sindaco
Giovanni Moscherini

Il Manuale per Attività Ginniche del Maestro d'Armi e di Sport, Emanuele Vittorio Carone, ristampato anche a cura dell'Amministrazione Comunale, torna tra le mani dei giovani civitavecchiesi e dei loro insegnanti. Si tratta di un momento significativo per il ruolo svolto dalla scuola, che può essere di forte sostegno alle famiglie in una società che sempre più frequentemente ci presenta il drammatico paradosso di ritmi frenetici associati ad abitudini sedentarie ed alimentari tutt'altro che corrette. Accanto ai libri di testo, questo volume trova pertanto il suo posto naturale in un percorso formativo che curi i nostri ragazzi a 360 gradi.

L'Ass. alla Scuola e alla Cultura
Attilio Bassetti

I disturbi a carattere alimentare rappresentano un fenomeno in drammatica ascesa, soprattutto tra le nuove generazioni. Il costo sociale delle patologie ad esse collegate è altissimo e costituisce una minaccia alla salute familiare. Le pubblicazioni scientifiche hanno più volte confermato che una delle misure più efficaci per sconfiggere l'obesità, soprattutto in età adolescenziale, è offerta da una sana attività motoria. Si avvertiva quindi doppiamente la necessità di provvedere alla ristampa del testo del Maestro Carone, che ha merito di insegnare ai nostri giovani come riscoprire i valori dello sport e insieme curare la propria forma e salute.

L'Ass. allo Sport e alle Politiche
per la Famiglia - Giovani e Anziani
Fulvia Fanciulli

Uomini

Vi dannate per cose inutili,
avidì di guadagno,
scatenate risse e guerre,
ma la natura
non vuole molta ricchezza,
mentre voi
l'estendete all'infinito.

Epigramma di Ateneo

E mentre noi,

in un mondo sconvolto
dalle guerre - dalla fame
e dalla criminalità,
e dove l'imbecillità umana dilaga,

“**Da cane e gatto**” che siamo,
la “**pace**” adoriamo
e la “**guerra**” detestiamo.

MESSAGGERI DI PACE



Durante il corso della vita,
indispensabile è soltanto:
“una mente sana in un
corpo sano” e “mangiare
per vivere e non vivere
per mangiare”.

Promuoviamo

la cultura dello “Sport” per il bene di tutti,
a dispetto di chi cerca di “affossarlo”.



ASSOCIAZIONE ARTISTICO-CULTURALE "L. CALAMATTA"

È con misurata ma autentica soddisfazione che l'Associazione "L. Calamatta" assiste alla realizzazione di questo testo del proprio socio Emanuele Vittorio Carone.

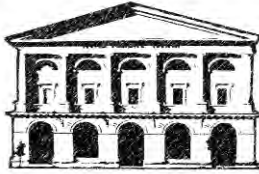
Detta soddisfazione scaturisce sia dalla specificità dell'opera che si qualifica innovativa, in quanto va non tanto a collocarsi, quanto ad aprire una nicchia mancante tra le pubblicazioni a carattere sportivo oggi in circolazione, sia dalla qualità che tale realizzazione manifesta sotto più di un aspetto.

Sarà del resto il lettore a rilevare come il libro si presenti di una completezza e di un'eshaustività che investono più livelli e si precisano, in ultimo, nel corredo grafico che ne rappresenta un momento di non lieve valore, amplificando quanto più possibile l'aspetto dell'esemplificazione pedagogica così evidentemente centrale nelle intenzioni dell'Autore.

Di fatto tale impostazione didattica, come del resto il libro stesso, s'imponeva, essendo diretta conseguenza, nonché risultato ultimo, dell'intensa e riconosciuta attività svolta dal Maestro sul territorio, ed in particolare all'azione sportiva e divulgativa che nel corso degli anni questi ha portato a compimento nello specifico civitavecchiese.

Ben lieti che tale azione abbia avuto il significativo riconoscimento che meritava, ci auguriamo che questo possa rappresentare un esempio capace d'ispirare e motivare futuri sviluppi sulla linea che la stessa pubblicazione dischiude.

IL PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE
Girolamo Gangemi



T E A T R O C O M U N A L E T R A I A N O

Al Maestro d'Armi
Sig. Emanuele Vittorio Carone

Carissimo Maestro,
quale direttore artistico del Teatro Comunale Traiano di Civitavecchia e direttore e docente della Scuola delle Arti vorrei esprimere tutta la mia stima e la mia riconoscenza per il lavoro che sta svolgendo (gratuitamente) con gli allievi del corso di formazione professionale per attori della nostra scuola delle arti.

In pochissime lezioni Lei è stato capace di insegnare ai ragazzi gli essenziali elementi di scherma per duello e combattimento di scena tali da poter permettere ai giovani attori di esibirsi in palcoscenico con eleganza e maestria in brevissimo tempo.

Lei, in pochissime lezioni ha insegnato ai ragazzi del mio corso cose che altre importantissime scuole nazionali di recitazione non sono state in grado di insegnare ai loro allievi negli anni.

Grazie per la Sua generosa disponibilità, per la Sua professionalità e per la Sua simpatia.

Sarebbe preziosissimo un Suo libro per documentare ulteriormente e perfezionare tecnicamente gli elementi conoscitivi dell'arte della scherma sia per gli allievi attori ma anche per tutti quelli che volessero avvicinarsi a questa bellissima arte.

Spero di poter contare ancora sulla Sua preziosa collaborazione ed ogni volta che vorrà venire a trovarci al Teatro Traiano sarà nostro gradito ospite.

Con riconoscenza e stima

Civitavecchia, 9 aprile 2002

Pino Quartullo


All'amico Emanuele Carone, maestro d'armi.

Voglio esprimerti la stima per l'appassionata professionalità che contraddistingue il tuo lavoro di ginnasta a 360 gradi e per la sensibilità con cui avvicini i giovani ai valori dell'attività sportiva.

"Mens sana in corpore sano" sembra essere il motto che muove ogni tuo passo. Una vera vocazione la tua, che trasmetti sul campo prodigandoti in mille attività finalizzate alla diffusione dei tuoi valori più alti.

Sono certo che questo volume saprà darti ogni meritata soddisfazione e riuscirà ad infondere in chi lo legge uno stimolo ad adoperarsi in attività ginnico-sportive scevre da artificiosità.

Civitavecchia, 25 ottobre 2002

Con ammirazione e affetto


FRANCO
CIAMBELLA
STILISTA

PREFAZIONE DELLA 1ª EDIZIONE

12 gennaio 1993

Consegna del 1° manuale, da parte dell'autore, al Gen. C.A. Luigi Trinchieri – Comandante della Scuola di Guerra di Civitavecchia – e la Sua prefazione: “L'attività fisica è diventata, in questi ultimi anni, uno dei fenomeni più appariscenti della società post-industriale. Considerata per troppi anni come un aspetto del tutto separato dalla vita quotidiana, si è andata sempre più affermando fino ad assumerne un ruolo primario. Quello che oggi potrebbe essere considerato, in campo civile, una riscoperta di antichi valori legati al mantenimento dell'efficienza fisica e mentale, nell'organizzazione militare anche in epoche



lontane, ha rappresentato un impegno costante a livello individuale e di struttura. È in questo quadro che si inserisce la presente pubblicazione attraverso la quale la Scuola di Guerra, quale maggiore Istituto di formazione dei Quadri Dirigenti della Forza Armata, si propone di fornire un contributo fattivo, in termini teorici, al proseguimento di quello che ha sempre rappresentato uno dei principali obiettivi istituzionali.

Quest'opera vuole quindi essere, non solo una semplice raccolta di esercizi illustrati, ma un veicolo di informazione per tutti e soprattutto, la sintesi dell'esperienza maturata, in venticinque anni di insegnamento presso l'Istituto, dal Maresciallo Maggiore Aiutante Emanuele Vittorio CARONE, ispiratore della stesura della “Guida pratica per attività ginniche”.

NOTIZIE BIOGRAFICHE

Sono nato a Potenza, da genitori baresi, il 31 maggio 1939. Ho frequentato a 20 anni la Scuola Militare di Spoleto (Allievo Scelto), la Scuola di Fanteria e Cavalleria di Cesano di Roma, i Corsi per Istruttore di scherma e di educazione fisica presso la Scuola Militare di Educazione Fisica di Orvieto. Sono stato istruttore presso l'Accademia Militare di Modena e la Scuola Allievi Sottufficiali Specializzati di Chieti, ed ho prestato servizio presso il 22° Rgt. f. "Cremona" in Torino in qualità di fuciliere assaltatore, istruttore di caccia carri e di lanciafiamme.

Ho conseguito nel 1969 il diploma di maestro d'armi presso l'Accademia Nazionale di scherma di Napoli; sono 1°

Dan di Kendo (scherma orientale) e istruttore di Ju Jitsu. Sono stato arbitro di pallavolo, arbitro e commissario speciale di calcio. Il 2 giugno 1987 mi è stata conferita l'onorificenza di "Cavaliere". Dal 15 maggio 1988 sono "Bersagliere ad honorem" per meriti sportivi. Ho partecipato a gare - corse piane - di atletica leggera, a raduni podistici e ciclistici, a tornei di calcio, di scherma alle tre armi e di tennis e a diverse competizioni sportive, tra le quali, la più prestigiosa, è la "Coppa Presidente della Repubblica", conseguendo, con la pattuglia del 22° Rgt. f. "Cremona" i seguenti risultati:

- nel 1963, su 34 pattuglie partecipanti, 3° in classifica generale e 1° al tiro notturno e lancio di precisione di bombe a mano (premiato dal Presidente Segni);



- nel 1965, su 45 pattuglie partecipanti, 5° in classifica generale, 1° al tiro notturno e lancio di precisione di bombe a mano e 1° alle gare di ardimento, diurne e notturne (premiato dal Presidente Saragat).

Dal 26 giugno del 1967 sono stato effettivo alla Scuola di Guerra di Civitavecchia in qualità di insegnante di scherma e di educazione fisica agli Ufficiali frequentatori dei Corsi di Stato Maggiore e Superiore di Stato Maggiore, appartenenti a diverse Nazioni ed anche all'Arma dei Carabinieri, alla Guardia di Finanza ed alla Pubblica Sicurezza.

L'Accademia d'Italia dei Maestri di Scherma mi ha designato, diverse volte, quale docente o Coordinatore Responsabile della Sala d'Armi del "Centro Estivo Internazionale" di Selva di Fasano (Brindisi) e quale maestro di scherma ai corsi riservati agli istruttori di Kendo presso il "Centro Estivo Internazionale" di Zocca (Modena).

Ho insegnato, per dieci anni, educazione fisica ai bambini della Scuola elementare dell'Istituto "Preziosissimo Sangue di Gesù" di Civitavecchia.


Ho organizzato, per oltre quindici anni, insegnando, corsi di educazione fisica, scherma e tennis per i famigliari di Ufficiali, Sottufficiali e Personale civile del Presidio Militare di Civitavecchia.

Ho anche preparato schermisticamente il Pentathlon ed athleticamente una squadra di pallavolo e diverse squadre di calcio cittadine.

Sono l'autore di "Ricette per un vivere civico", opuscolo costituito oggetto di omaggio a quasi tutti gli abitanti di Civitavecchia collaborando, per una città più decorosa e vivibile, con il sindaco Pietro Tidei che, durante la conferenza stampa indetta il 26 aprile 1996, ha tra l'altro asserito: «Stà a dimostrare il signor Carone che con il suo lavoro, con la sua pazienza e con il suo volontariato per questa città ha messo in piedi un lavoro che geometri, ragionieri e ingegneri non sono stati capaci di mettere in piedi in anni di lavoro...».

Da quando il 1° giugno 1995, sono transitato in "Ausiliaria", insegno **gratuitamente** scherma agli studenti che frequentano la prima media in tutti gli Istituti di Civitavecchia, durante alcuni periodi di educazione fisica concordati; agli aspiranti attori che frequentano il corso organizzato dall'attore Pino Quartullo, Direttore Artistico del Teatro Comunale Traiano di Civitavecchia e Direttore della Scuola delle Arti; ai frequentatori di un corso amatoriale per tutte le età organizzato dall'Associazione "Amici della Manzi".

Emanuele Vittorio Carone



INTRODUZIONE DELL'AUTORE

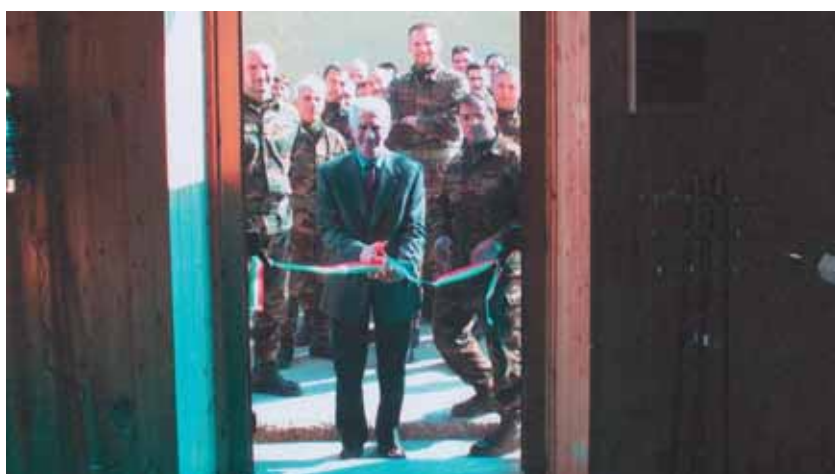
Il presente manuale, corredato di 610 illustrazioni, si prefigge lo scopo di divulgare fra gli appassionati sportivi o di far apprendere a chi si avvicinasse per la prima volta allo sport gli elementi indispensabili e peculiari della pratica sportiva.

Nel libro **“Esercito e Sport”**, pubblicato dallo SME, si legge un interessante articolo di G. Marinozzi, dal titolo “Avviamento alla pratica sportiva”, nel quale è scritto: **“... lo sport è una componente essenziale della vita dell'uomo e la pratica sportiva deve far parte della sua vita come il bere e il mangiare, il crescere e il migliorare. Deve entrare nella vita dell'uomo come costume anche da un punto di vista sociale e morale...”**.

Da ciò si può dedurre che qualunque età è ideale per raggiungere una buona condizione fisica, la quale rappresenta una forma di investimento per il futuro della propria vita.

Ho inserito, dove mi è stato possibile, considerando anche i trentaduesimi a colori, alcune delle diverse **“note di benemerenzza”** pervenutemi ed alcune **“foto ricordo del passato e del presente”** per far recepire meglio quanto sia stato, ed è importante per me tutto ciò che è **“sport”**.

Ritengo appropriata, con l'introduzione del manuale, l'inaugurazione (28 febbraio 2000) della palestra dell'11° Reggimento Trasmissioni “Leonessa”, con sede a Civitavecchia, alla presenza del Comandante, il Colonnello Cosimo Rescio.



Qualche foto ricordo del passato e del presente



La scherma occidentale:
fioretto, sciabola e spada



La scherma orientale: il kendo e lo jaitò



Genova
25 maggio 1994
Raduno
Nazionale
Bersaglieri.
Con il Presidente
della Sezione
di Frascati



Maggio 1996

Il Sindaco di Civitavecchia (Avvocato Pietro Tidei) ed il Sindaco di Ishinomaki per il gemellaggio delle due città



15 luglio 1990

Selva di Fasano (BR) - Centro Estivo Internazionale di scherma. Incarico ricoperto: coordinatore del corso e responsabile di sala. Fra i maestri, anche l'olimpionico Dario Mangiarotti (guardando alla mia sinistra)



Civitavecchia - Anno scolastico 1979-80
Istituto "Maria De Mattias" - Educazione fisica agli studenti della Scuola Elementare "Preziosissimo Sangue"



Civitavecchia - Scuola di Guerra: uno dei tanti gruppi dei corsi di Stato Maggiore



Civitavecchia: Gruppo Ciclistico del Dopolavoro Ferroviario



Civitavecchia: una rappresentanza di gruppi di tanti corsi organizzati



21 maggio 2000

“CITYGINNICA MILANESE” organizzata dal Centro Sportivo “Indalo” presso il “Centro Peppino Vismara” a Milano





Civitavecchia, 5 giugno 1975



Civitavecchia, 13 giugno 1977: premiato dal Gen. C.A. Pietro Corsini



Più di 350 partite arbitrate e forse 100 arbitri visionati in qualità di Commissario Speciale



Tiro con l'arco



Selva di Fasano 27 luglio 1990: Centro Estivo Internazionale di scherma



Saggio di ginnastica: salto in alto (cm.150) con volo ad angelo e capriola



Civitavecchia 20 agosto 2002: a 63 anni



Civitavecchia 25 agosto 2002, "Mister Bowling 2002":
Gare di scherma e prova fisica proposta per i finalisti



Pino Quartullo (Direttore Artistico del Teatro Comunale Traiano e della Scuola delle Arti) e alcuni allievi attori del corso durante una pausa della lezione di scherma





Quando si pratica lo sport con passione (acrobatica)





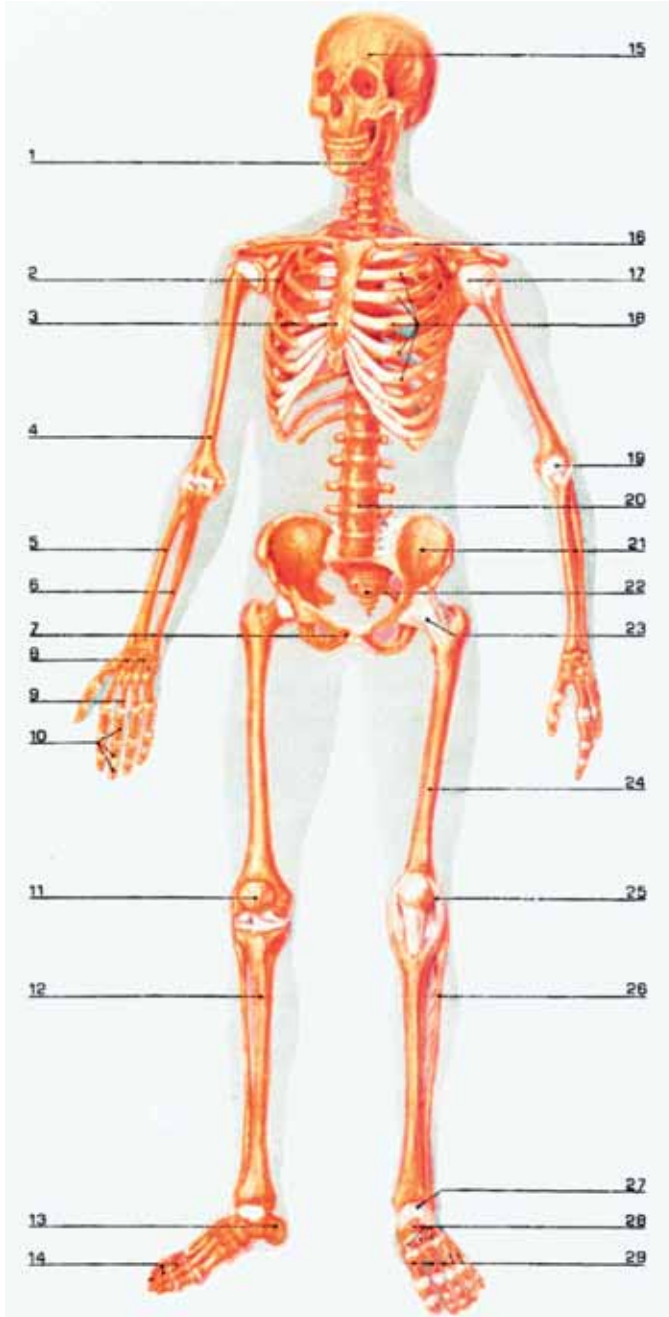




Un culturismo d'O.C. (di origine controllata) perché un fisico per essere bello deve anche piacere



IL CORPO UMANO

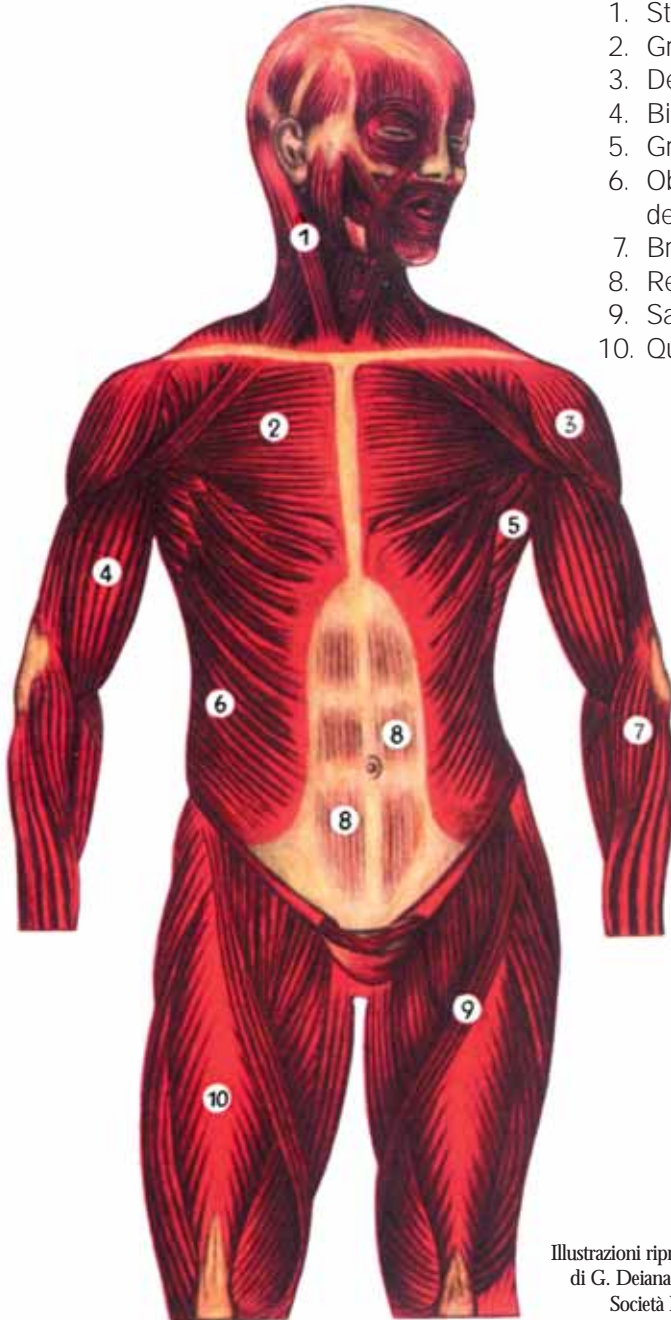


SCHELETRO

1. Mandibola
2. Scapola
3. Sterno
4. Omero
5. Radio
6. Ulna
7. Pube
8. Carpo
9. Metacarpo
10. Falangi
11. Rotula
12. Tibia
13. Calcagno
14. Falangi
15. Cranio
16. Clavicola
17. Art. scapolo omerale
18. Gabbia toracica
19. Art. del gomito
20. Colonna vertebrale
21. Bacino
22. Sacro
23. Art. dell'anca
24. Femore
25. Art. del ginocchio
26. Perone
27. Art. tibio-tarsica
28. Tarso
29. Metatarso

Illustrazione riprodotta da: "I test della salute" del Dott. Aldo Saponaro, edito da G. De Vecchi - Milano

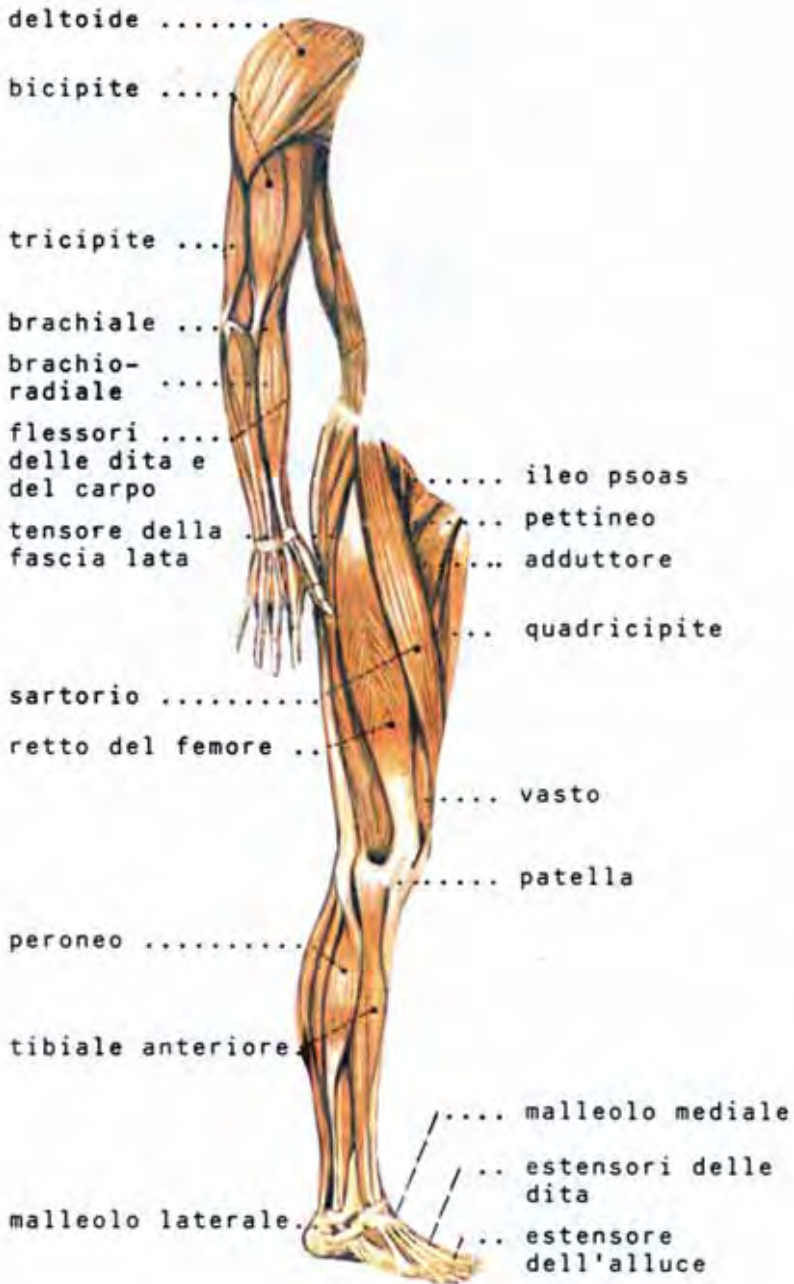
MUSCOLI ~ REGIONE ANTERIORE



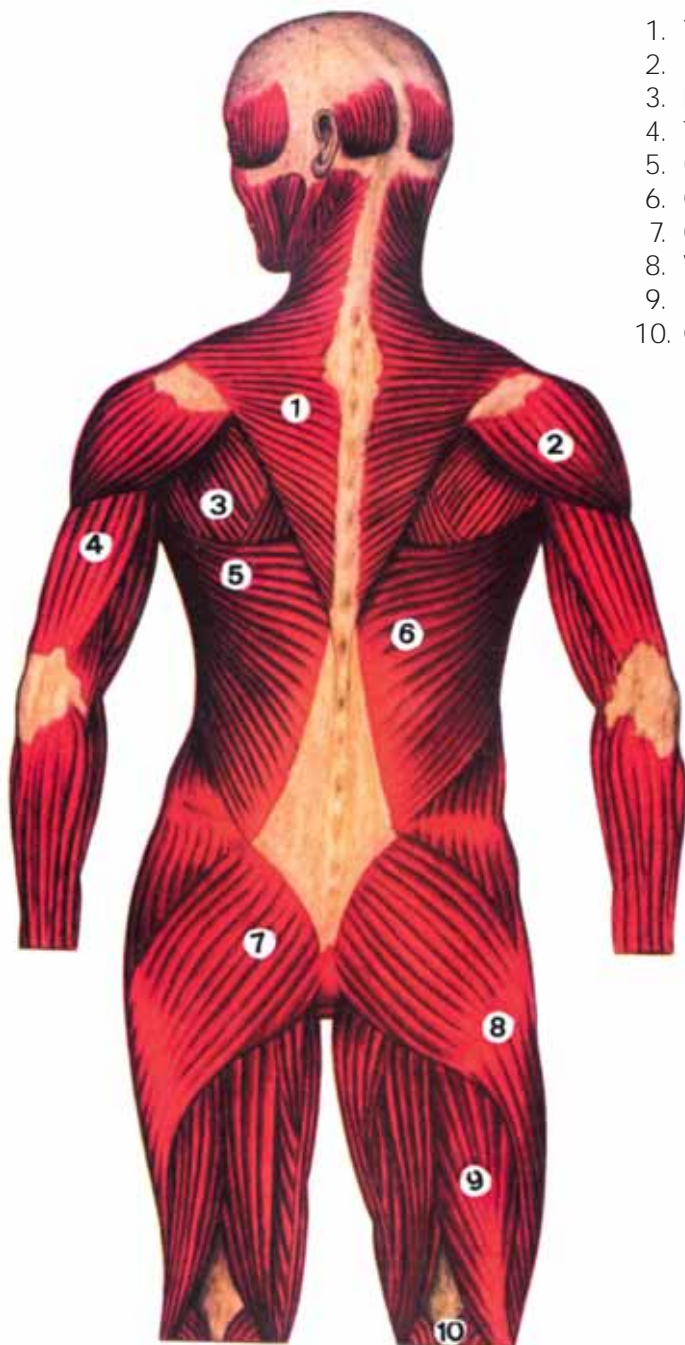
1. Sternocleidomastoideo
2. Grande pettorale
3. Deltoide
4. Bicipite
5. Gran dentato
6. Obliquo esterno dell'addome
7. Branchioradiale
8. Retto dell'addome
9. Sartorio
10. Quadricipite femorale

Illustrazioni riprodotte da: "Principia naturae"
di G. Deiana e M.U. Crivelli, edito dalla
Società Editrice Internazionale

MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI REGIONE ANTERIORE

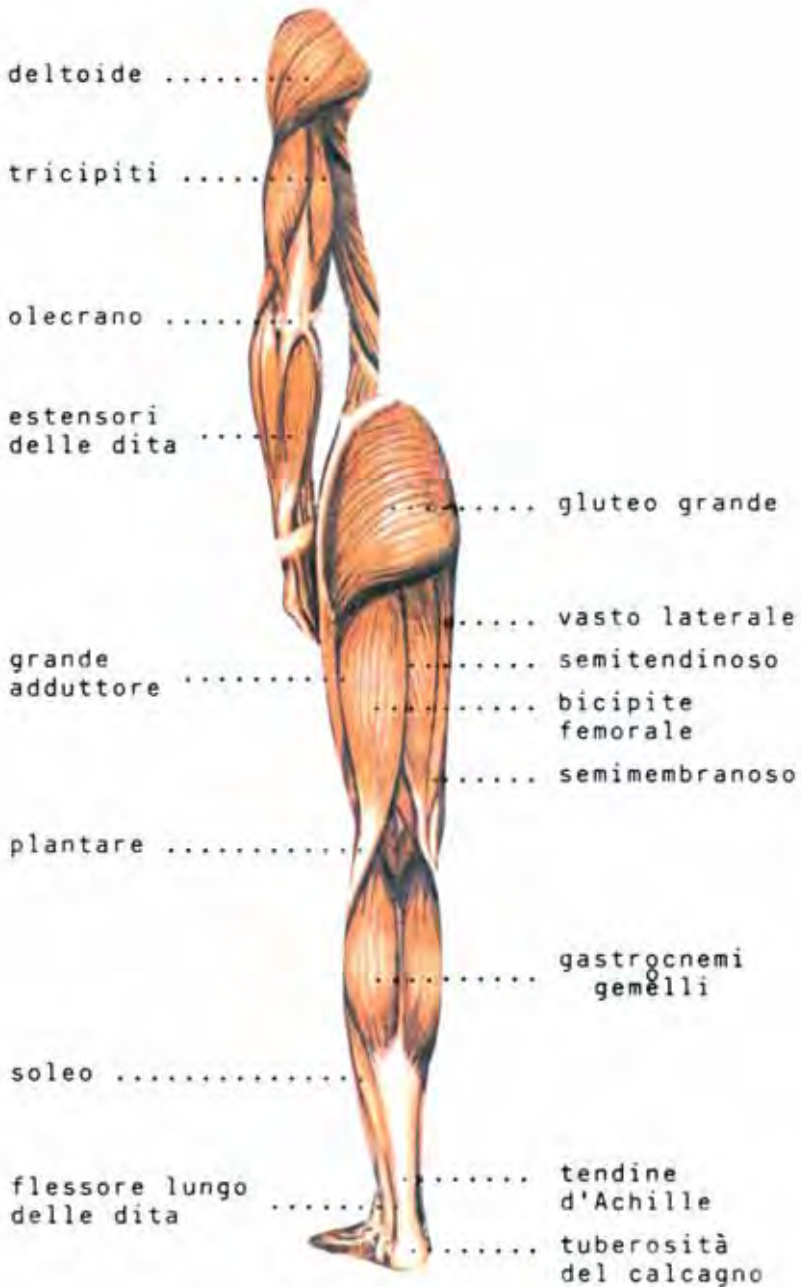


MUSCOLI ~ REGIONE POSTERIORE



1. Trapezio
2. Deltoide
3. Infraspinato
4. Tricipite
5. Grande rotondo
6. Grande dorsale
7. Gluteo
8. Vasto laterale
9. Bicipite crurale
10. Gastrocnemio

MUSCOLI DEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI REGIONE POSTERIORE



L'AZIONE GINNASTICA

1. Denominazioni

- avanzare : andare avanti;
- retrocedere : andare indietro;
- salire : traslocare dal basso in alto;
- scendere : traslocare dall'alto in basso;
- elevare : quando l'arto teso esegue un lento e breve movimento dal basso in alto;
- sollevare : si ha quando un segmento corporeo compie un movimento dal basso verso l'alto
- oscillare : quando il corpo, o una parte di esso, trovandosi in sospensione, esegue un moto abbandonato come il pendolo dell'orologio
- ripetizione : si ha quando si esegue un movimento una o più volte;
- serie : gruppo di ripetizioni;
- abduire (aprire) : riferito soprattutto agli arti, si ha quando un segmento corporeo viene allontanato dall'asse mediale del corpo;
- addurre: (chiudere) : riferito soprattutto agli arti, si ha quando un segmento corporeo viene avvicinato all'asse mediale del corpo;
- torcere : movimento di una parte del corpo attorno al proprio asse longitudinale mantenendo ferma un'estremità di esso. La torsione può essere destra o sinistra;
- circonduzione : passaggio diretto e successivo di un segmento corporeo per quattro punti cardinali formanti un piano. L'estremità del segmento esegue una circonferenza;
- flettere : si ha quando si va da un atteggiamento lungo ad uno breve (flessione delle gambe o delle braccia). Il segmento corporeo non deve essere in attitudine di appoggio;
- spingere : è il passaggio rapido e veloce degli arti da un atteggiamento breve ad uno lungo. È un movimento energetico;

- piegare : si ha quando si va da un atteggiamento lungo ad uno breve (piegamento sulle braccia o sulle gambe);
- inclinare : è il rapporto tra l'asse longitudinale del corpo del ginnasta, o di singoli segmenti corporei, in atteggiamento lungo, rispetto ad un sistema di riferimento orizzontale (di solito il suolo col quale non c'è né parallelismo né perpendicolarità ma una angolazione intermedia).

2. Posizioni:

- stazione eretta : atteggiamento lungo del corpo, attitudine di appoggio e presa plantare
- decubito supino : corpo in appoggio orizzontale sul dorso;
- decubito prono : corpo in appoggio orizzontale sul petto;
- decubito laterale : corpo in appoggio orizzontale su un fianco;
- verticale tesa : posizione in equilibrio del corpo in verticale capovolta con appoggio delle mani;
- verticale in sospensione : si ha quando il baricentro risulta più in basso della presa (es. alla sbarra).

PRECISAZIONE

- Ginnastica : rinvigorismento del corpo umano mediante la pratica di esercizi appropriati.
- Educazione fisica : abituare con l'esercizio, con la pratica ripetuta, i muscoli allo sforzo.
- Sport : insieme di esercizi fisici che, nel rispetto di determinate regole stabilite da Federazioni o Società, sono praticati in forma di competizione individuale o collettiva e tendono per lo più a fini agonistici.
- Allenamento : preparazione metodica e graduale destinata a portare o a mantenere l'atleta nelle condizioni atletiche e tecniche tali da permettergli di conseguire le massime prestazioni possibili.

FONTI DI ENERGIA MUSCOLARE

(Prof. Marco Muratore)

Ogni motore per produrre lavoro ha bisogno di un carburante che gli fornisca energia. Il muscolo può essere considerato il motore dell'organismo umano; esso trasforma l'energia chimica che deriva dalla trasformazione dell'ATP (acido adenosin-tri-fosforico) in ADP (acido adenosin-di-fosforico), in energia meccanica, con la quale muove tutte le parti del corpo. Poiché la quantità di ATP presente nel muscolo è sufficiente solo per poche contrazioni, nasce il problema del reperimento di nuovo ATP per poter prolungare l'attività. La soluzione consiste nel riutilizzare l'ADP muscolare e, attraverso l'energia sviluppata dai meccanismi di ricarica, riagganciarvi una molecola di Fosfato, resintetizzando in tal modo l'ATP necessario.

È però evidente che le richieste di energia per la contrazione possono essere di tipo diverso, a seconda dell'intensità e della durata dello sforzo. Durante uno sforzo breve ed intenso, della durata di pochi secondi, sarà necessario un meccanismo che, in frazioni brevissime di tempo, riesca a cedere l'energia necessaria alla ricostituzione dell'ATP. Questo sistema sfrutta le proprietà dei cosiddetti "accumulatori di energia", strutture che sono in grado di liberare rapidamente l'energia necessaria per la resintesi.

Tra queste la più importante è quella della **Fosfocreatina** o **CP**. È possibile infatti la scissione della **Fosfocreatina** in **Creatina** e **Fosfato**, liberando in questa rapida reazione chimica un'elevata quantità di energia necessaria per la resintesi.

Non è però possibile sfruttare questo meccanismo a lungo, bisogna quindi affrontare gli impegni protratti nel tempo con l'ausilio di sistemi che ricavano l'energia dal metabolismo delle sostanze fondamentali: **Glucidi** (zuccheri), **Lipidi** (grassi) e **Protidi** (proteine).

Tali processi avvengono preferibilmente a carico degli zuccheri. La metabolizzazione dei glucidi può avvenire per due processi differenti: uno, detto **Anaerobico lattacido**, perché il prodotto finale delle varie reazioni, tutte anaerobiche, è acido lattico; l'altro, detto **Aerobico**, perché sfrutta l'ossigeno dell'aria inspirata e costituisce anche l'unica via per ricavare energia dai lipidi. Possiamo pertanto illustrare un quadro riassuntivo degli erogatori di energia per la resintesi dell'ATP:

- **MECCANISMO ANAEROBICO ALATTACIDO:**
utilizza la scissione di **ATP** in **ADP** e quella degli accumulatori di energia (scissione della **Fosfocreatina** in **Creatina** e **Fosfato**); fornisce energia per pochi secondi (7" circa) di massimo impegno muscolare.
- **MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO:**
metabolismo degli zuccheri in assenza di ossigeno con produzione finale di **Acido Lattico**; interviene quando lo sforzo si protrae per un tempo superiore a quello precedente, (fino a 50" circa);
- **MECCANISMO AEROBICO:**
metabolismo degli zuccheri e dei grassi in presenza di ossigeno; interviene in sforzi prolungati nel tempo e di minore intensità.

Naturalmente nessuna attività è a carico di uno solo dei tre meccanismi, ma tutti intervengono in ogni attività, ed ogni meccanismo sarà utilizzato in percentuale diversa a seconda della durata dello sforzo.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

(Prof. Marco Muratore)

Nella pratica dell'esercizio fisico, è estremamente utile ricapitolare, dopo un determinato periodo di preparazione, il miglioramento delle varie capacità condizionali e coordinative. Da qui nasce la necessità di programmare, dopo ogni periodo della preparazione, una serie di test attitudinali che permettano, in modo oggettivo, di evidenziare le variazioni di ciascuna qualità ed intervenire opportunamente qualora si osservi che in alcuni campi non vi sono stati sufficienti miglioramenti. Normalmente i risultati ottenuti nei vari test, vengono rapportati ad apposite tabelle che in base alla specialità praticata, all'età ed al livello di partenza ci indicano abbastanza precisamente il grado di preparazione ottenuto. Tuttavia, poiché questo manuale è rivolto ad un pubblico molto eterogeneo, sia per capacità che per età e specializzazione, non avrebbe alcun senso proporre delle tabelle cui fare riferimento nell'analisi dei risultati. Ci sembra invece più utile fornire una batteria di test, da ripetere periodicamente, relativa alle principali capacità condizionali e coordinative. Sarà quindi sufficiente confrontare i risultati ottenuti con quelli della volta precedente per verificare l'andamento del processo di allenamento.

- RESISTENZA** : - corsa continua per dodici minuti, poi si misura lo spazio percorso e la prova può essere considerata sufficiente se sono stati percorsi almeno due chilometri.
- VELOCITÀ** : - metri 60.
- FORZA ESPLIVA** : - arti inferiori (salto in lungo da fermo a piedi pari);
- arti superiori(lancio della palla medica, a due mani, dal petto).
- FORZA MASSIMA** : - arti inferiori(squat massimale, come es. pag.187/b del manuale, con un carico che deve concedere un massimo di tre ripetizioni);
- arti superiori(panca massimale, come es. pag.199/a del manuale, con un carico che deve concedere un massimo di tre ripetizioni).

Naturalmente, per quanto riguarda i test sulla forza, si è dovuta effettuare una scelta, in quanto sarebbe opportuno verificare il miglioramento ottenuto in ogni diversa esercitazione.

FLESSIBILITÀ : - rachide (stando sopra uno sgabello, si effettua la flessione del busto avanti a gambe tese toccandosi le punte dei piedi con le mani e si misura, in centimetri, dal livello di partenza alla punta delle dita o, per chi non raggiunge il piano di appoggio, dalle dita al piano stesso);
- articolazione coxo-femorale (eseguendo una divaricata sagittale massima, si misurano i centimetri dall'inguine al terreno);
- articolazione scapolo-omerale (prendendo come es. l'esercizio di pag. 252/a del manuale, si misura la distanza che intercorre tra le mani).

**CAPACITÀ
COORDINATIVE** : - strutturazione di un percorso comprendente esercizi di equilibrio, agilità e destrezza da eseguirsi nel più breve tempo possibile e ripetere lo stesso periodicamente.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ AEROBICA

A riguardo, è interessante quanto riportato nel “Manuale d’uso e manutenzione” della TECHNOGYM:

“Il tipo di vita sedentaria e le errate abitudini alimentari” ci portano sempre più spesso ad una riduzione dell’efficienza fisica o ad un sovrappeso. Tutto ciò comporta per il nostro apparato muscolare ed articolare e per il sistema cardiocircolatorio condizioni di lavoro stressanti e pericolose. Il rimedio migliore è senza dubbio una regolare pratica di esercizio fisico; in particolare di un lavoro di tipo aerobico che coinvolge in maniera completa l’apparato cardiovascolare.

Con l’allenamento, il cuore aumenta la propria gittata sistolica (cioè la quantità di sangue che viene espulsa ad ogni battito), aumenta la vascolarizzazione muscolare con conseguente diminuzione dei valori pressori arteriosi e, con un lavoro protratto per almeno 20 minuti, vengono mobilizzati gli acidi grassi (prelevati dal tessuto adiposo) che costituiscono la principale fonte energetica per il metabolismo aerobico.

L’utilizzo degli acidi grassi comporta una diminuzione dei grassi ematici e una riduzione del peso corporeo in eccesso.

Per ottenere un efficace lavoro aerobico, mirato al dimagrimento, occorrerà programmare un lavoro che duri almeno 30/40 minuti.

Tale lavoro va svolto ad un ritmo cardiaco che sia fra il 65 ed il 75% della frequenza cardiaca massima teorica da calcolare in base all’età.

La corsa e la camminata sono considerate ottimi esercizi per il dimagrimento in quanto vengono coinvolti i maggiori gruppi muscolari del corpo. Essi sono infatti gesti perfettamente naturali e facilmente eseguibili. La camminata sportiva rappresenta un’ottima alternativa alla corsa per quei soggetti in forte sovrappeso o con problemi osteoarticolari.

Il segreto di un buon lavoro dimagrante è quindi una bassa intensità di sforzo ma protratta nel tempo”.

ELEMENTI DI ALIMENTAZIONE

(Prof. Marco Muratore)

PARTE GENERALE:

Prima di parlare di alimentazione è bene precisare alcune regole sugli alimenti e sulle diete, cui è bene fare riferimento:

- 1) Non esiste alcun alimento insostituibile, infatti ciascun alimento, anche il più pregiato, è costituito da sostanze che si trovano (identiche) in molti altri alimenti anche se in percentuali diverse;
- 2) Non esiste alcun alimento completo, infatti non c'è alimento che non sia carente di alcune delle sostanze indispensabili all'uomo, per essere sano ed efficiente;
- 3) Ciascun alimento è costituito da varie sostanze diverse tra loro, infatti se si escludono acqua e zucchero da cucina, si può dire che tutti i cibi contengono una miscela di sostanze che possiamo definire "principi alimentari";
- 4) Non esiste una dieta che vada bene per tutte le situazioni, ciascuna dieta pertanto deve avere un obiettivo ben preciso: determinare dimagrimento, far aumentare il glicogeno contenuto nei muscoli, porre rimedio all'anemia, ecc. Spesso una dieta che si è dimostrata utile per un obiettivo è in contrasto con un altro;
- 5) Non esiste una dieta che vada bene per tutti, infatti la dieta non può essere considerata solo un semplice calcolo aritmetico che tenga conto dei grammi di proteine o di carboidrati da consumare, ma si deve tener presente che ci sono molti altri fattori da considerare: innanzi tutto che ogni individuo è diverso dall'altro, per lo meno dal punto di vista fisiologico e psicologico, poi che esistono vari fattori per effetto dei quali i numeri che rappresentano l'apporto energetico ed il consumo, possono determinare errori non trascurabili;
- 6) Ogni dieta nasce dall'equilibrio fra i vari alimenti, poiché per quanto detto nelle prime tre regole i vari principi alimentari si trovano in percentuali diverse in molti alimenti, le combinazioni che il dietologo può ottenere nel formulare una dieta sono moltissime. Quello che una dieta corretta deve garantire, è proprio l'equilibrio e la giusta proporzione di questi principi alimentari, a seconda dell'obiettivo per cui è stata formulata.

LE VARIE COMPONENTI ALIMENTARI

I CARBOIDRATI

Essi sono comunemente chiamati anche zuccheri o glucidi. Possono essere composti da una sola molecola (monosaccaridi), ad esempio il glucosio e il fruttosio; da due molecole di zuccheri semplici (disaccaridi), ad esempio il saccarosio o normale zucchero da cucina ed il lattosio; da moltissime molecole di zuccheri semplici (polisaccaridi), come l'amido e le fibre alimentari. Attraverso i processi digestivi, i carboidrati vengono scissi in molecole di zuccheri semplici e poi assorbiti. Ovviamente i monosaccaridi non hanno bisogno di essere digeriti, perché la loro molecola è già semplice, mentre le fibre alimentari non possono essere digerite perché nel nostro stomaco non esistono enzimi capaci di farlo, ma sarebbe un grosso errore considerarle semplici scorie, in quanto sono importantissime per l'efficienza dell'organismo. Una volta assorbite, le molecole di zuccheri semplici vengono trasformate in glicogeno. I muscoli di chi fa attività fisica consumano sempre glicogeno e contemporaneamente grassi. Quando i depositi di glicogeno sono pieni, gli zuccheri semplici possono essere trasformati in grassi e come tali accumulati. I carboidrati si trovano in percentuale molto elevata nei seguenti alimenti: pane, pasta, riso, cereali, fagioli, piselli, cioccolato, marmellata, miele e naturalmente zucchero.

LE PROTEINE

Esse sono costituite da lunghissime catene di molecole elementari dette aminoacidi. La digestione scioglie queste catene e divide i vari aminoacidi gli uni dagli altri; l'assorbimento degli aminoacidi così suddivisi avviene a livello intestinale. Le proteine non hanno un'azione propriamente energetica, come i carboidrati o i grassi, ma la loro funzione è soprattutto quella di costruzione di varie ed importanti strutture, come ad esempio i muscoli. È importante tenere presente che non tutti gli aminoacidi sono uguali, anzi ne esistono una ventina di tipi differenti, una metà di essi costituisce quelli che sono considerati non essenziali, in quanto il nostro organismo è in grado di fabbricarseli. Altri dieci invece sono detti essenziali per il fatto che l'organismo non è in grado di sintetizzarli e deve quindi riceverli attraverso gli alimenti. Le proteine possono essere di origine animale o vegetale.

Le proteine si trovano in quantità notevoli: nelle carni, nei prodotti della pesca, nei formaggi, nell'uovo, ma anche nei legumi e nei funghi secchi. Oltre che per fabbricare le proteine dei muscoli, dei tendini e delle ossa, gli aminoacidi servono anche ad esempio per sintetizzare alcuni ormoni, gli anticorpi ecc. Poche decine di minuti dopo essere arrivati nel sangue, gli aminoacidi o sono stati utilizzati o sono stati trasformati in altre sostanze, infatti non esistono nel nostro corpo depositi.

All'uomo adulto occorre circa un grammo di proteine al giorno per ogni chilo di peso corporeo.

I GRASSI

Essi sono detti anche lipidi e rappresentano la fonte di energia più concentrata, in quanto ogni grammo di grassi produce circa 9 chilo-calorie, contro le circa 4 di carboidrati e proteine.

La molecola di grasso più semplice è il trigliceride; la digestione lo scinde in quattro molecole elementari che come tali possono essere assorbite, ma possono anche essere accumulati negli adipociti, che costituiscono l'elemento base del tessuto adiposo. I grassi possono essere di origine animale o vegetale. Possiamo trovare i grassi in molti cibi: burro, margarina, strutto ed oli vari ne sono costituiti quasi esclusivamente, la frutta secca ne contiene circa il 50%, i formaggi attorno al 20%, con variazioni sensibili tra l'uno e l'altro. All'uomo adulto sano, compreso lo sportivo, occorrono poche decine di grammi di grassi al giorno, necessari per il trasporto delle vitamine liposolubili; non si può pertanto seguire una dieta completamente priva di grassi, ma è bene evitare il più possibile l'assunzione di grassi fritti.

LE VITAMINE, I MINERALI E L'ACQUA

Fra i vari nutrimenti, abbiamo quelli che apportano calorie (carboidrati, proteine e grassi) e altri che non ne apportano: sono le Vitamine, i Minerali e l'Acqua. Si tratta di nutrienti fondamentali per l'uomo.

Per quanto riguarda le vitamine, si deve innanzitutto dire che si tratta di molecole che l'organismo non è in grado di fabbricare. Molti cibi ne contengono, si tenga presente però che ognuno ne contiene soltanto una o alcune. La carenza di una sola vitamina determina la malattia dell'organismo: ad ogni vitamina è collegata una diversa malattia (ad esempio, la carenza di vitamina C provoca lo scorbuto (alterazione del ricambio del-

l'organismo per avitaminosi; da' luogo a gonfiezza e dolori alle membra ed emorragie), quella della vitamina D il rachitismo, soprattutto nei bambini). Lo stesso discorso appena fatto per le vitamine, si deve fare per i minerali. In quanto all'acqua, si tenga presente che il nostro organismo è formato da circa il 70% di acqua, inutile dire quindi l'importanza di una corretta reidratazione sia durante l'attività sportiva che durante la vita quotidiana. Nella maggior parte dei casi è sufficiente bere semplicemente acqua, anche perché il tempo che intercorre tra quando la sostanza viene ingerita e l'assorbimento a livello intestinale è determinato dalla percentuale di sali e carboidrati: una bevanda molto ricca impiegherà molto tempo ad essere digerita. Si tenga infine presente l'importanza delle funzioni diuretiche dell'acqua: normalmente bisognerebbe bere circa un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno, possibilmente lontano dai pasti, in quanto l'assunzione di molta acqua durante un pasto, provocherebbe la diluizione dei succhi gastrici e quindi rallenterebbe la digestione.

SCOPI DELL'ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione deve garantire innanzitutto salute e benessere, e già questo non è cosa da poco; in particolare deve fornire un corretto apporto dei vari nutrienti (sostanze nutritive), che tenga presente il consumo calorico giornaliero, in base naturalmente all'attività che ciascuno svolge. Ci sono poi abitudini alimentari suggerite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione sia del nostro che di altri paesi, che aiutano a star bene e ad avere più efficienza; eccone le principali:

- consumare pochi grassi, limitando l'uso dei condimenti, moderando il consumo degli insaccati ed usando preferibilmente latte parzialmente scremato;
- consumare molte fibre, consumando cibi ricchi di fibre fin dalla prima colazione, consumando ad ogni pasto ortaggi o legumi e abitualmente frutta;
- consumare poco alcool, ciò non significa che chi beve d'abitudine vino non possa continuare a farlo, infatti un dosaggio non superiore ai 200 grammi quotidiani, pari a circa due bicchieri di vino, fa aumentare il cosiddetto colesterolo buono nel sangue che serve a tenere pulite le arterie;
- consumare poco saccarosio e pochi cibi e bevande che ne sono ricchi; infatti l'assunzione di molto saccarosio rende anche difficile l'utilizzo dei grassi da parte dei muscoli.

COME DISTRIBUIRE I CIBI NELLA GIORNATA

La prima colazione: dovrebbe essere abbondante ma non eccessiva come quella anglosassone. Una spremuta di agrumi prepara lo stomaco a ricevere altri alimenti; è consigliabile prendere dei cereali integrali, pane tostato con marmellata oppure una fetta di crostata; come bevanda vanno bene il thè o il latte; da evitare il caffelatte in quanto di lunga digestione se si prevede attività fisica nel corso della mattinata.

Il pranzo di mezzogiorno: è consigliabile un piatto unico a base di carboidrati (pasta o riso) o di proteine (carne, pesce o formaggio) accompagnato da un piatto di ortaggi e verdure. Un panino e due bicchieri di acqua completano il pasto.

La cena: deve contribuire a colmare il disavanzo calorico con quelle assunte negli altri pasti. Si consiglia il tipico pasto all'italiana, con un primo piatto di pasta o riso asciutti o in brodo; un secondo a base di carne, pesce, uova o formaggio con un contorno di verdura mista; si può anche concludere la cena con un dessert composto da un dolce senza crema o un gelato alla frutta. Si può parlare anche di due spuntini, uno a metà mattinata e l'altro nel pomeriggio. In entrambi i casi la frutta è un ottimo elemento che fornisce vitamine, sali, fibre ed acqua.

I VARI GRUPPI DI ALIMENTI

Per capire con immediatezza quali sono gli alimenti che forniscono determinati nutrienti (sostanze nutritive), alcuni autori hanno proposto una classificazione degli alimenti in gruppi. Gli alimenti di un certo gruppo hanno caratteristiche comuni e possono essere scambiati l'uno con l'altro, anche se è necessario precisare che ogni alimento ha poi caratteristiche che sono peculiari:

- GRUPPO A (carni, pollame, selvaggina, pesci e uova), che forniscono:
 - proteine di elevato valore biologico;
 - vitamine B1, B2, PP, B12;
 - ferro nella forma più facilmente assimilabile (ferro-eme);

- GRUPPO B (latte e derivati-compresi yogurt e formaggi) che forniscono:
 - proteine di elevato valore biologico;
 - vitamine b1 e B2;
 - calcio;

- GRUPPO C (legumi), che forniscono:
 - proteine di medio valore biologico (il valore aumenta se contemporaneamente si consumano cereali);
 - carboidrati;
 - vitamine B1, B2 e PP;
 - ferro anche se del tipo meno facilmente assimilabile (ferro non – eme);
 - calcio;

- GRUPPO D (cereali e derivati), che apportano:
 - carboidrati;
 - vitamine B1, B2 e PP;
 - proteine di medio valore biologico (complementari a quelle degli alimenti del gruppo C);
 - fibre alimentari, in quantità molto variabile a seconda della raffinazione;

- GRUPPO E (oli, lardo, strutto, margarina e burro), che forniscono:
 - lipidi, compresi quelli contenenti gli acidi grassi essenziali;
 - in alcuni casi, vitamina e provitamina A e vitamina E;

- GRUPPO F (ortaggi, pesche, albicocche, cachi, susine, banane, pere, mele, insalate, fagiolini e zucchine), che forniscono:
 - provitamina A (ossia carotenì);
 - fibre alimentari;
 - carboidrati (ma in quantità variabile, massima in certi frutti e minima in certi ortaggi);
 - sali minerali, in particolare fosforo, magnesio e ferro nella forma non-eme;

- GRUPPO G (pomodori, agrumi e, secondo alcuni, anche fragole e kiwi), che forniscono:
 - vitamina C;
 - fibre alimentari.

Questa suddivisione in gruppi deve servire ad esempio quando si è di fronte alla necessità di scegliere fra una vivanda e l'altra o quando si debba fare un rapido consuntivo di quello che si è mangiato o si sta per mangiare, ma non può e non vuole esaurire completamente le problematiche riguardanti le scelte dei cibi.

PRONTO SOCCORSO E TRAUMATOLOGIA

(Sunto di diversi opuscoli che trattano la materia)

L'opera prestata nell'intento di aiutare un infortunato in attesa di un più adeguato intervento si chiama pronto soccorso. Il compito del soccorritore consiste nel compiere quelle azioni che permettono all'incidentato di essere trasportato in ospedale nelle migliori condizioni possibili.

Qualunque sia la circostanza dell'infortunio bisogna sempre attenersi alle seguenti norme:

- 1) provvedere alla segnalazione dell'incidente;
- 2) non spostare il traumatizzato, vittima di un urto violento, a meno che non ve ne sia la necessità assoluta, come un pericolo d'incendio, d'asfissia, ecc. Ogni spostamento inutile può anche provocare invalidità permanente;
- 3) controllare le condizioni di circolo (battito cardiaco) e di respiro, ricordando che l'asfissia e l'arresto cardiaco vanno sempre curati sul posto.

A questo punto siamo in grado di stabilire se l'infortunato è in pericolo di vita oppure no. Nel primo caso è necessario agire tempestivamente senza innervosirsi, trascurando i consigli delle persone circostanti che, se fossero qualificate per intervenire, lo avrebbero già fatto.

LA RIANIMAZIONE

Sotto la voce rianimazione, vengono indicati quei metodi che devono essere messi in pratica quando l'infortunato presenta condizioni di morte apparente; le azioni fondamentali in questo caso sono:

- a) permettere il passaggio dell'aria dalle vie aeree;
 - b) praticare la respirazione artificiale;
 - c) ristabilire la circolazione del sangue con il massaggio cardiaco.
- **Apertura del passaggio dell'aria:** slacciare o tagliare tutti quegli indumenti che possono essere di ostacolo all'espansione del torace; mettere il ferito supino con il collo esteso, senza alcun rilievo di sorta sotto la testa che, in caso di annegamento, dovrà essere rivolta su un fianco per permettere la fuoriuscita di acqua e vomito. Verificare che nella bocca non vi siano impedimenti meccanici, come protesi dentarie, alimenti ecc. Particolare attenzione va rivolta alla lingua, in quanto la sua caduta all'indietro impedisce il passaggio dell'aria nella laringe. Bisognerà allora porre due dita sotto il mento tirando la mandibola avanti.

- **Respirazione artificiale:** tra i vari sistemi, il metodo indubbiamente più vantaggioso, è la respirazione bocca-bocca, in quanto permette di insufflare nel paziente il maggior volume di aria utile. Le manovre da effettuare sono le seguenti: iperestendere la testa sollevando leggermente la mandibola, quindi accostare la propria bocca a quella del paziente, chiudendone le narici e insufflare ritmicamente l'aria, circa venti volte al minuto. Al giorno d'oggi, con i rischi di malattie contagiose, sarebbe opportuno utilizzare per l'insufflazione degli appositi tubi di cartone, ma se non si dispone di tale attrezzatura è consigliabile apporre un fazzoletto sulla bocca del paziente per evitare il contatto diretto. È necessario verificare spesso la frequenza cardiaca in quanto, dopo alcuni minuti, la diminuzione della quantità di ossigeno presente nel sangue, provoca l'arresto cardiaco e a questo punto si hanno tra i tre e i sei minuti per provvedere al ripristino della circolazione prima che il cervello subisca un danno irreversibile.
- **Massaggio cardiaco esterno:** si deve comprimere nel terzo inferiore dello sterno, apponendovi i palmi della mano una sull'altro e mantenendo le braccia rigorosamente tese, abbassandolo di tre o quattro centimetri (due nei bambini piccoli graduando l'intensità della compressione) ad un ritmo di 60-80 al minuto; Molto spesso è necessario effettuare le due manovre sopra descritte contemporaneamente: si consiglia in questo caso di alternare 5 compressioni a una insufflazione. Se dopo 15-20 minuti di rianimazione non vi è alcun segno di miglioramento, purtroppo si dovrà desistere dai suddetti tentativi. Fortunatamente non succede spesso di dover assistere un infortunato in pericolo di vita, soprattutto in palestra, spesso però ci troviamo davanti a tutta una serie di incidenti che prende il nome di Traumatologia.

TRAUMATOLOGIA

Le lesioni provocate da azioni meccaniche vengono chiamate traumi. Genericamente le lesioni traumatiche, secondo la loro morfologia e l'azione esercitata dall'agente vulnerante, vengono distinte in vari tipi:

- **Commozione o shock traumatico:** quando l'organismo subisce nel suo complesso, una violenta azione traumatica, come nelle cadute dall'alto, o negli scontri di veicoli. I sintomi possono essere più o meno gravi, sia per l'intero organismo che per organi interni più colpiti dall'agente meccanico. Si può infatti passare da perdita di coscienza a ipotonia muscolare, dilatazione delle pupille, polso raro, aritmia cardiaca e respiratoria.

Il primo soccorso consiste nel distendere il ferito, ricercare il polso, sollevare le gambe e mantenerlo così fino alla scomparsa obiettiva dello shock.

- **Trauma cranico.** I sintomi che si verificano sono: accasciamento improvviso, pallore e breve assenza di reazioni. Si adagia lo svenuto in posizione supina, si allenta la cintura, il collo della camicia ed il reggiseno (trattandosi di donna), si sollevano le gambe a squadra cercando di arieggiarlo il più possibile e controllando il polso e il respiro.
- **Commozione cerebrale.** Si manifesta con una perdita dei sensi di breve durata, nausea, vomito e capogiri. Se respira, si adagia in posizione decupita ma sul fianco; se non respira, si pratica la respirazione bocca-naso e si chiama subito l'ambulanza.
- **Svenimento.** Può essere provocato dalla eccessiva stanchezza. Si adagia il paziente in posizione supina, si sollevano le gambe per fare affluire subito il sangue al cervello, si allenta la cintura, il collo della camicia ed il reggiseno (trattandosi di donna), e si fa annusare l'aceto.
- **Epistassi (perdita di sangue dal naso).** Si fa sedere il paziente con il capo reclinato avanti in modo da impedire che il sangue venga deglutito e gli si mette una borsa di ghiaccio sulla fronte, contemporaneamente si stringe con un laccio emostatico o una cordicella la mano e si danno piccoli colpetti alla nuca. Se l'emorragia non cessa è bene recarsi in un pronto soccorso e non impedire la fuoriuscita del sangue, in quanto potrebbe essere la conseguenza di un trauma cranico.
- **Attacco d'asma.** Si manifesta con una difficoltà respiratoria sempre più grave. Si comprime, con un indumento, fortemente l'addome del paziente, si immergono poi le sue mani in acqua molto fredda e gli si somministra una tazza di caffè freddo molto forte, per favorire la dilatazione dei bronchi, a meno che non si abbia spray ad erogazione pre-dosata.
- **Rottura di varici.** Può verificarsi dopo sforzi notevoli. Si adagia il paziente in posizione supina, si solleva la gamba e si comprime con una fasciatura.
- **Frattura.** È una improvvisa soluzione di continuo, totale o parziale, di un osso per l'azione di una causa violenta. I principali sintomi sono: dolore, impotenza funzionale, deformazione dell'arto, mobilità innaturale e rumore di scroscio. È importante non muovere la parte interessata in quanto i movimenti bruschi possono ledere i vasi; pertanto, dopo aver provveduto anche con mezzi di fortuna alla immobilizzazione della parte, è necessario un sollecito trasporto in ospedale.

- **Colpo di calore.** Si verifica quando, sudando molto, si perde una quantità notevole di sale, di cui l'organismo non può fare a meno, determinando l'abbassamento della pressione arteriosa. Il soccorso immediato consiste nell'adagiare il paziente in un luogo fresco, fargli bere dell'acqua salata (mezzo cucchiaino di sale per mezzo litro di acqua), bagnarlo o applicargli impacchi freddi e ventilarlo.
- **Contusione.** È una lesione traumatica prodotta da un agente vulnereante, il quale, senza determinare lacerazioni o ferite a carico della pelle, comprime e schiaccia le parti molli sottostanti. L'entità della lesione viene condizionata dallo spessore delle parti molli interposte fra corpo contundente e piano di resistenza (scheletro o suolo). Per la rottura dei capillari si può formare un ecchimosi o, per vasi di maggiore entità, un ematoma. Il primo soccorso consiste nel fare impacchi freddi e lasciare a riposo la parte.
- **Distorsione.** È la momentanea perdita di rapporto tra due capi ossei con lacerazioni della capsula articolare e dei legamenti vicini, ed è provocata da movimenti di brusca torsione delle articolazioni. Il primo soccorso consiste nello spruzzare sulla parte interessata, leggendo prima le istruzioni, il ghiaccio spray istantaneo refrigerante e antidolorifico, oppure nell'applicazione di impacchi freddi e nel mettere a riposo la parte, o immergere la parte distorta in un secchio d'acqua molto fredda con ghiaccio, dopo aver versato mezzo bicchiere di aceto ed un cucchiaino di sale (metodo terapeutico tramandatoci dagli antenati per sfiammare la parte distorta, specialmente se vi è stato un versamento in seguito alla rottura della capsula sinoviale); o immergere la parte distorta prima in un secchio d'acqua freddissima e poi in un secchio d'acqua molto calda. Al termine, dopo una decina di minuti applicare una pomata (possibilmente un gel) e poi fasciare molto stretto in modo da ottenere una certa immobilizzazione. Tipica è la distorsione della caviglia. L'arto va tenuto in posizione sollevata.
- **Lussazione.** È la fuoriuscita di un capo articolare dalla sua sede. È necessario non tentare di rimettere a posto l'articolazione, ma trasportare l'infortunato in ospedale dopo aver messo sulla parte lesa del ghiaccio ed aver immobilizzato come per la frattura.
- **Lesioni muscolari.** Consistono nella lacerazione delle fibre muscolari. Secondo l'entità della lesione le possiamo distinguere in **stiramento** o **distrazione**, quando si producono lesioni a poche fibre di un muscolo; e a **strappo**, quando invece si instaurano vere e proprie rotture muscolari. Le cause possono essere molteplici: affaticamento, freddo, umi-

- dità, carenza di allenamento. La sintomatologia è caratterizzata da dolore improvviso, che insorge durante l'esercizio fisico ed impedisce la prosecuzione dell'azione. Anche in questo caso il primo soccorso consiste nell'applicazione del freddo e nel mettere a riposo la parte.
- **Lesioni tendinee.** Consistono nella lacerazione sempre totale del tendine e sono provocate dalle stesse cause che provocano le lesioni muscolari. Sono abbastanza riconoscibili in quanto di solito causano un dolore acuto ma di breve durata, e determinano la retrazione del muscolo dalla parte opposta all'avvenuta lacerazione, sollecitata dal tono del muscolo stesso. Il primo soccorso consiste nell'applicazione del freddo e nel mettere a riposo la parte.
 - **Crampi.** Sono contrazioni involontarie della muscolatura accompagnate da dolore ed incapacità di movimento; quasi sempre con opportune manovre la muscolatura viene decontratta dopo breve tempo. Per un atleta possono dipendere dal freddo, dall'eccessivo sforzo muscolare e da una cattiva posizione assunta. Quando si verifica un crampo al polpaccio, si mette il piede sul prolungamento della gamba e si raddrizza ad angolo retto. Si estende il gomito nel crampo del bicipite e si raddrizza l'alluce, la coscia e le dita della mano verificandosi i rispettivi crampi. Si applica subito dopo una borsa di acqua calda dove è avvenuto il crampo. Colpisce anche chi ha subito una eccessiva disidratazione e perdita di sali a causa della sudorazione eccessiva.
 - **Ferite.** Sono soluzioni di continuità della superficie corporea prodotte da un agente meccanico in qualsiasi parte del corpo. È necessario medicare al più presto per evitare infezioni ed eventualmente tamponare se la fuoriuscita di sangue è notevole.
 - **Emicrania.** È provocata da una dilatazione di vasi che determinano la congestione del cervello. Si adagia il paziente in posizione supina e gli si mette sulla testa una borsa contenente del ghiaccio per restringere i vasi e far diminuire la congestione.

IL PESO IDEALE PER UN ADULTO

Per calcolare un peso ideale è orientativa una formuletta:

- peso - uomo = $\frac{3 (\text{altezza}) - 250}{4}$

- peso - donna = $\frac{3 (\text{altezza}) - 250}{4} - 3/5$

A conferma di quanto sopra, considerando che sono alto metri 1,68 peso kg.63. Naturalmente l'età è fondamentale per un peso ideale.

Il potenziamento muscolare determina l'aumento del peso corporeo.

Per chi non pratica attività ginniche, quando si verificano differenze abnormi di peso, per eccesso o per difetto, rispetto alla formuletta, ci si rivolge ad un dietologo perché varie sono le cause che possono determinarle:

- **per eccesso**

- * l'**obesità** (abnorme aumento di peso per eccesso di tessuto adiposo) per disfunzione (alterazione della funzione di un organo) ghiandolare;

- * la **bulimia** (sensazione morbosa di fame eccessiva sfociante in un'alimentazione esagerata), che è generalmente sintomo di una neuropatia (affezione del sistema nervoso).

- **per difetto**

- * l'**anoressia** (mancanza del senso di appetito), che si riscontra specialmente nelle ragazze tra i 15 e i 20 anni e si manifesta dapprima con il rifiuto del cibo a cui segue l'anoressia vera e propria, cioè il dimagrimento rapidamente considerevole;

- * le **gastriti croniche**;

- * le **depressioni**;

- * le **coliti**;

- * la **tubercolosi**;

- * il **cancro dello stomaco**.

CONSIDERAZIONI

È già stato detto come questo manuale sia indirizzato a tutti gli sportivi ed è bene, quindi, ricordare alcune regole a premessa dell'attività sportiva quotidiana. Infatti, per evitare di provocare lesioni ai muscoli, ai legamenti, ai tendini, alla colonna vertebrale ed alle articolazioni, è indispensabile eseguire esercizi di riscaldamento che, per completare la loro azione benefica, devono sempre terminare con esercizi di allungamento e di articolabilità.

La durata di una seduta di riscaldamento varia da 15 a 20 minuti e bisogna tener presente che, se si tratta di una seduta pre-gara, essa terminerà dieci minuti prima dell'inizio della gara stessa per consentire all'atleta un efficace e veloce reintegro delle proprie energie. Gli allenamenti, invece, devono essere frutto di una razionale programmazione degli esercizi per evitare quelle forme di sovrallenamento dannoso al fisico ed alla psiche.

In tutta l'attività fisica, altro elemento della massima importanza è la respirazione: si possono eseguire esercizi di respirazione inspirando con il naso ed espirando con la bocca o inspirando ed espirando soltanto attraverso il naso.

Premesso che durante l'effettuazione degli esercizi la respirazione non è solo legata ai tempi d'esecuzione, è bene che si sappia che, a corpo libero, solitamente, quando un esercizio si esegue in 2 tempi, durante l'esecuzione del 1° tempo si espira, mentre durante il 2° tempo si inspira. Se un esercizio si esegue in 3 tempi durante l'esecuzione dei primi 2 tempi si espira, durante il 3° tempo si inspira. Quando poi un esercizio si esegue in 4 tempi, si espira al 1° tempo, si inspira al 2° tempo, si espira al 3° tempo e si inspira al 4° tempo, oppure si espira ai primi due tempi e si inspira ai due tempi successivi.

È opportuno anche sapere che la presenza dei sali minerali è essenziale alla vita dell'uomo e nel caso dell'atleta vanno presi in giusta considerazione in quanto la sudorazione comporta la perdita di alcuni di essi (sodio, cloro e potassio) che, pertanto, devono essere reintegrati con una opportuna alimentazione. La carenza di sali, infatti, può essere causa di notevoli disturbi fisici e psichici.

Nel manuale sono rappresentati quasi tutti i macchinari, esistenti in commercio, per il potenziamento muscolare.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO (in forma elastica e non forzata)

- Esercizi di respirazione;
- andatura avanti (avanzare) a saltelli;
- andatura laterale (di fianco);
- andatura normale (a passo veloce);
- andatura sugli avanpiedi a gambe piegate;
- corsa all'indietro;
- corsa calciata dietro, sfiorando i glutei con i talloni;
- corsa a passo incrociato di fianco;
- saltelli divaricati e riuniti a pié pari di lato, avanti e dietro, a sforbiciata e con torsioni del busto;
- saltelli alternati sugli avanpiedi, flettendo alternativamente le gambe ed elevando le braccia verso l'alto;
- circonduzione per fuori, sagittale e per avanti-alto-dietro-basso delle braccia (arti superiori);
- spinta simultanea alternata o successiva delle braccia per avanti, per fuori e per alto;
- flessioni, torsioni, circonduzioni ed inarcamento del busto;
- torsioni e flessioni del busto;
- flessioni, spinte e slanci delle gambe (arti inferiori);
- flessioni (inclinare il capo avanti, dietro e di lato), torsioni e circonduzioni del capo;
- piegamenti e contro-piegate sulle gambe;
- elevazione delle braccia verso l'alto alternativamente, con busto iperesteso e sollevati sugli avampiedi;
- piegamenti sulle braccia da corpo proteso dietro;
- circonduzioni delle spalle;
- aprire e chiudere la mani a pugno.

SUGGERIMENTI

Prima di cimentarsi con i pesi è indispensabile compiere esercizi di riscaldamento per raggiungere una efficiente ed elastica attività muscolare ed articolare. L'allenamento con i pesi deve essere personalizzato e progressivo perché vale anche in questo caso il famoso detto: "chi va piano, va sano e va lontano".

Il numero di sedute, specialmente per un principiante, varia da 2-3-4 per settimana, intervallate da un giorno di riposo.

Dopo i primi allenamenti (2-3 mesi) si risconterà certamente un miglioramento ed allora si può:

- aumentare il numero di serie per esercizio;
- abbreviare le pause di recupero tra un esercizio e l'altro;
- aumentare il carico;
- aumentare la velocità esecutiva delle ripetizioni.

Il recupero (2-3 minuti), tra una serie e l'altra o tra un esercizio e l'altro, procede ugualmente con l'impegno quantitativo delle masse muscolari e con la massa corporea dell'atleta.

È **CONSIGLIABILE**, durante la pratica del potenziamento muscolare:

- inspirare durante la fase di recupero ed espirare durante lo sforzo;
- eseguire 3 serie da 10 ripetizioni, oppure la 1^a serie di 12, la 2^a serie di 10 e la 3^a serie di 8 ripetizioni, aumentando gradualmente i pesi. Tra una ripetizione e l'altra è opportuno eseguire esercizi di respirazione.

SONO SCONSIGLIABILI, perché nocivi, il potenziamento muscolare indiscriminato con la conseguente rigidità e incapacità di movimento e l'uso di **anabolizzanti** - sostanze che favoriscono nell'organismo l'insieme dei processi costruttivi che portano alla formazione di nuovi tessuti attraverso la biosintesi (sintesi chimica attuata da organismi viventi) delle proteine.

Quando ci si allena con i pesi, considerando che esiste una tecnica ben definita che permette di far lavorare ogni muscolo nel modo appropriato, occorre guardarsi allo specchio per correggere ogni deviazione dall'esatta tecnica.

È CONSIGLIABILE O SCONSIGLIABILE... OGGIGIORNO?



QUALCHE FOTO RICORDO



Cesano di Roma, 1965 - Coppa Presidente della Repubblica
Gara di ardimento e di tiro notturno (1° classificato con la pattuglia del 22° Rgt.ftr
"Cremona" con sede a Torino e premiato da Saragat) - nel 1963, premiato dal
Presidente della Repubblica Segni

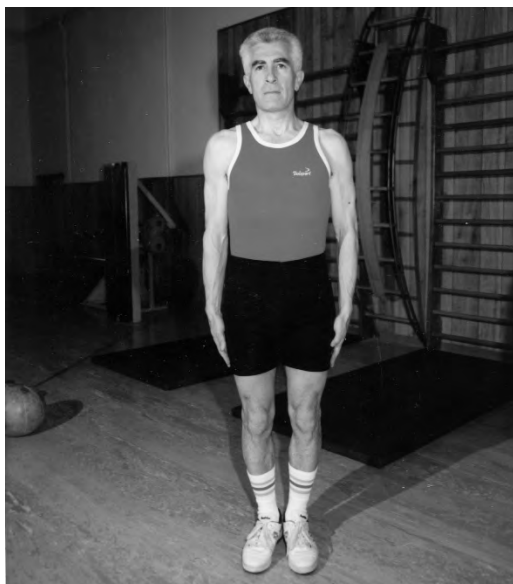


Orvieto, 5-12-1966: Scuola Militare di Educazione Fisica - Corso di Scherma



Torino, 25-10-1962: Esercitazione caccia-carri

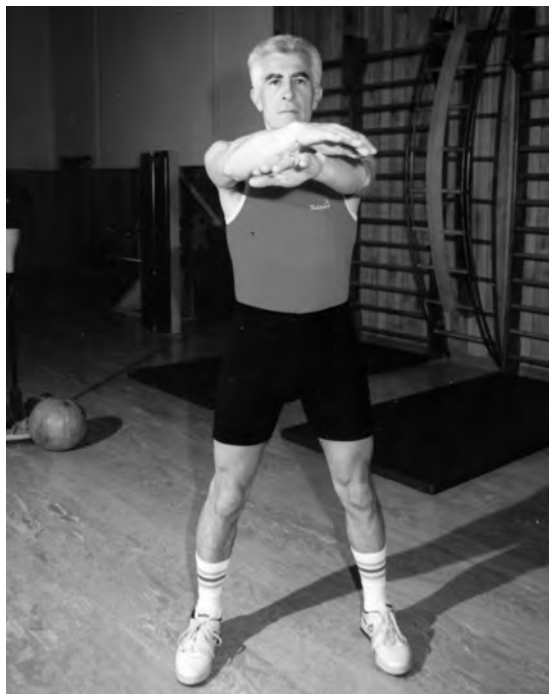
ESERCIZI A CORPO LIBERO (in piedi)



Stazione eretta: atteggiamento lungo del corpo, attitudine di appoggio e presa plantare.

Stazione eretta con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto.

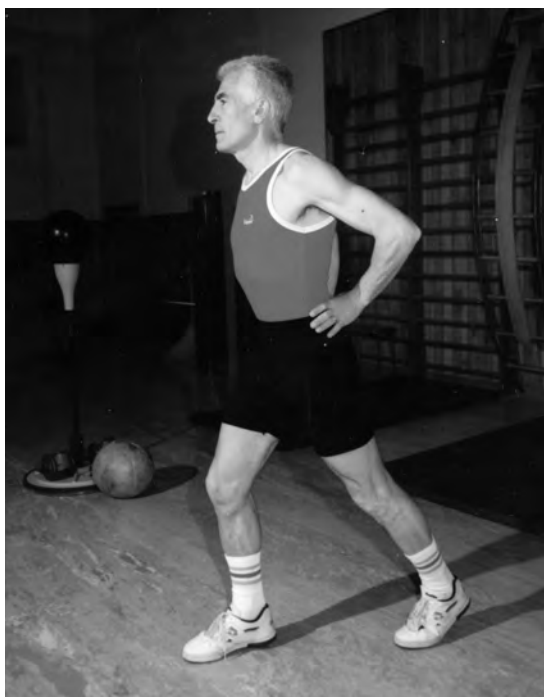


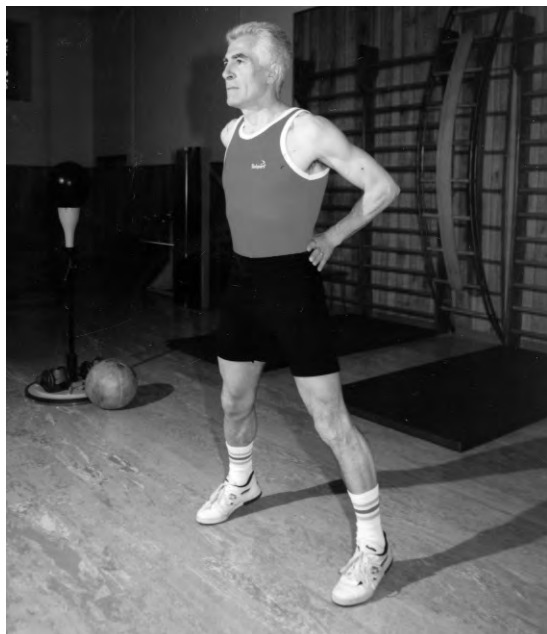


Doppi incroci delle braccia e ritorno, dalla stazione eretta con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto.

L'esercizio interessa la respirazione e l'espansione toracica.

Saltelli con divaricata sul piano sagittale in forma alternata, con mani ai fianchi. L'esercizio potenzia gli arti inferiori e serve per acquistare maggiore agilità e scioltezza.





Saltelli, divaricando e riunendo le gambe, con mani ai fianchi.

L'esercizio potenzia gli arti inferiori e serve per acquistare maggiore agilità e scioltezza.

Saltelli, divaricando e riunendo le gambe, con assecondamento delle braccia, che per fuori vanno a toccarsi in alto.

L'esercizio potenzia gli arti inferiori, interessa l'articolazione scapolo-omerale e serve per acquistare maggiore agilità, scioltezza e coordinazione.





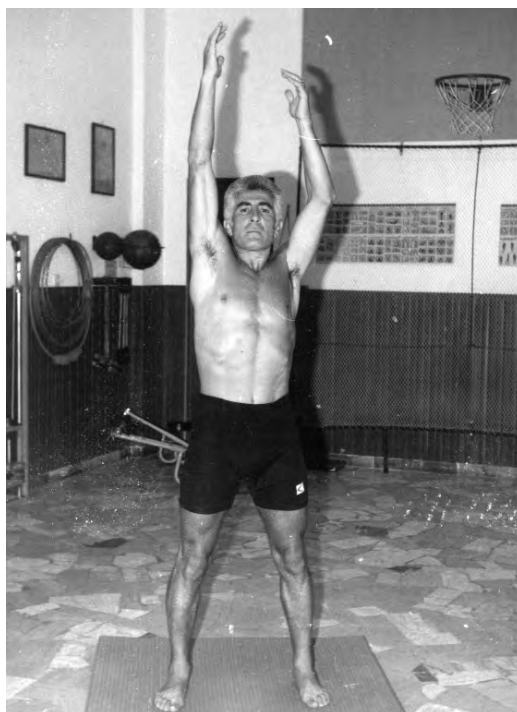
Slancio degli arti superiori, uno per avanti-alto e l'altro per basso-dietro, anche camminando.

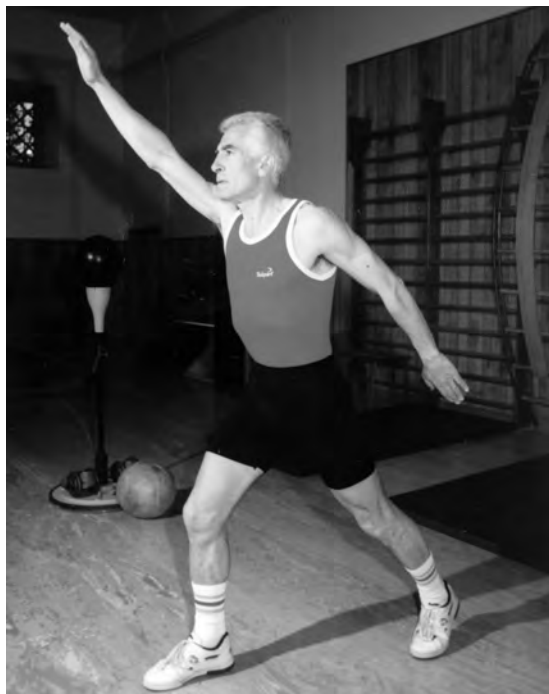
Interessa l'articolazione scapolo-omerale, la respirazione e gli addominali.

L'esercizio può essere svolto anche in sincronia con gli arti inferiori.

Elevare le braccia verso l'alto, alternativamente, con busto iperesteso e sollevati sugli avampiedi, dalla stazione eretta, con gambe di poco divaricate e braccia in alto con palme in dentro.

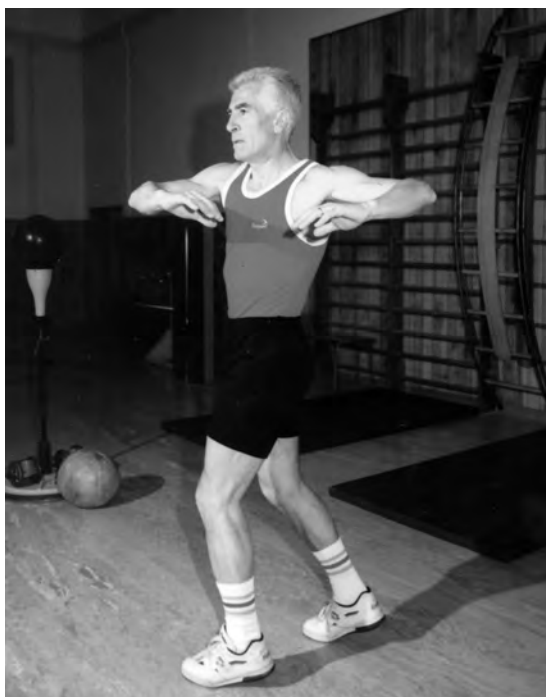
L'esercizio interessa l'allungamento dei fianchi, la mobilitazione della colonna vertebrale e gli addominali.

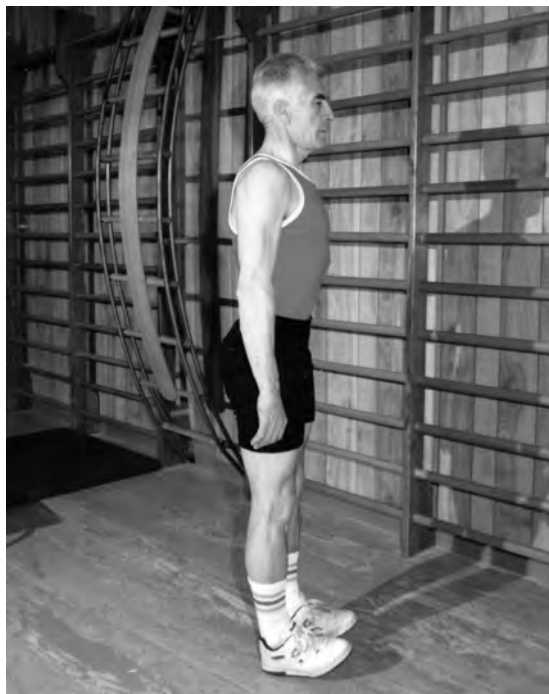




Saltelli con divaricata sul piano sagittale in forma alternata, con assecondamento degli arti superiori. L'esercizio potenzia gli arti inferiori, interessa l'articolazione scapolo-omerale e serve per acquistare maggiore agilità, scioltezza e coordinazione. L'esercizio può essere svolto anche in sincronia con gli arti inferiori.

Saltelli, con piedi leggermente divaricati, verso sinistra e verso destra e con torsioni del busto ed assecondamento degli arti superiori. L'esercizio potenzia gli arti inferiori e serve per l'allungamento dei fianchi e per acquistare agilità, scioltezza e coordinazione.

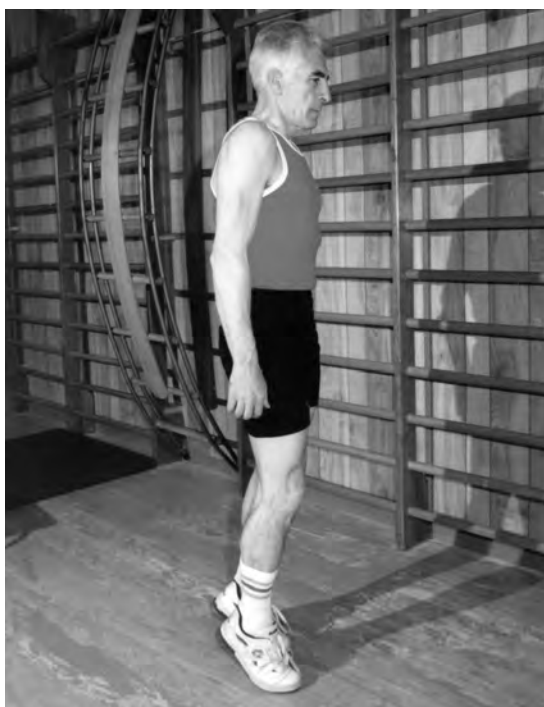




Camminare sui talloni.
L'esercizio potenzia gli arti inferiori e principalmente le caviglie, il gastrocnemio ed i flessori dorsali del piede.

Camminare sulle punte dei piedi.

L'esercizio potenzia gli arti inferiori e principalmente il gastrocnemio, il soleo, il plantare, il peroneo, il tibiale posteriore, il flessore lungo delle dita e dell'alluce, le caviglie e i muscoli del piede.





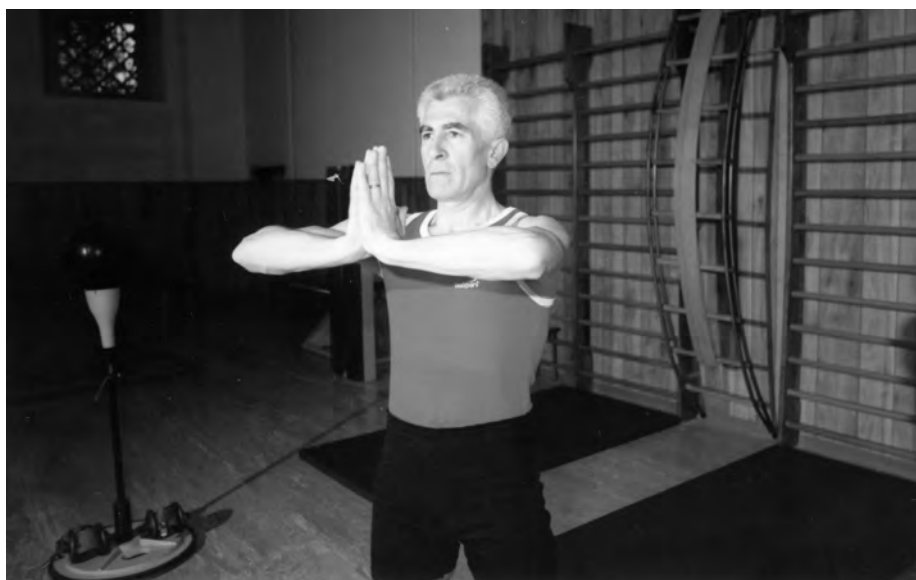
Flessione del capo avanti e ritorno e dietro e ritorno in 4 tempi, o circonduzione del capo in 4 tempi da capo chino avanti.
Potenzia i muscoli del collo.



Continuazione dell'esercizio precedente.



Flessione laterale del capo verso sinistra e ritorno e verso destra e ritorno, in 4 tempi.
Potenzia i muscoli del collo.



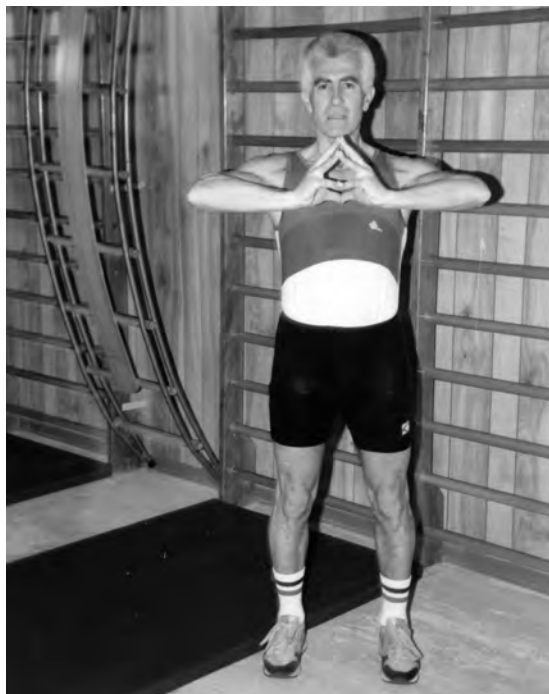
Mano contro mano, per potenziare gli arti superiori, i pettorali, i dorsali, i deltoidi, i polsi e le dita.



Torsione del capo verso sinistra e ritorno e verso destra e ritorno, in 4 tempi, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate e mani ai fianchi. Potenzia i muscoli del collo.

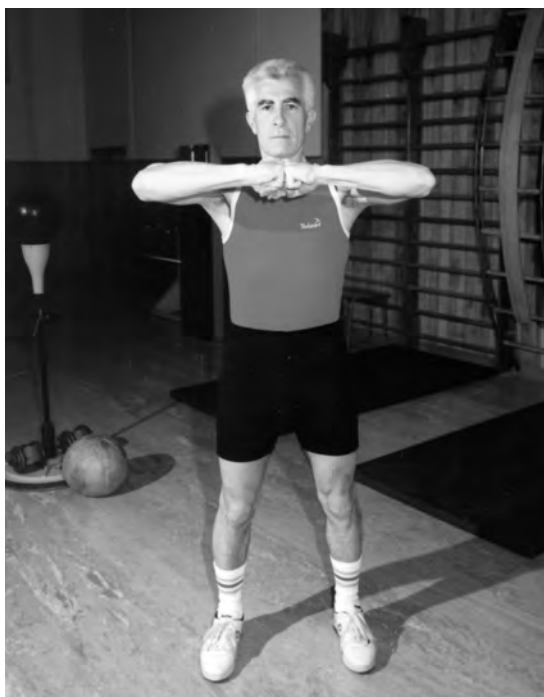
Aprire e chiudere le mani a pugno.
Rinforza i polsi, le dita e gli avambracci.

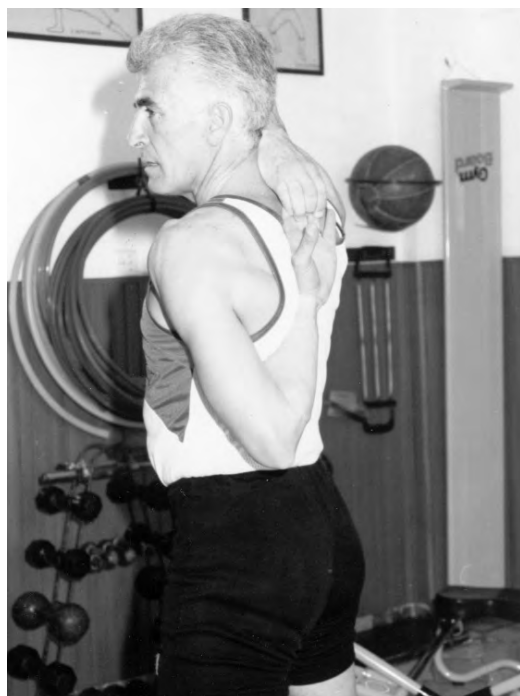




Dita contro dita, per potenziare gli arti superiori, i pettorali, i dorsali, il grande dentato, i polsi e le dita.

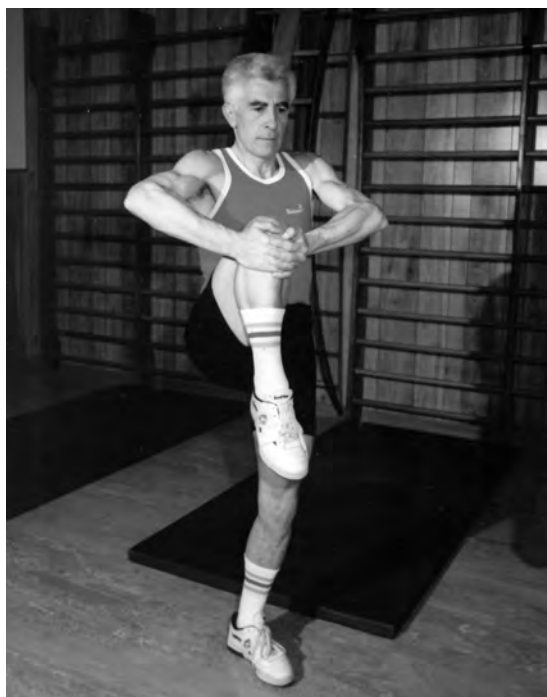
Spingere pugno contro pugno, per potenziare gli arti superiori, i pettorali, i dorsali, il grande dentato e i polsi.





Afferrare le dita e tirare.
L'esercizio interessa la mobilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale e del gomito.

Flessione forzata ed alternata degli arti inferiori con assecondamento delle braccia, in 3 tempi e ritorno, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in alto.
L'esercizio può essere svolto anche in 4 tempi.
Interessa l'articolazione del ginocchio, l'ileo-psoas ed il quadricipite femorale.

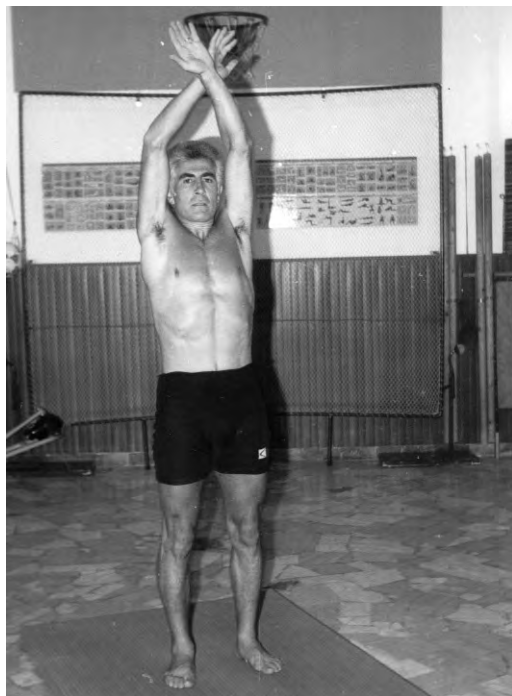




Circonduzione alternata o simultanea delle braccia per basso-dietro-alto e viceversa in 2 tempi, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate e braccia avanti e palme in basso. Interessa l'articolazione scapolo/omerale con mobilitazione sulla stessa.

Circonduzione alternata delle braccia per basso-dietro-alto, o per alto-dietro-basso in 2 tempi, dalla stazione eretta, con gambe di poco divaricate, braccia avanti e palme in basso. Interessa l'articolazione scapolo/omerale con mobilitazione sulla stessa.



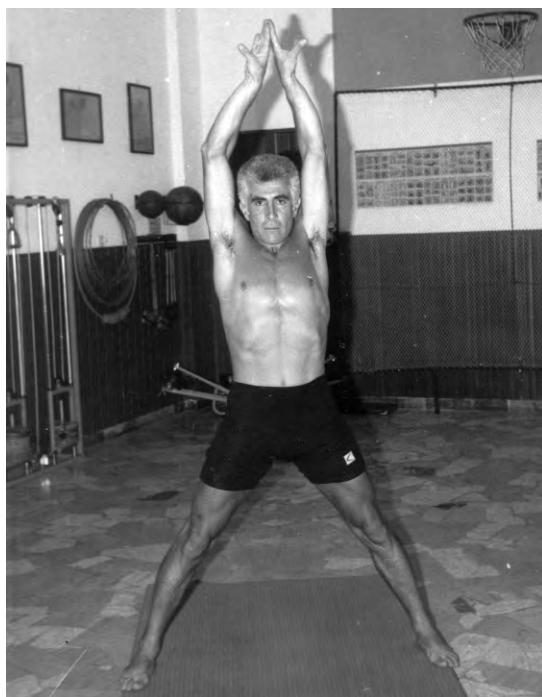


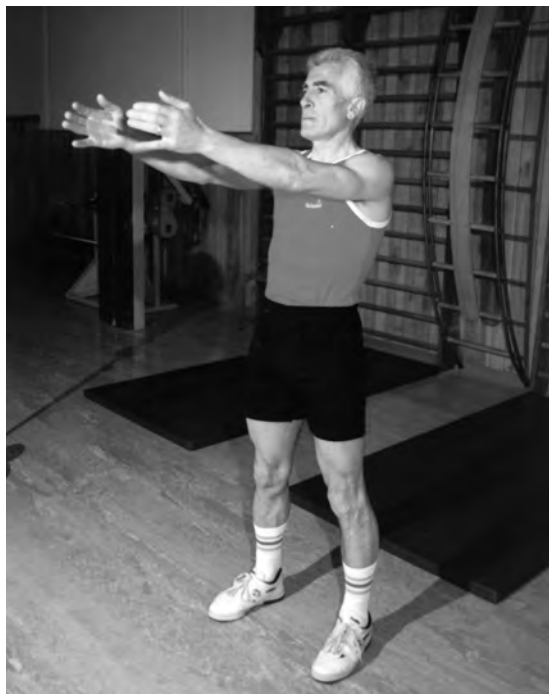
Circonduzione delle braccia per avanti-alto, in 2 tempi, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in basso.

Interessa l'articolazione scapolo/omerale con mobilizzazione sulla stessa.

Slancio delle braccia per fuori-alto e ritorno in 2 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate.

Interessa l'articolazione scapolo/omerale con mobilizzazione sulla stessa, l'espansione toracica e gli addominali durante l'espirazione forzata.

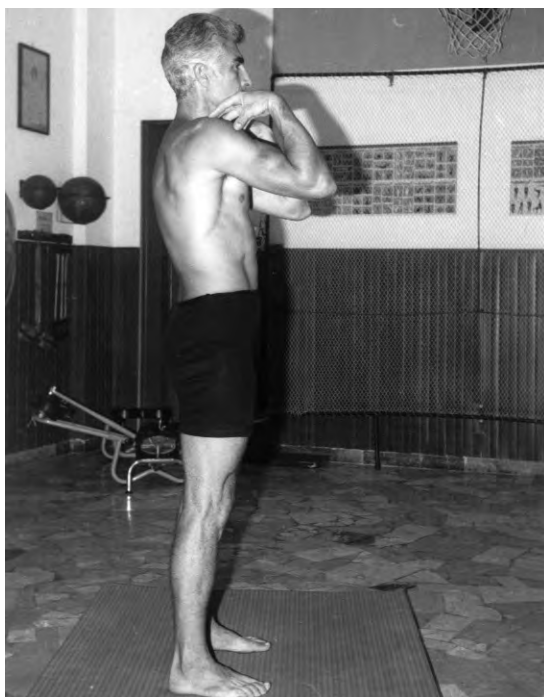




Slancio delle braccia in fuori e ritorno in 2 tempi o in 3-4 tempi molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate, braccia avanti e palme in dentro.

Serve per l'espansione toracica, l'ampiezza delle spalle e per l'articolazione scapolo/omerale.

Circonduzione delle spalle, in un senso o nel senso opposto, di seguito; o, spinta simultanea, alternata o successiva delle braccia avanti e ritorno in 2-4 tempi. Interessa l'articolazione scapolo/omerale con mobilitazione sulla stessa.

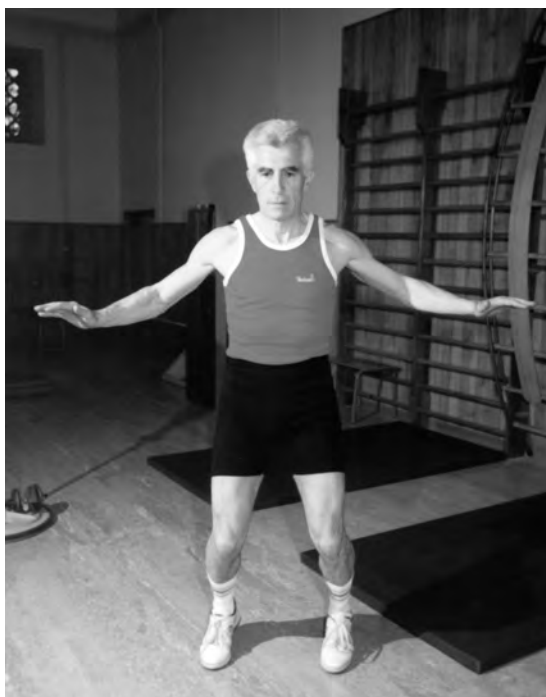




Spinta simultanea, alternata o successiva delle braccia in fuori, o in alto e ritorno in 2 tempi, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate e mani alle spalle.

Interessa l'articolazione scapolo/omerale e del gomito.

Molleggiare sulle gambe, spingendo con le braccia verso il basso, come se con le mani si volessero comprimere dei molloni. Potenzia i pettorali, i dorsali, gli arti superiori ed inferiori.





Piegamenti sulle gambe e ritorno con assecondamento delle braccia in 2 tempi, o molleggiando in 3 tempi, dalla stazione eretta. Potenzia gli arti inferiori (quadricipiti) e i glutei. Interessa l'articolazione del ginocchio.

Saltellare sul posto, avanzare e retrocedere o fare un giro attorno a sé stessi, affermando un piede. Interessa l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio, le caviglie, i glutei e l'agilità. Lo scopo principale dell'esercizio è il potenziamento dell'arto portante.



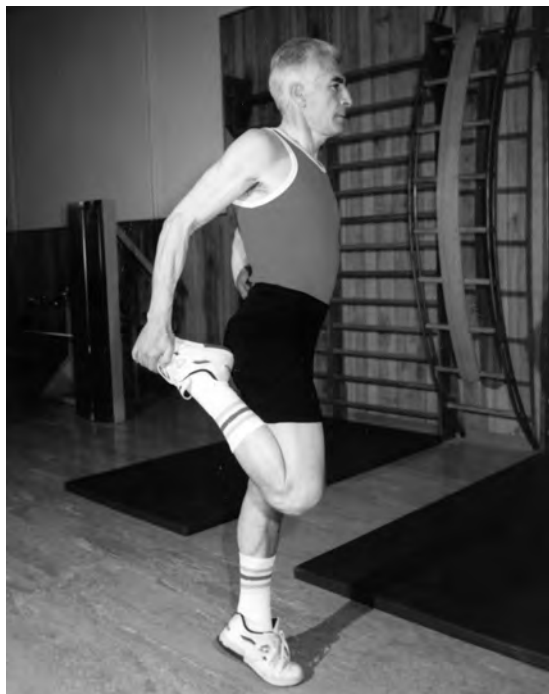


Spinta e slancio delle braccia dietro, come nella foto seguente, e ritorno in 3 tempi, molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate, braccia flesse e mani a pugno.

Impegna i bicipiti, i pettorali, i tricipiti, i dorsali, i deltoidi, l'articolazione del gomito e serve per l'espansione toracica.

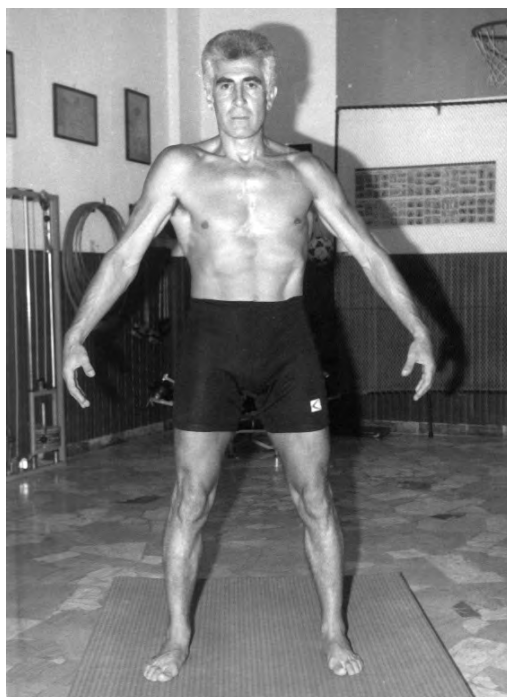
Esecuzione dell'esercizio precedente.

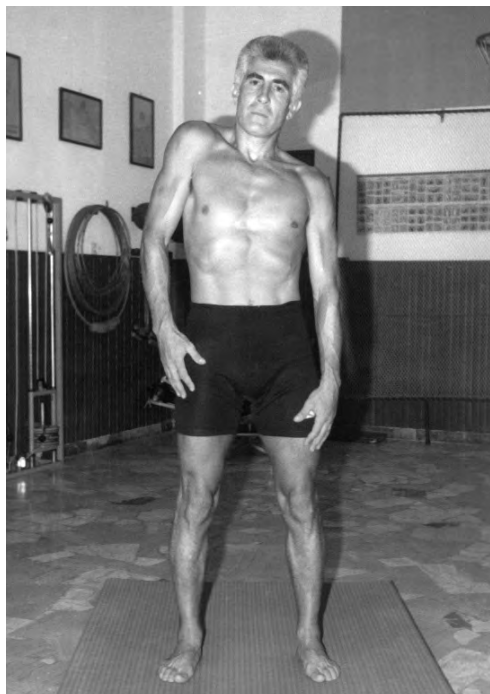




Saltellare sul posto, avanzare, retrocedere o fare un giro attorno a sé stessi, afferrando un piede, che con il tallone sfiora il gluteo. Interessa l'agilità, le caviglie, l'allungamento dei tendini e degli adduttori (quadricipite); ma lo scopo principale è il potenziamento dell'arto portante.

Elevare lentamente le braccia in fuori, inspirando, e riportarle in basso espirando, in 2 tempi, dalla stazione eretta con gambe divaricate. Serve per la respirazione e l'espansione toracica.





Sollevere prima una spalla e poi l'altra in 4 tempi, dalla stazione eretta e gambe leggermente divaricate.

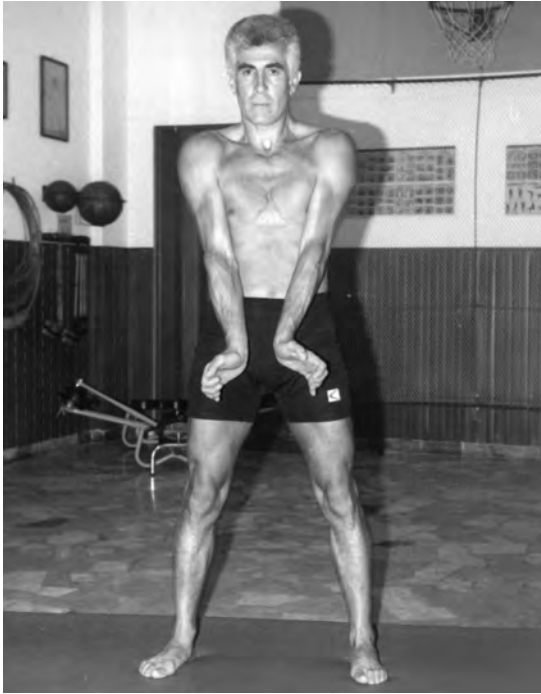
Interessa la colonna vertebrale, i muscoli del collo e gli elevatori del cingolo-scapolo-omeroale.

Con saltelli alternati, flettere prima una gamba e poi l'altra in 4 tempi.

Interessa l'ileo-psoas, il retto femorale, il tensore della fascia lata, gli adduttori, il sartorio ed il pettineo.

Serve per acquistare agilità e scioltezza e per l'allungamento degli adduttori.

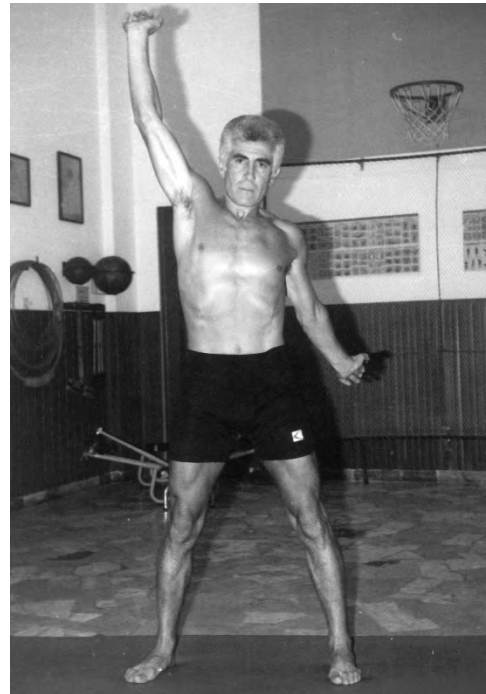


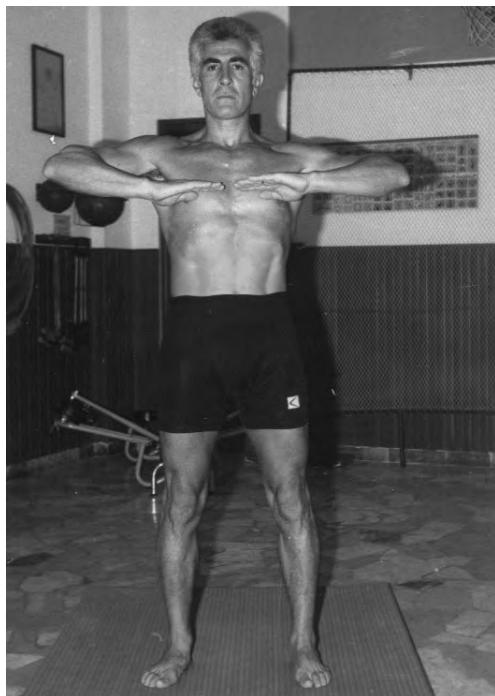


Slancio delle braccia per avanti-alto e avanti-basso, come nella foto che segue, in 3-4 tempi.

Interessa l'espansione toracica, i muscoli del collo, i polsi e i proiettori in avanti e dietro del braccio.

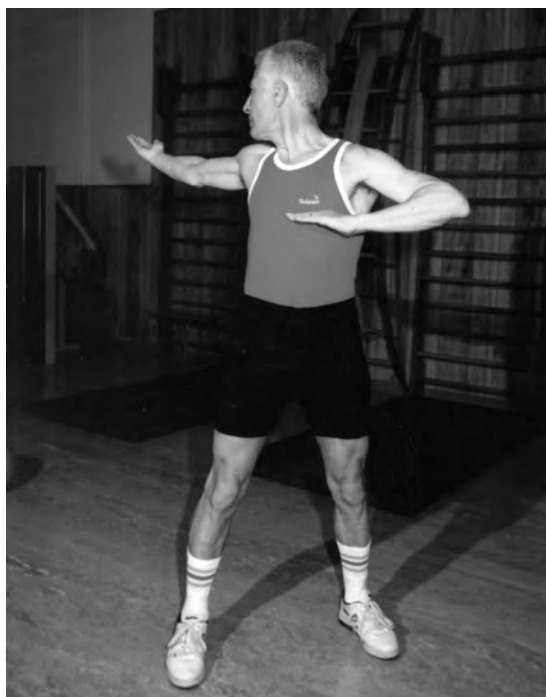
Esecuzione dell'esercizio precedente

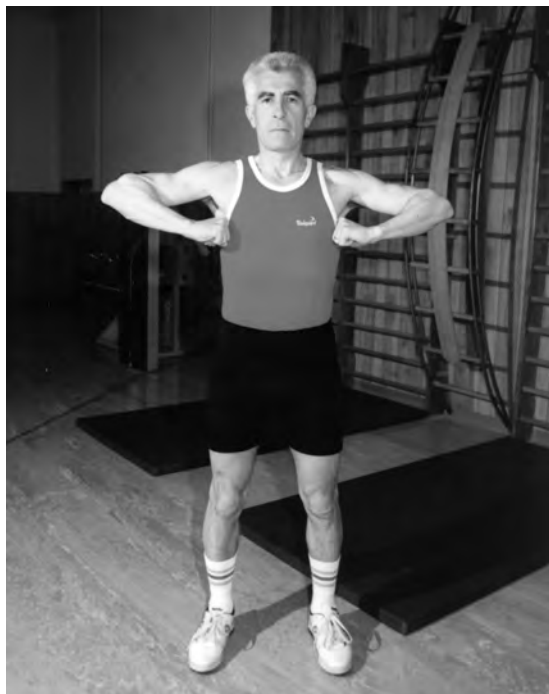




Torsione laterale del busto con assecondamento delle braccia e ritorno in 2-3-4 tempi, molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e mani al petto con palme in basso. Vedere foto seguente. Serve per l'allungamento dei fianchi e per gli obliqui.

Esecuzione dell'esercizio precedente



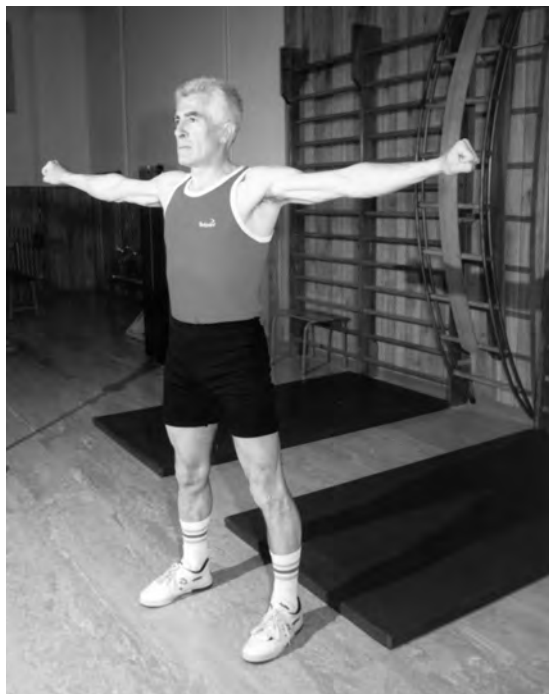


Slancio dell'avambraccio per basso-fuori con mani aperte e palme in basso e ritorno in 2 tempi o in 3-4 tempi molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate e mani a pugno sotto le ascelle.

Serve per l'espansione toracica e l'articolazione del gomito (vedere foto seguente).

Esecuzione dell'esercizio precedente.



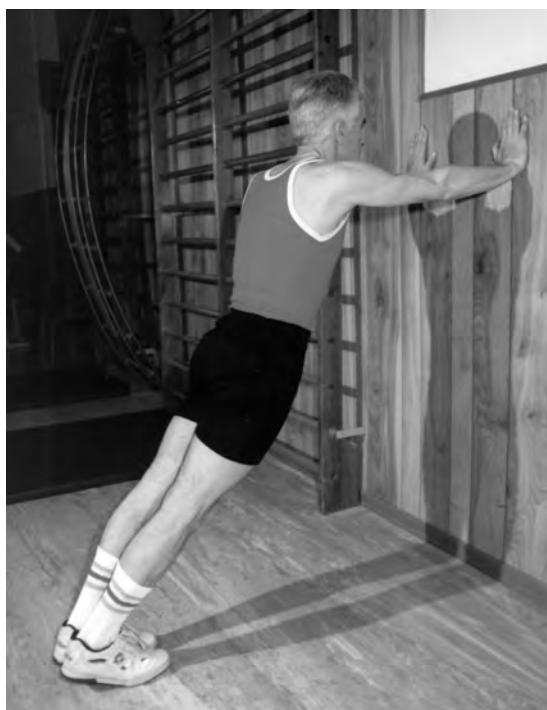


Circonduzione sul piano sagittale o a mulinello delle braccia, dalla stazione eretta, con gambe leggermente divaricate, braccia in fuori e mani strette a pugno.

Alternare movimenti ampi e lenti a stretti e veloci, prima da una parte e poi dall'altra. Interessa l'articolazione scapolo/omerale con mobilitazione sulla stessa

Come se si volesse spingere la parete.

Il potenziamento riguarda la muscolatura estensoria di tutto il corpo; fortifica le caviglie ed allunga i tendini.



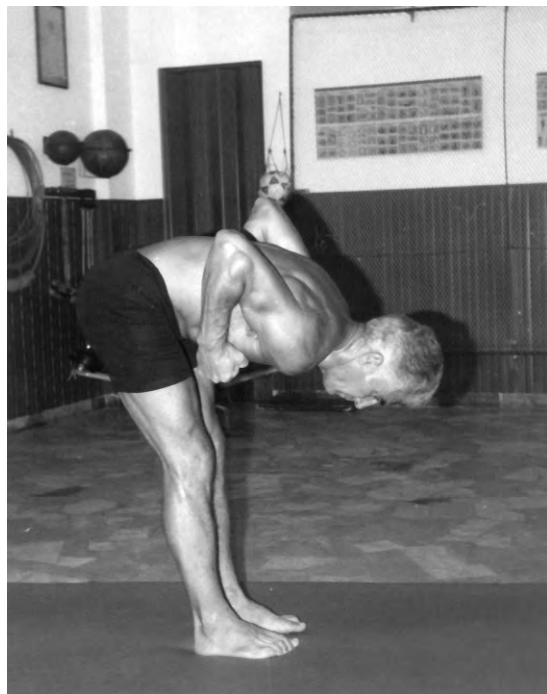


Piegamenti molleggiati sulle gambe, portando indietro le braccia e ritorno in 2 tempi, come nella foto che segue, dalla stazione eretta con gambe leggermente divaricate, braccia in alto e palme in dentro.

Interessa l'articolazione scapolo/omeroale e del ginocchio e le caviglie.

Esecuzione dell'esercizio precedente.

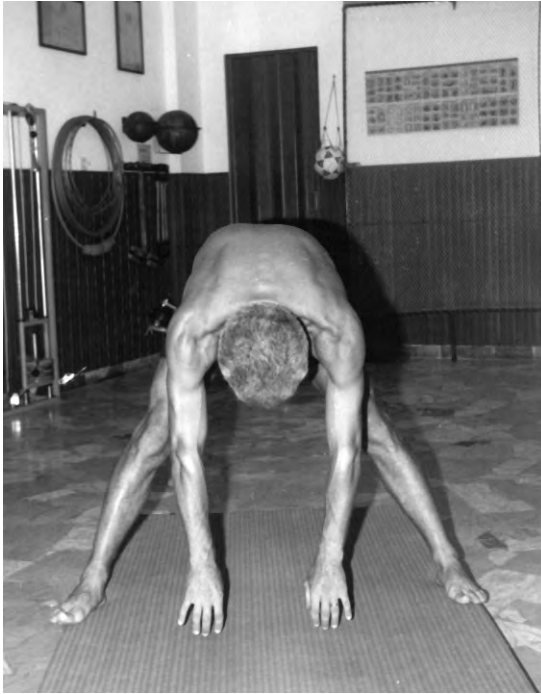




Distendere gli arti superiori in fuori, aprendo le mani verso il basso e ritorno in 3-4 tempi, da busto flesso, braccia flesse e mani a pugno al petto. Interessa la colonna vertebrale ed allunga i tendini.

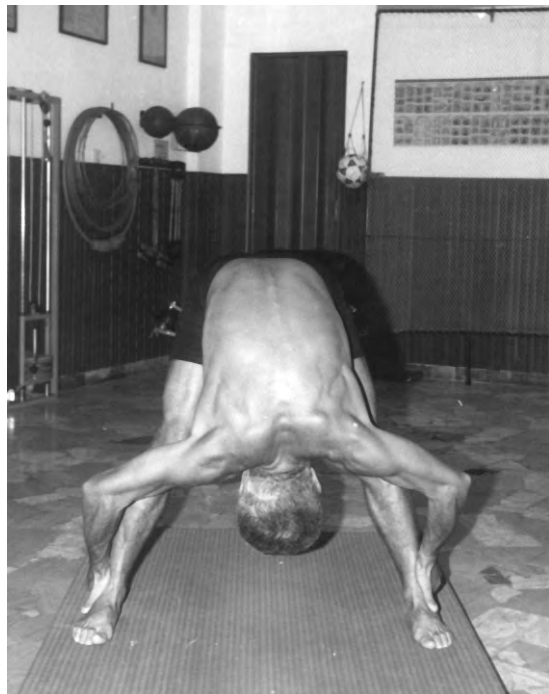
Esecuzione dell'esercizio precedente.





Flessione forzata del busto avanti e ritorno con asseondamento delle braccia, che vengono portate avanti, in 2-3 tempi molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto. Serve per l'allungamento muscolare e tendineo, per gli addominali e i dorsali.

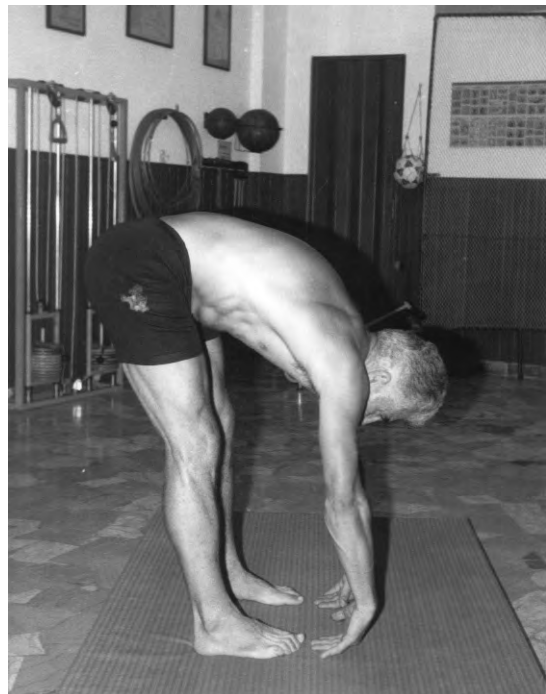
Flessione forzata del busto avanti, afferrando le caviglie, e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto. Interessa gli addominali, i dorsali, l'allungamento muscolare e tendineo e la mobilizzazione della colonna vertebrale.





Flessione molleggiata del busto avanti con assecon-
damento delle braccia, che
vengono portate distese tra
le ginocchia, e ritorno in 3-
4 tempi, dalla stazione eret-
ta, con gambe divaricate e
piegate, braccia in fuori e
palme in alto.
Interessa i dorsali, i glutei, i
quadricipiti, gli addominali, i
lombari, la tensione del lega-
mento inguinale e l'allunga-
mento muscolare e tendi-
neo.

Flessione forzata del busto
avanti, con molleggio, in 2-
3-4 tempi d'esecuzione
portando contempora-
mente gli arti superiori di-
stesi avanti, dalla stazione
eretta, con braccia in fuori
e palme in alto.
Serve per l'allungamento
muscolare e tendineo, per
gli addominali e i dorsali.





Flessione forzata del busto avanti, toccando con le mani il pavimento, e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in alto. Serve per l'allungamento muscolare e tendineo, per gli addominali e i dorsali.

Flessione forzata del busto avanti con assestamento degli arti superiori, che afferrano le caviglie, e ritorno in 3-4 tempi, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in alto. Interessa i lombari, gli addominali, i dorsali, l'allungamento muscolare e tendineo e la mobilitazione della colonna vertebrale.



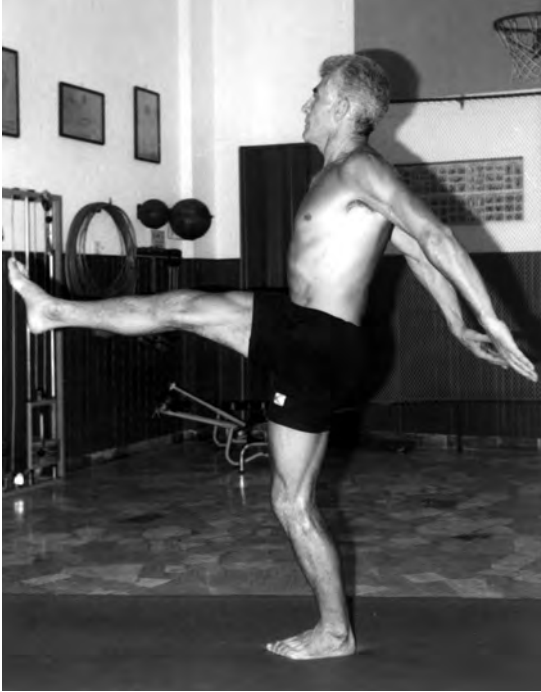


Torsione forzata ad avvita-
mento delle braccia e ritorna
in 4 tempi, dalla stazione
eretta, con gambe di poco
divaricate, braccia in fuori e
palme in alto.
Impegna i deltoidi, i trapezi
e i muscoli del collo; serve
per l'articolazione scapolo-
omerale, del gomito e dei
polsi.

Flettere un arto inferiore e
portarlo in fuori e ritorno; ri-
petere con l'altro arto, dalla
stazione eretta con mani ai
fianchi.

Serve per l'apertura dell'ar-
ticolazione coxo-femorale e
per la tensione del lega-
mento inguinale.





Slancio successivo degli arti inferiori avanti e contemporaneamente slancio degli arti superiori dietro e ritorno in 4 tempi, dalla stazione eretta.

Serve per l'allungamento dei tendini e la tensione del legamento inguinale.

Slancio in fuori successivo degli arti inferiori con assecondamento delle braccia e ritorno in 4 tempi, dalla stazione eretta.

Serve per l'allungamento dei tendini, per la tensione del legamento inguinale e l'apertura dell'articolazione coxo-femorale.





Impugnare i polsi e tirare il più possibile. Potenzia gli arti superiori, i pettorali, i dorsali, i deltoidi, i polsi, l'infraspinato e il grande dentato.

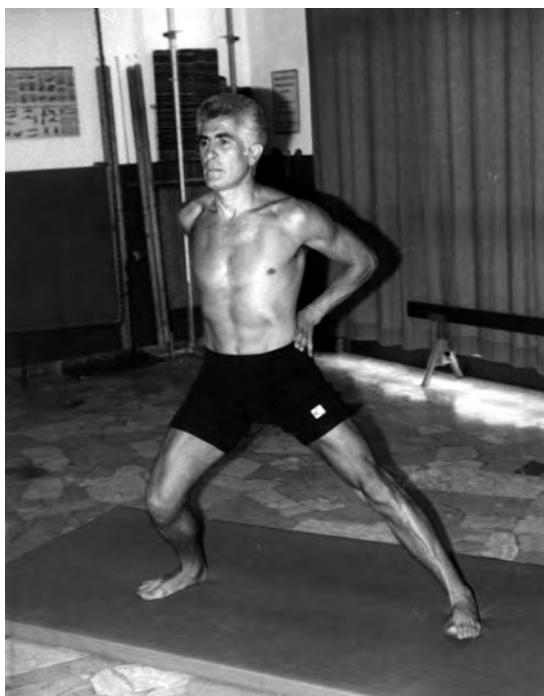


Flettere il busto avanti, con assecondamento delle braccia tese sul prolungamento craniale e circondarle. Serve per l'allungamento dei fianchi, gli obliqui, i dorsali, gli addominali e la mobilizzazione della colonna vertebrale.



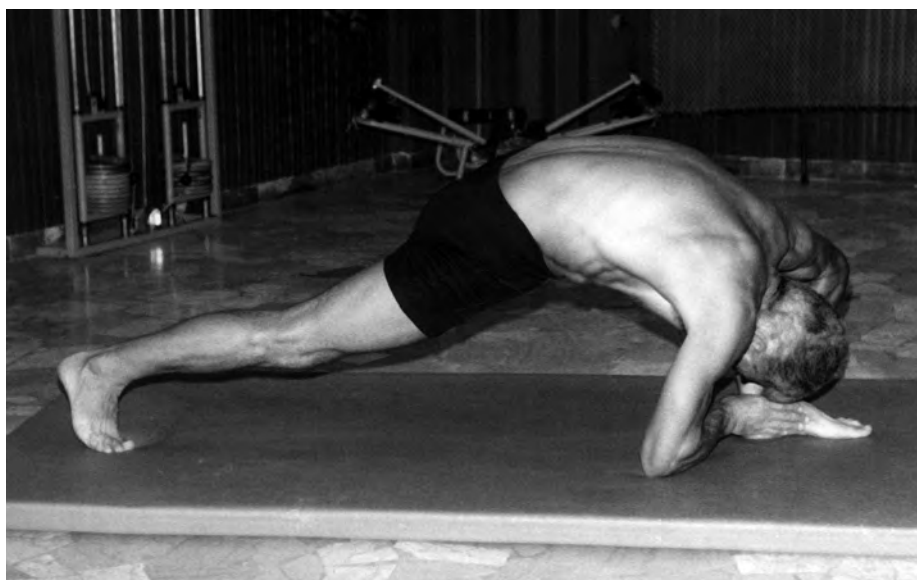
Esecuzione dell'esercizio precedente.

Contro piegare successive e ritorno in 2-3 tempi molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e mani ai fianchi. Interessa l'allungamento dei tendini, la tensione del legamento inguinale, i quadricipiti e i glutei.





Contro piegate, come esercizio precedente, ma con le braccia che vengono portate tese lungo l'arto inferiore ritto.



Molleggiare forzando e poi invertire la gamba. Serve per i dorsali, i lombari, il quadricipite femorale, le caviglie, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.



Contro piegata sinistra e ritorno e destra e ritorno con assecondamento delle braccia, che afferrano la caviglia e il ginocchio dell'arto inferiore disteso, in 2-3-4 tempi molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto. Serve per l'allungamento dei tendini, per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, per la tensione del legamento inguinale, per le caviglie, per l'articolazione del ginocchio, per i quadricipiti e i glutei.



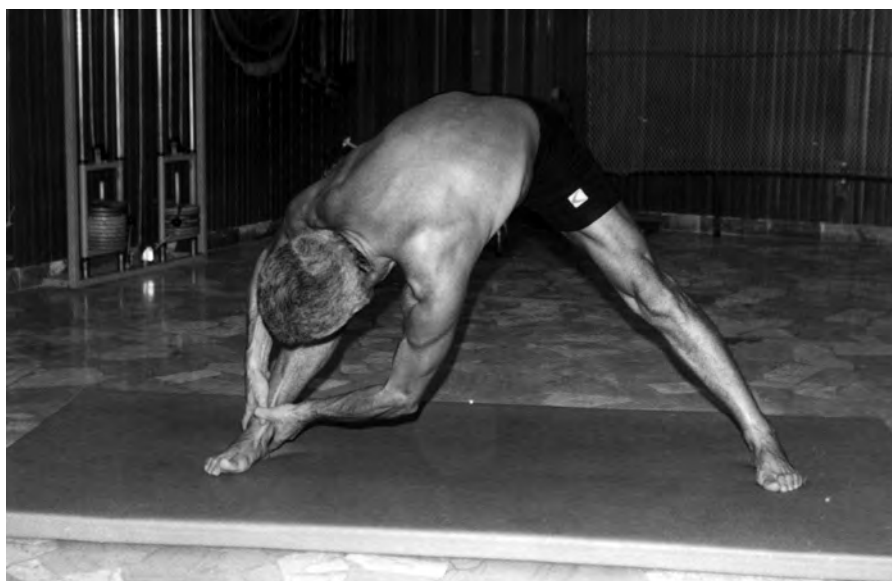
Flessione forzata o molleggiata del busto avanti con avvistamento delle braccia e ritorno in 4 tempi, da busto eretto, gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto.

Nell'intrarotazione partecipano: il grande pettorale, il deltoide, il sottoscapolare, il grande dorsale e il grande rotondo. Nella pronazione dell'avambraccio intervengono: il pronatore rotondo e il pronatore quadrato.

Nella supinazione dell'avambraccio sono interessati: il bicipite brachiale, il braccio radiale ed il supinatore breve. L'esercizio serve anche per allungare i tendini.



Torsione e flessione del busto con assestamento delle braccia. Serve per l'allungamento dei fianchi, la colonna vertebrale, gli obliqui, i dorsali, i lombari e gli addominali.



Torsione e flessione forzata del busto afferrando con ambedue le mani una caviglia, e ritorno. Serve per i dorsali, i lombari, gli addominali e l'allungamento dei tendini e dei fianchi.

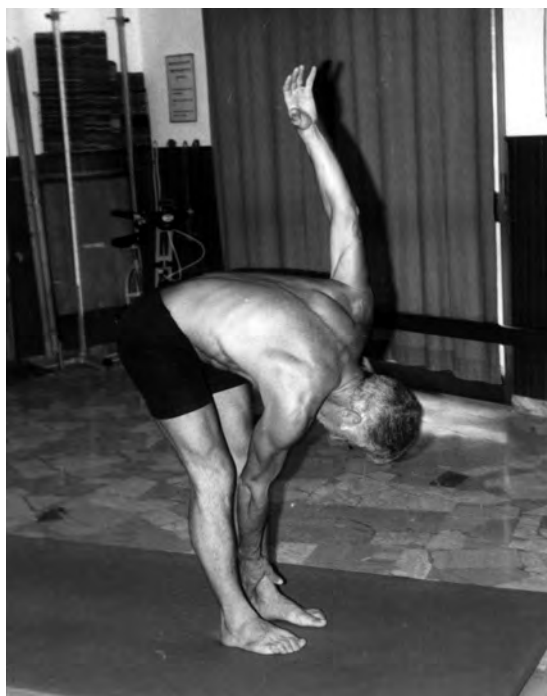


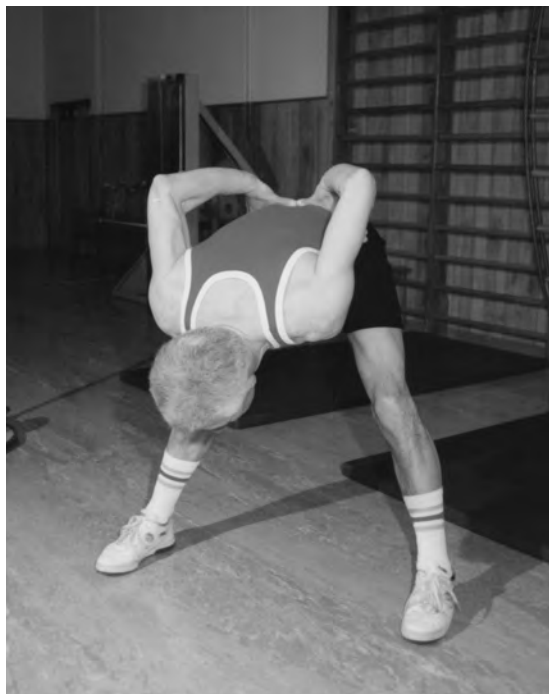
Torsione e flessione forzata del busto con assecondamento delle braccia e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto.

Sono impegnati gli addominali, i dorsali e i lombari. Serve anche per l'allungamento dei fianchi e dei tendini.

Torsione e flessione forzata del busto con assecondamento delle braccia e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in alto.

Interessa gli obliqui dell'addome, i dorsali, l'allungamento dei fianchi e dei tendini.





Flessione del busto avanti in 2-3-4 tempi, molleggiando, e ritorno, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e mani ai fianchi.

Serve per la mobilizzazione della colonna vertebrale, per i lombari, gli addominali, i dorsali, l'ileo-psoas, il retto femorale, il sartorio, il tensore della fascia lata, il pettineo e gli adduttori.

Flessione indietro (inarcamento) del busto in 2-3-4 tempi, molleggiando, e ritorno, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e mani ai fianchi.

Serve per la mobilizzazione della colonna vertebrale e per gli addominali.





Sollevarsi sugli avampiedi con adduzione degli arti inferiori e ritorno in 2 tempi, come nella foto seguente. Serve per l'allungamento dei tendini, per rinforzare le caviglie, per il tricipite della sura, per i muscoli flessori plantari del piede e per gli adduttori della coscia.

Esecuzione dell'esercizio precedente.

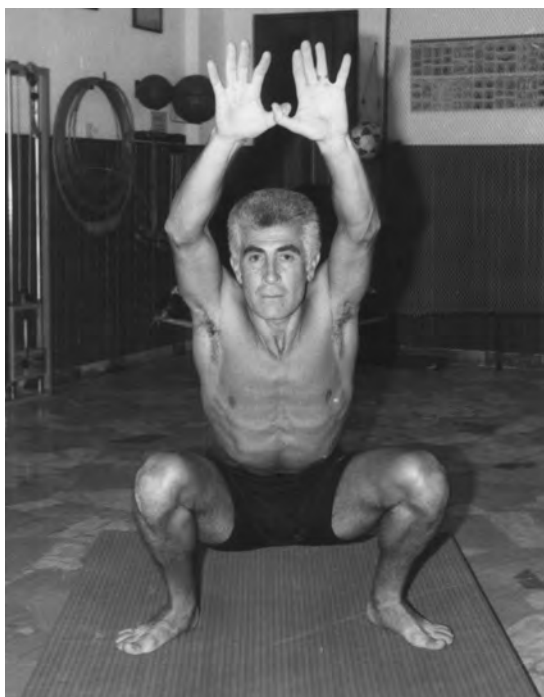




Elevare le braccia per fuori-alto sopra il capo e fare un piegamento sulle gambe e ritorno in 4 tempi, dalla stazione eretta.

Serve per l'allungamento dei tendini, per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, per la tensione del legamento inguinale, per il quadricipite, i glutei, i muscoli abduttori del braccio ed i rotatori in alto della scapola.

Esecuzione dell'esercizio precedente visto di fronte.

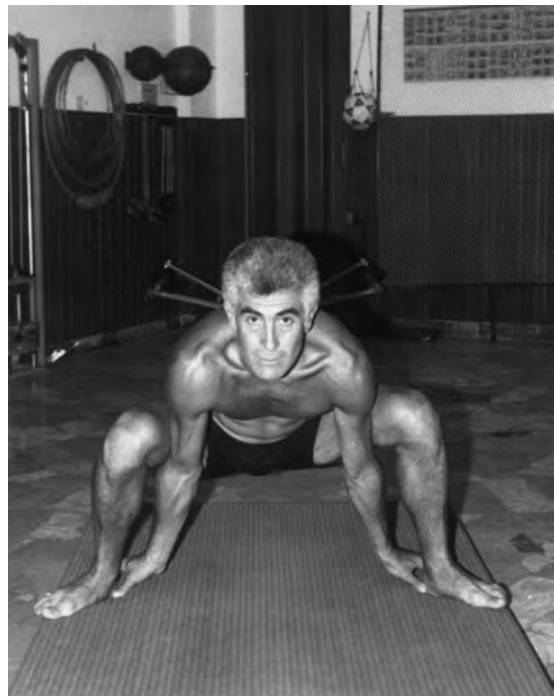


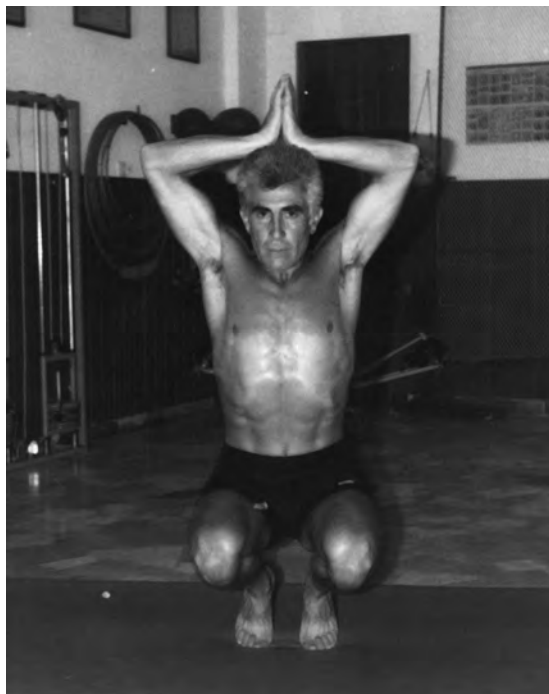


Torsione e flessione forzata del busto con assecondamento delle braccia e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in alto. Interessa gli obliqui dell'addome, i dorsali, l'allungamento dei fianchi e dei tendini.

Piegamenti molleggiati sulle gambe, con assecondamento delle braccia e ritorno in 3-4 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate.

Potenzia i quadricipiti e i glutei; serve per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, per la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.





Piegamento sulle gambe e ritorno in 2 tempi, dalla stazione eretta, con mani giunte sul capo.

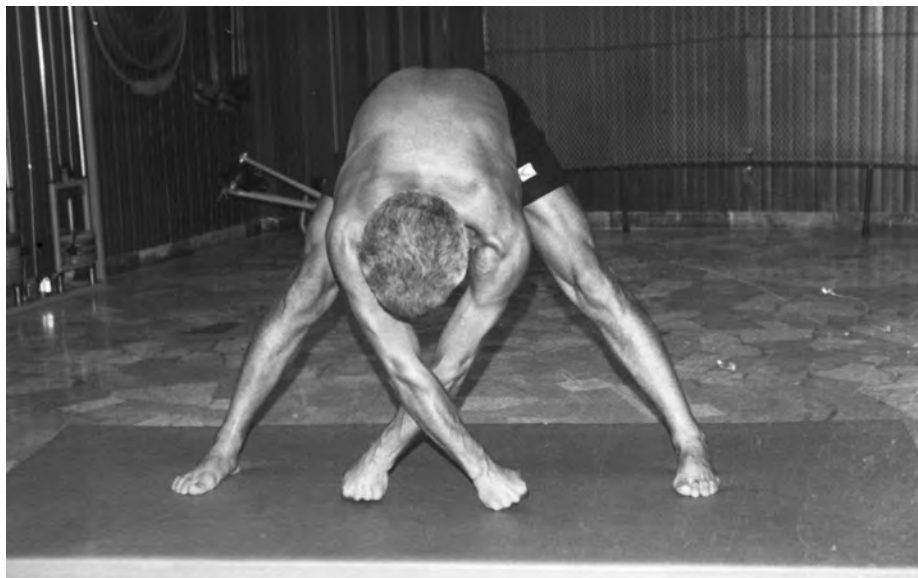
Interessa gli addominali, l'espansione toracica, l'equilibrio e il potenziamento degli arti inferiori.

Flessione forzata del busto avanti con assecondamento delle braccia che, passando per fuori, toccano a terra con le mani strette a pugno.

Vedere foto seguente.

Serve per l'allungamento dei tendini, per gli addominali, i dorsali, i lombari, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e la tensione del legamento inguinale.





Esecuzione dell'esercizio precedente



Distendere la gamba piegata riportando il tallone a terra e poi piegare l'altra gamba e viceversa. Serve per l'allungamento dei tendini, per il tricipite della sura e per la mobilizzazione delle caviglie.



Flessione laterale del busto con assecondamento delle braccia e ritorno, con molleggio in 2-3-4 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate.

Interessa gli obliqui e i dorsali, serve per l'allungamento dei fianchi ed è efficace per la colonna vertebrale.

Flessione laterale del busto e ritorno in 2-3 tempi, molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e mani dietro la nuca.

Impegna gli obliqui e i dorsali, serve per l'allungamento dei fianchi ed è efficace per la colonna vertebrale.





Flessione laterale del busto con assecondamento delle braccia ad arco opposto per avanti, e ritorno, con molleggio, in 2-3-4 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto. Impegna gli obliqui e i dorsali, serve per l'allungamento dei fianchi ed è efficace per la colonna vertebrale.

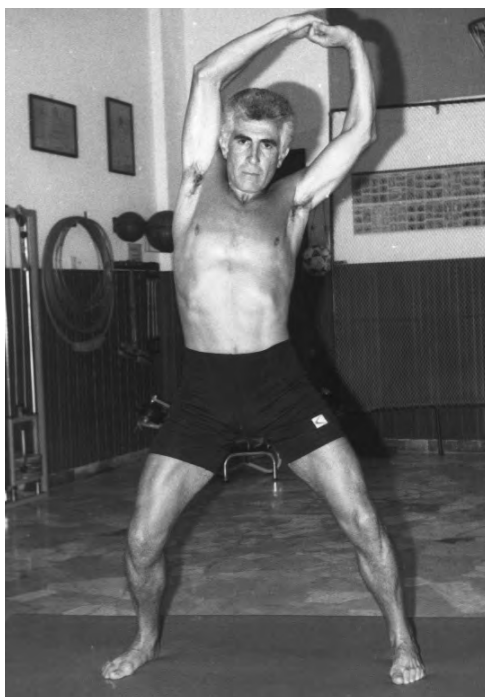
Flessione laterale del busto con assecondamento delle braccia ad arco opposto per dietro, e ritorno, con molleggio, in 2-3-4 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia in fuori e palme in alto. Impegna gli obliqui e i dorsali, serve per l'allungamento dei fianchi ed è efficace per la colonna vertebrale.





Flessione laterale del busto con assecondamento delle braccia in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe di poco divaricate, braccia in fuori e palme in basso. Impegna gli obliqui e i dorsali, serve per l'allungamento dei fianchi ed è efficace per la colonna vertebrale.

Flessione laterale del busto e ritorno in 3 tempi e torsione laterale del busto e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e di poco piegate, braccia distese sul capo con le mani agganciate. Interessa gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

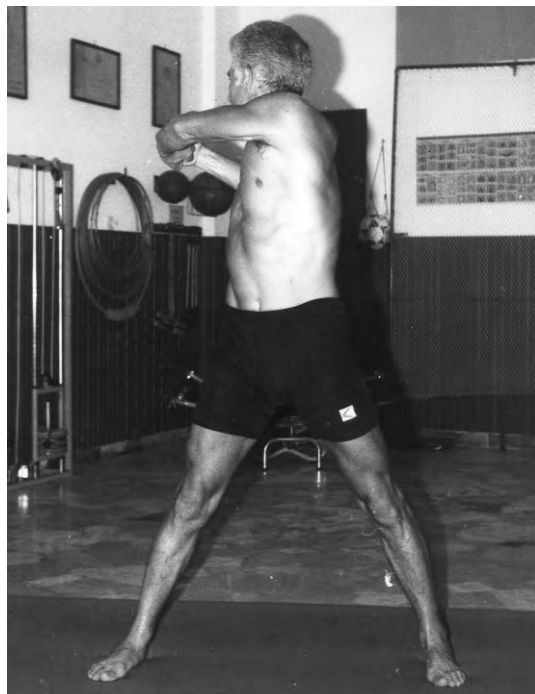




Flessione laterale del busto e ritorno in 2-3 tempi, molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e mani in alto sul capo, che si afferrano, alternativamente, ai polsi. Impegna gli obliqui e i dorsali, serve per l'allungamento dei fianchi ed è efficace per la colonna vertebrale.

Flessione forzata del busto avanti slanciando le braccia verso l'alto, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia dietro e mani unite a dita incrociate. Impegna i dorsali, il deltoide, il sottospinato, il piccolo e grande rotondo, il trapezio, gli addominali, i lombari, gli avambracci, il retto femorale, il tensore della fascia lata, l'ileo-psoas ed il sartorio. Serve per l'allungamento dei tendini e per l'articolazione scapolo-omerale.

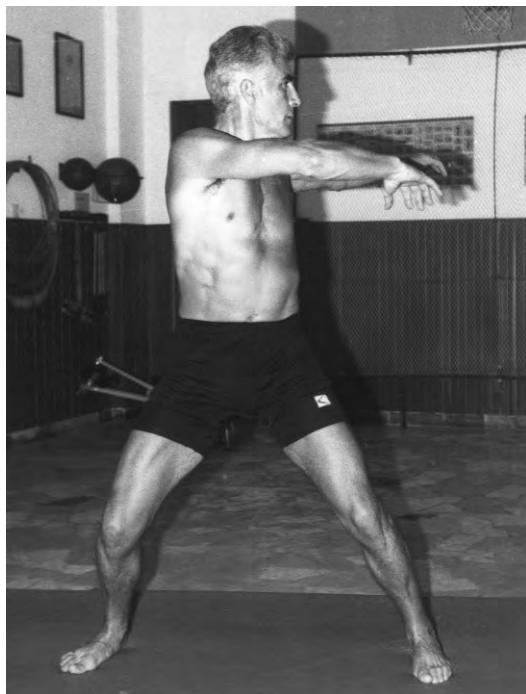




Torsione laterale del busto e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e braccia incrociate con mani che afferrano i polsi. Interessa gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

Torsione laterale del busto e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e leggermente piegate e braccia incrociate con mani sui bicipiti. Interessa gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.





Torsione laterale del busto con assestamento delle braccia e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e leggermente piegate, braccia avanti e mani unite con palme in basso. Interessa gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

Torsione laterale del busto e ritorno in 2-3 tempi, molleggiando, dalla stazione eretta, con gambe divaricate, braccia distese avanti e mani giunte. Interessa gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

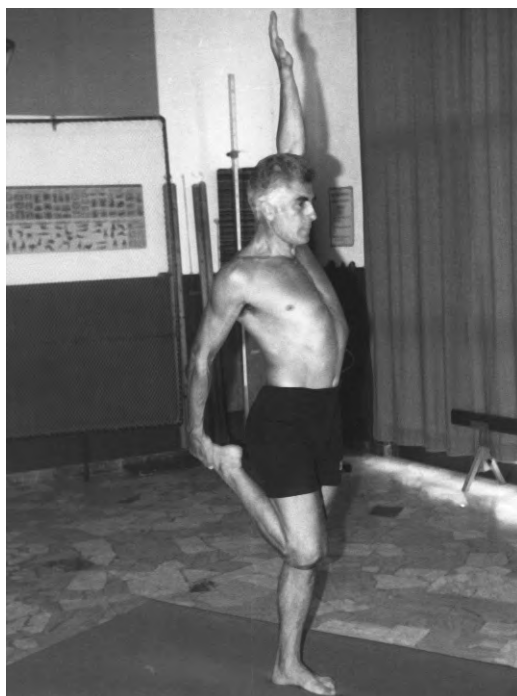


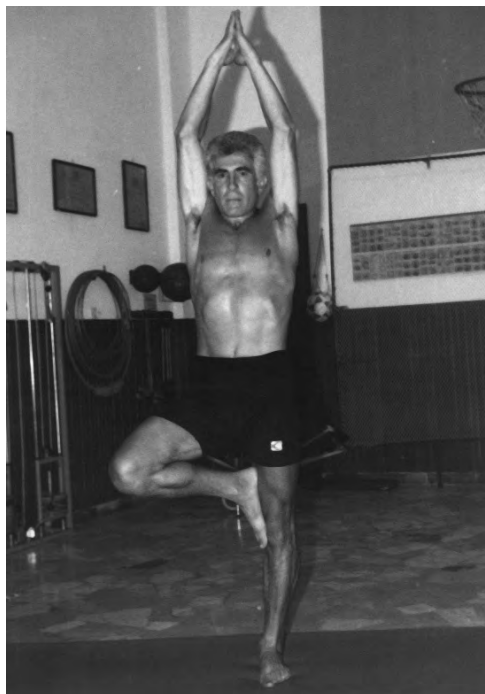


Torsione laterale del busto e ritorno in 3 tempi, dalla stazione eretta, con braccia avanti e palme in basso. Interessa gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

Slanciare il braccio sinistro per avanti-alto e flettere la gamba destra dietro, il cui piede viene tirato dalla mano dell'altro braccio e ritorno in 4 tempi, e viceversa, dalla stazione eretta.

Serve per l'allungamento del quadricipite femorale, per le caviglie e per l'allungamento dei fianchi.





Elevare le braccia per fuori in alto sul capo con mani giunte, poi flettere prima una gamba e poi l'altra in 4 tempi, dalla stazione eretta.

Serve per l'equilibrio con l'intervento di diversi muscoli.

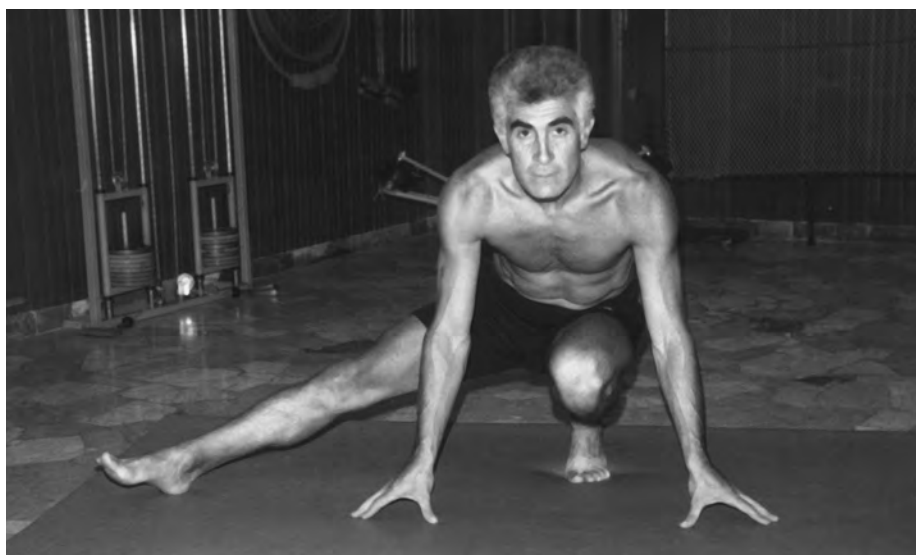
Flessione lenta del busto indietro e ritorno in 2 tempi, dalla stazione eretta, con gli arti inferiori divaricati, braccia in alto e palme avanti.

Impegna gli addominali, i dorsali e i lombari ed è efficace per la mobilizzazione della colonna vertebrale.

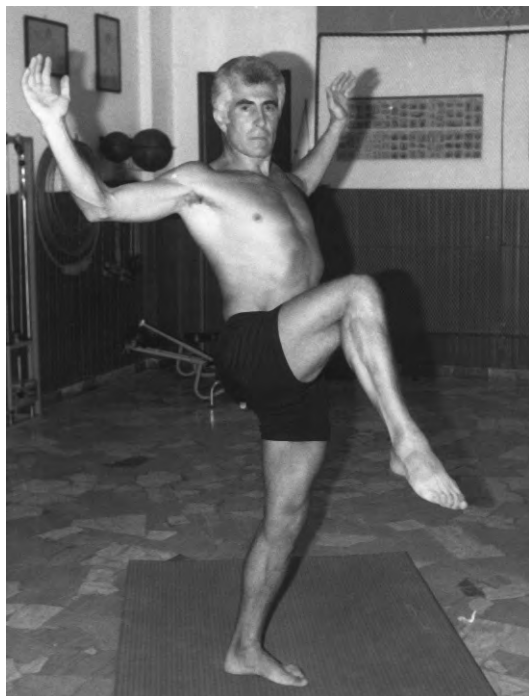




Molleggiare prima su una gamba e poi, invertendo, sull'altra. Serve per gli addominali, i lombari, le caviglie, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.



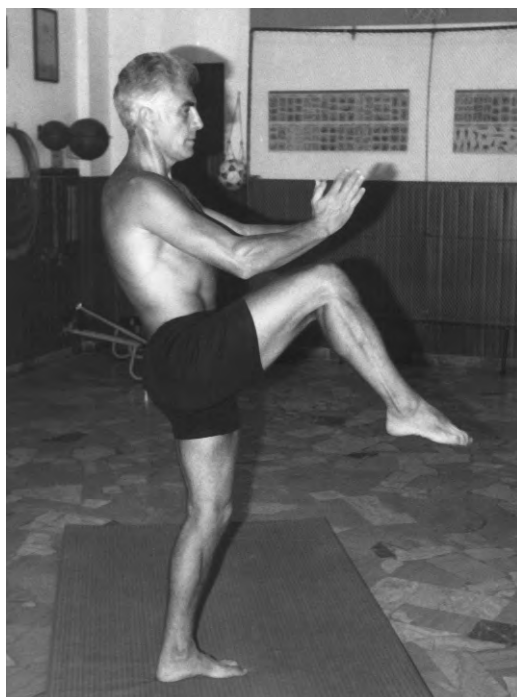
Saltelli di seguito da una parte all'altra, invertendo la posizione degli arti inferiori. Per tonificare il quadricipite e i glutei, per l'allungamento degli adduttori della gamba protesa in fuori, per le caviglie e per la tensione del legamento inguinale.



Flessione alternata degli arti inferiori e slancio delle braccia in fuori e ritorno in 4 tempi, dalla stazione eretta, con braccia avanti e palme in basso.

Interessa il potenziamento dei muscoli degli arti inferiori e dei glutei e l'espansione toracica.

Addurre gli arti superiori sul piano orizzontale in avanti e contemporaneamente flettere una gamba e ritorno in 4 tempi, dalla stazione eretta, con braccia in fuori e palme in alto. Interessa il potenziamento dei muscoli degli arti inferiori e dei glutei e l'espansione toracica.





Portare le braccia avanti con mani giunte e contemporaneamente flettere una gamba dietro ed elevarla il più alto possibile e ritono, dalla stazione eretta.

Serve per allungare i tendini, per i glutei e per l'equilibrio.

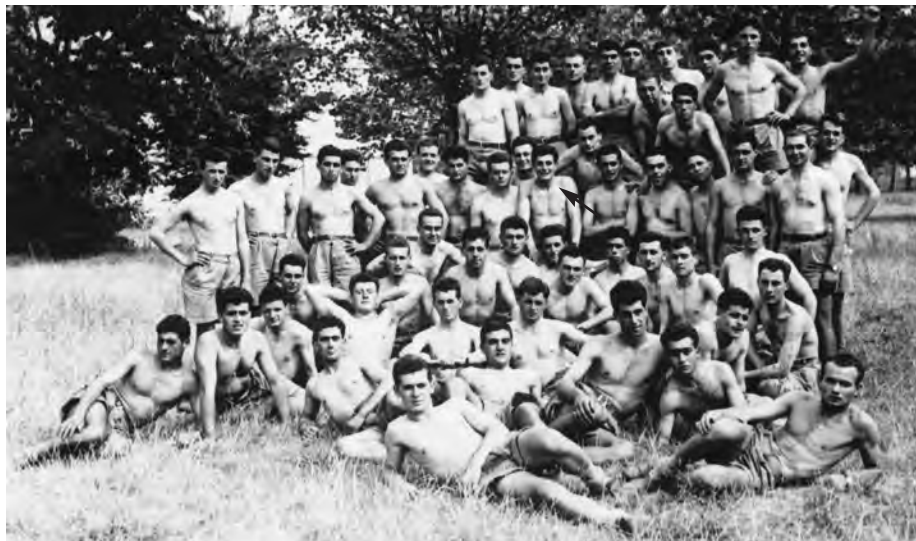
Lanciare le braccia in fuori e contemporaneamente flettere una gamba dietro e ritorno in 4 tempi, dalla stazione eretta, con braccia avanti e mani giunte.

Serve per l'allungamento dei tendini, per i glutei, per l'espansione toracica e per l'equilibrio.



ESERCIZI A CORPO LIBERO
(a terra)

QUALCHE ALTRA FOTO RICORDO



Torino, 2-8-1962

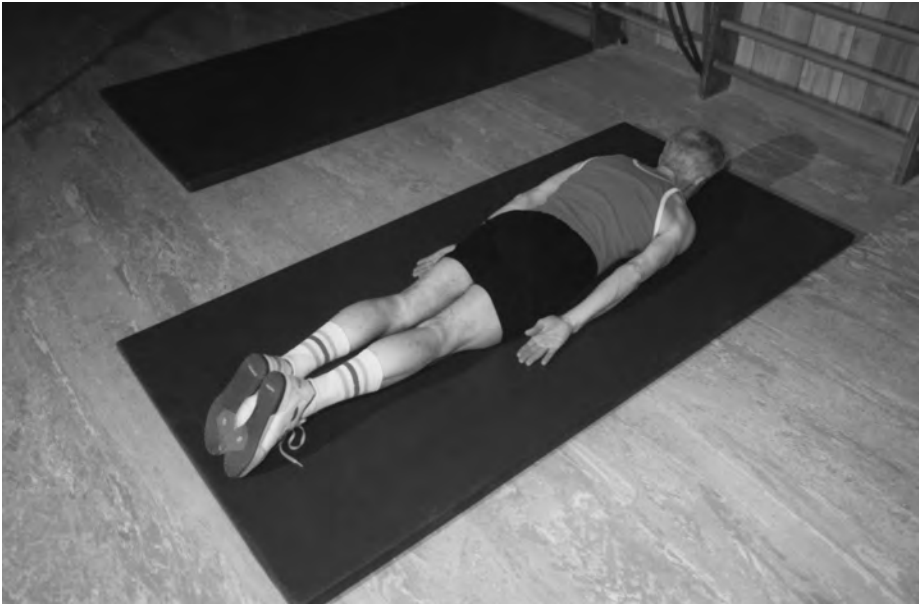
Educazione fisica ai Plotoni o alle Compagnie del 22° Reggimento Fanteria "Cremona"



Fonte d'Amore (Sulmona) 9-10-1961
Prova di forza per gioco



Posizione di decubito supino.



Posizione di decubito prono.



Posizione di decubito supino con braccia in alto.



Flessione e distensione arto inferiore destro, e flessione e distensione arto inferiore sinistro. Interessa l'ileo-psoas, gli addominali, i glutei, l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio.



Flettere le gambe e distenderle in 2 tempi. Interessa il muscolo ileo-
psoas, gli addominali, i glutei e l'articolazione coxo-femorale e del ginoc-
chio.



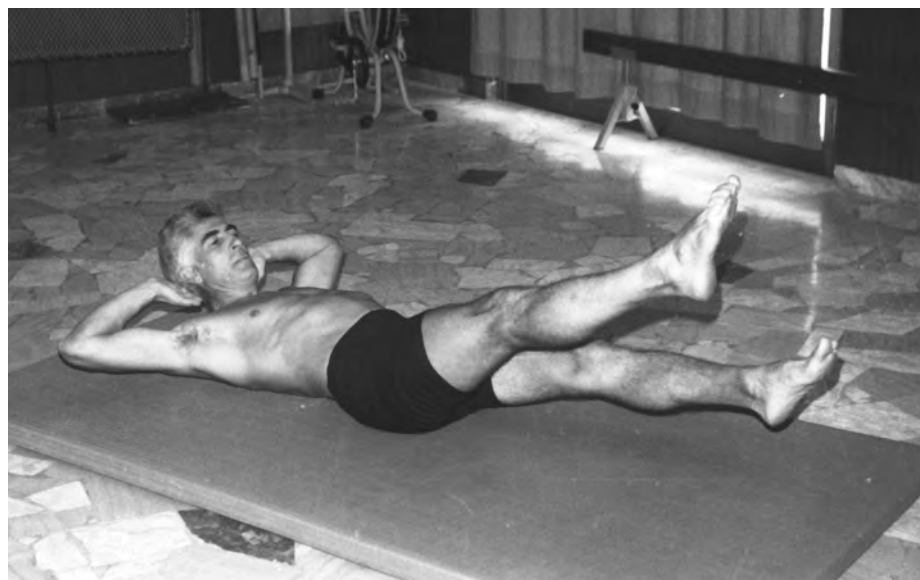
Flessione, spinta e ritorno degli arti inferiori in 3 tempi. Interessa gli addo-
minali, l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio.



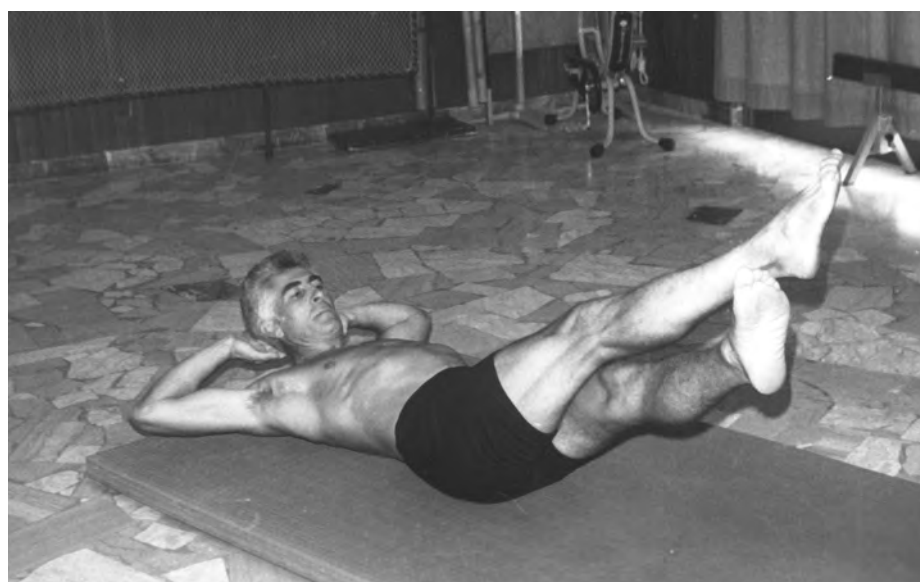
Elevare gli arti inferiori in alto e flettere il busto avanti con assecondamento delle braccia. Impegna gli addominali, l'ileo-psoas e il retto femorale.



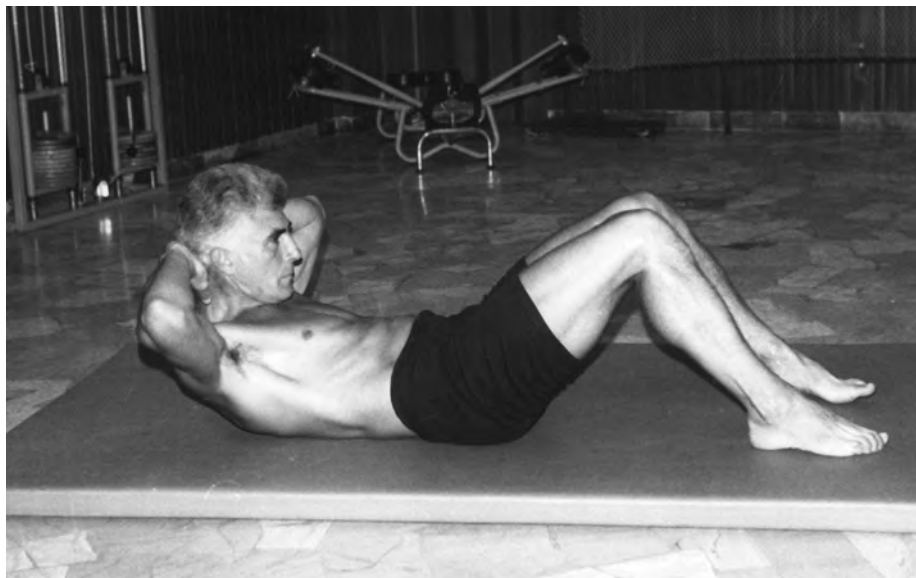
Flettere il busto avanti e contemporaneamente slanciare le gambe e ritorno in 2 tempi. Impegna gli addominali, l'ileo-psoas, il retto femorale e il sartorio.



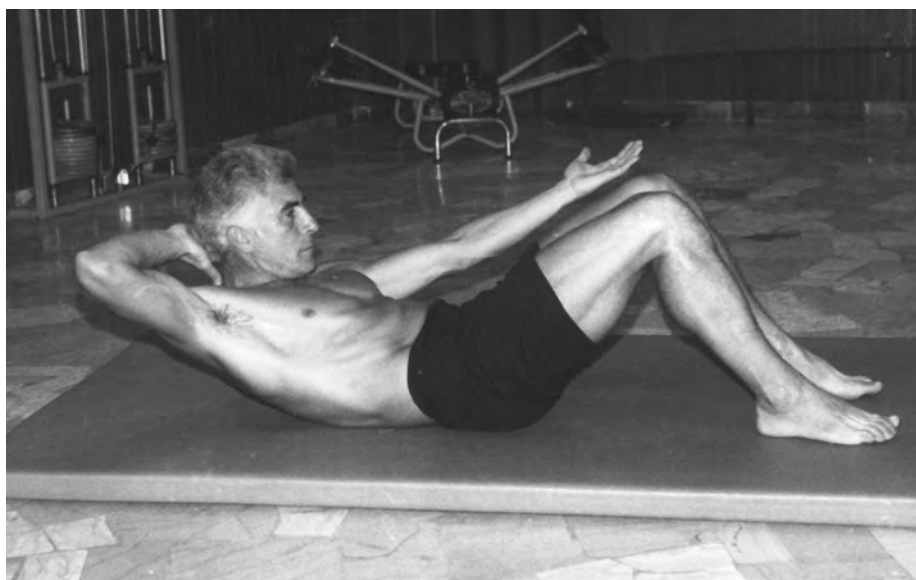
Sforbiciare le gambe, con movimenti ampi e lenti e stretti e veloci. Interessa il muscolo ileo-psoas, che flette la coscia sul bacino, e gli addominali.



Incroci veloci degli arti inferiori e ritorno, da decubito supino e gambe divaricate. Interessa l'ileo psoas e gli addominali.



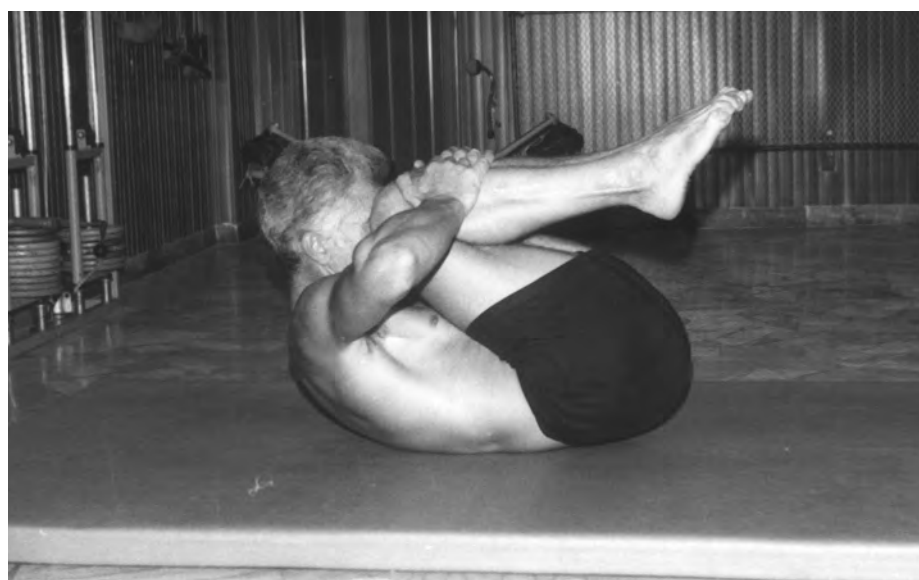
Flessione del busto avanti in 2-3 tempi, da decubito supino, con mani dietro la nuca o braccia in alto sopra il capo e gambe semiflesse. Impegna gli addominali e i muscoli del collo.



Flessione del busto avanti con assecondamento di un solo braccio e ritorno in 4 tempi, da decubito supino, con gambe semiflesse e mani dietro la nuca. Impegna gli addominali e i muscoli del collo.



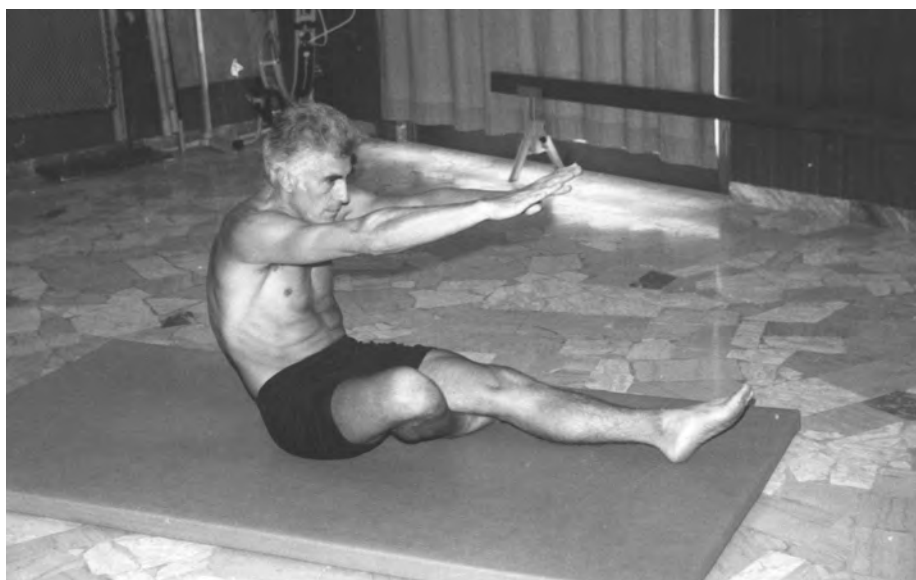
Flettere le gambe ed avvicinare le ginocchia al petto, da decubito supino. Impegna l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio, gli addominali, l'ileo-psyas, il retto femorale, il sartorio e gli adduttori.



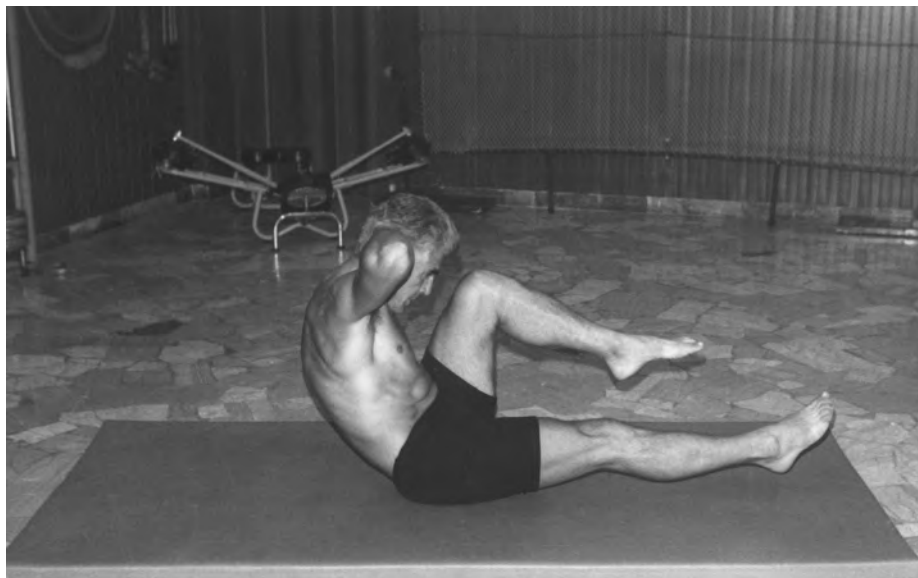
Flettere le gambe ed avvicinare le ginocchia alla fronte. Impegna l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio, gli addominali, l'ileo-psyas, il retto femorale, il sartorio e gli adduttori.



Flesso-torsione del busto e flessione di una gamba e ritorno in 4 tempi. Impegna gli addominali, gli obliqui, i muscoli del collo, l'ileo-psoas e serve per l'allungamento dei fianchi.



Flessione del busto avanti con assecondamento delle braccia e ritorno in 2-3 tempi, da decubito supino con braccia in alto e gamba flessa. Potenzia gli addominali.



Flessione del busto avanti e flessione di una gamba e ritorno in 4 tempi, da decubito supino, con mani dietro la nuca. Potenzia gli addominali.



Flettere e distendere le gambe o fletterle e spingerle e ritorno in 3 tempi. Potenzia gli addominali.



Flessione del busto avanti e degli arti inferiori con assecondamento delle braccia e ritorno in 2-3 tempi, da decubito supino, con braccia in alto.
Potenzia gli addominali, gli obliqui e i dorsali.

Elevare le gambe a squadra e ritorno in 2 tempi, da decubito supino, con gambe incrociate e mani dietro la nuca.

Intervengono l'ileo-psoas, il retto femorale, il sartorio, il tensore della fascia lata, il pettineo e gli adduttori.





Flessione forzata del busto avanti, con il mento vicino allo sterno, e ritorno con assecondamento delle braccia in 2-3-4 tempi, con molleggio, da seduto con gambe raccolte e incrociate, braccia in fuori e palme in alto.

È efficace per la colonna vertebrale e interessa i dorsali e i lombari e durante l'espirazione rinforza gli addominali.



Flessione alternata e successiva delle gambe e ritorno, o flessione e spinta delle gambe e ritorno, da decubito supino, con mani dietro la nuca e gambe di poco sollevate da terra.

Nell'estensione avanti della gamba sulla coscia, interviene principalmente il quadricipite.

Nella flessione della coscia intervengono: l'ileo-psoas, il retto femorale, il sartorio, il tensore della fascia lata, il pettineo e gli adduttori.

L'esercizio potenzia molto gli addominali.



Slancio avanti dell'arto inferiore destro e ritorno e slancio dell'arto inferiore sinistro e ritorno. Potenzia gli addominali e serve per l'allungamento dei tendini e per la tensione del legamento inguinale.



Elevare le gambe verso l'alto e ritorno in 2 tempi, dalla posizione seduta. Potenzia gli addominali.



Allontanare la punta del piede dal ginocchio, o circondure il piede. Interessa i flessori della coscia sul bacino, gli estensori della gamba sulla coscia e i flessori-estensori-adduttori-abduttori del piede. Allunga i tendini e rinforza le caviglie.

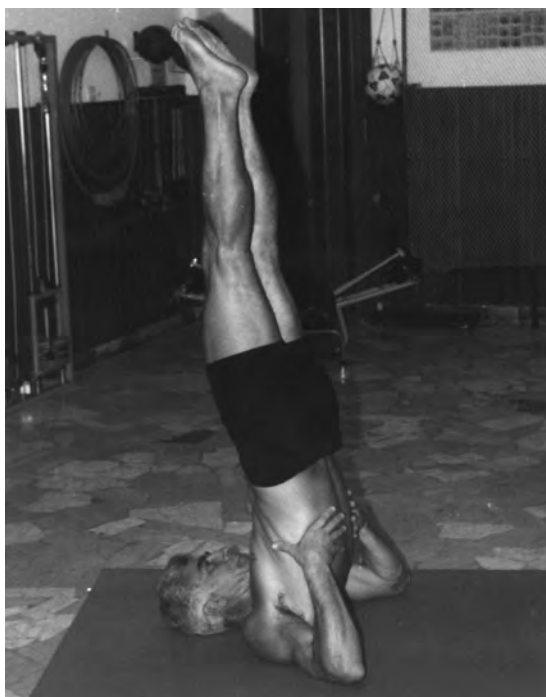


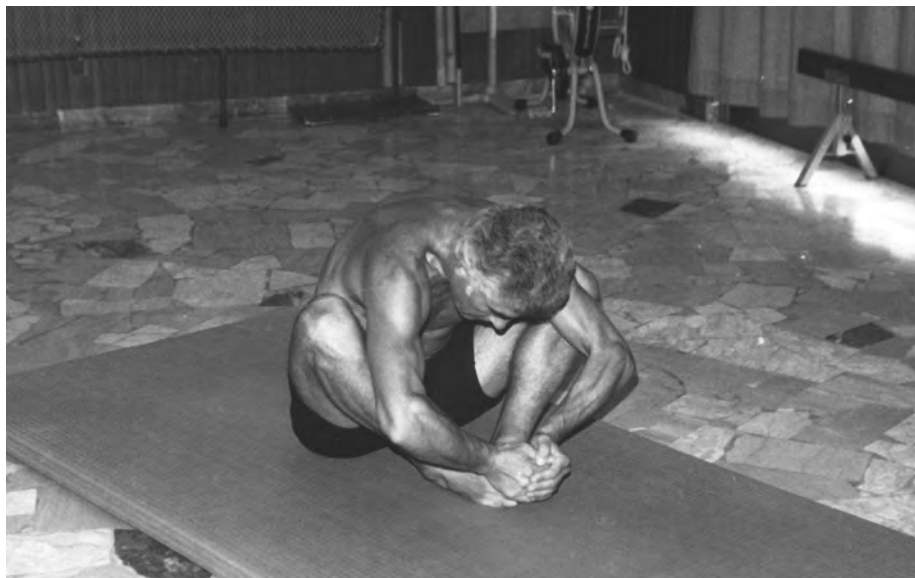
Avvicinare il più possibile la punta del piede verso il ginocchio, o fare una circonduzione con il piede. Allunga i tendini e rinforza le caviglie e i flessori del piede.



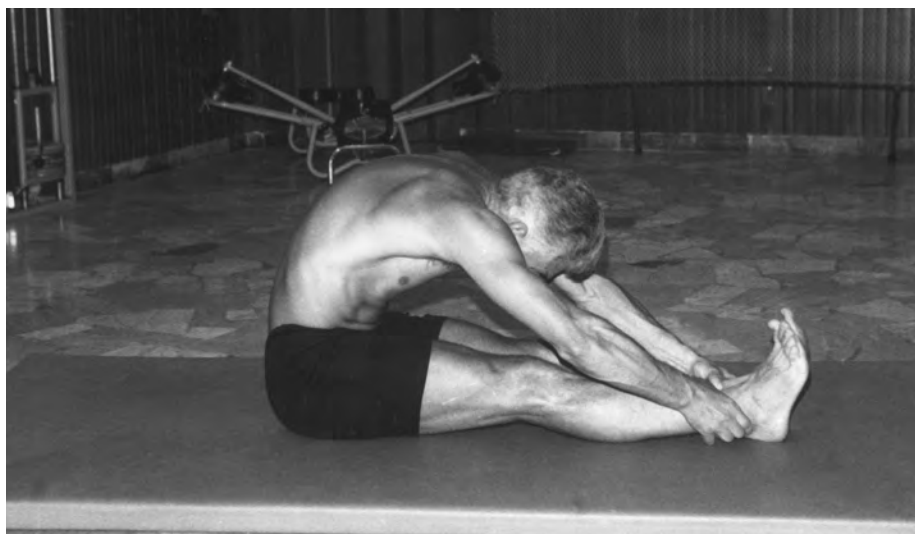
Torcere il piede prima da una parte e poi dall'altra. Interessa i rotatori esterni e interni del femore, gli adduttori, i glutei, il tensore della fascia lata, l'ileo-psoas, il sartorio, il quadrato del femore, gli adduttori e abductori del piede, i flessori della coscia e l'otturatore esterno.

Verticale a candela da decubito supino. Sono interessati gli addominali, i lombari, i dorsali e i muscoli del collo.

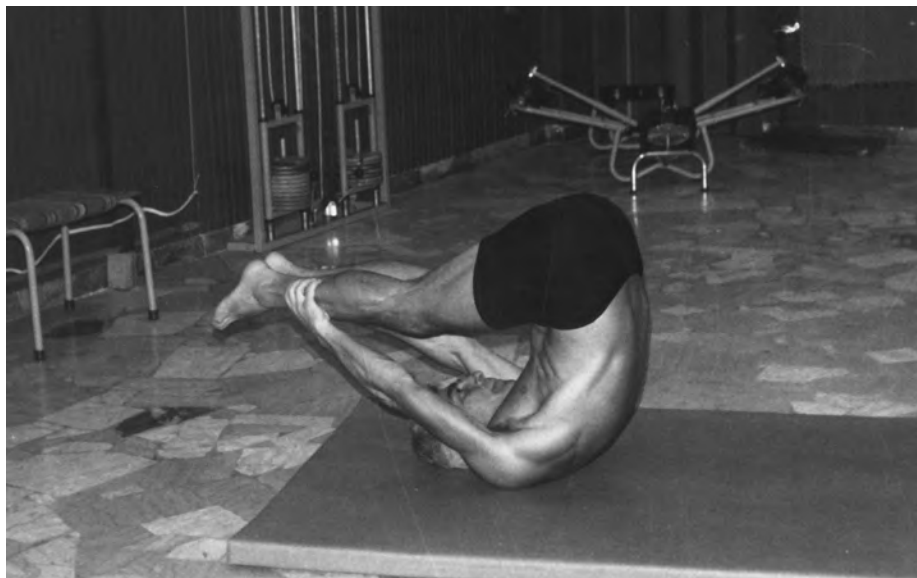




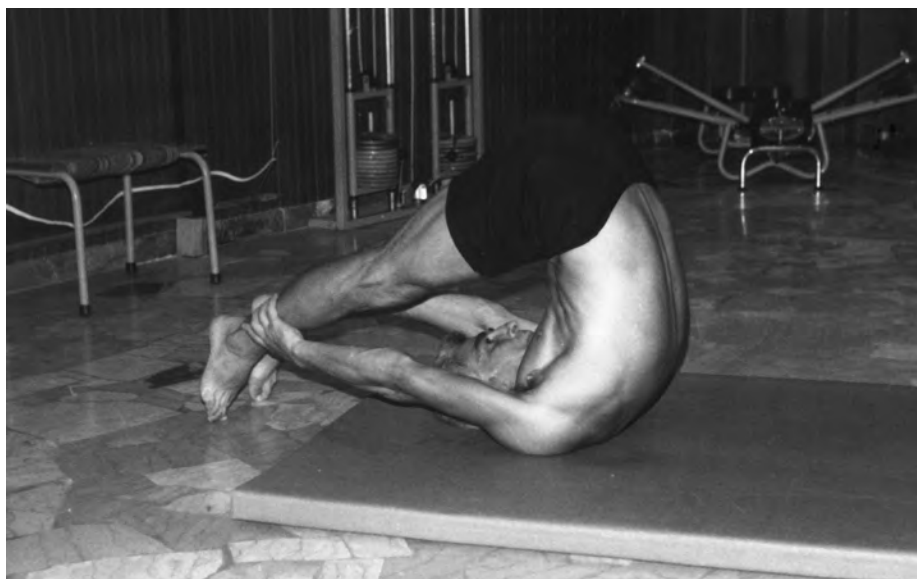
Avvicinare il più possibile la fronte ai piedi, con il mento vicino allo sterno. Interessa i sartori, gli adduttori della coscia, gli abduttori del piede, i dorsali, i lombari, le caviglie, l'articolazione coxo-femorale, la colonna vertebrale e la tensione del legamento inguinale.



Flessione forzata del busto da decubito supino, con braccia in alto sopra il capo. Serve per l'articolazione coxo-femorale, la colonna vertebrale, l'allungamento muscolo-tendineo e gli addominali.



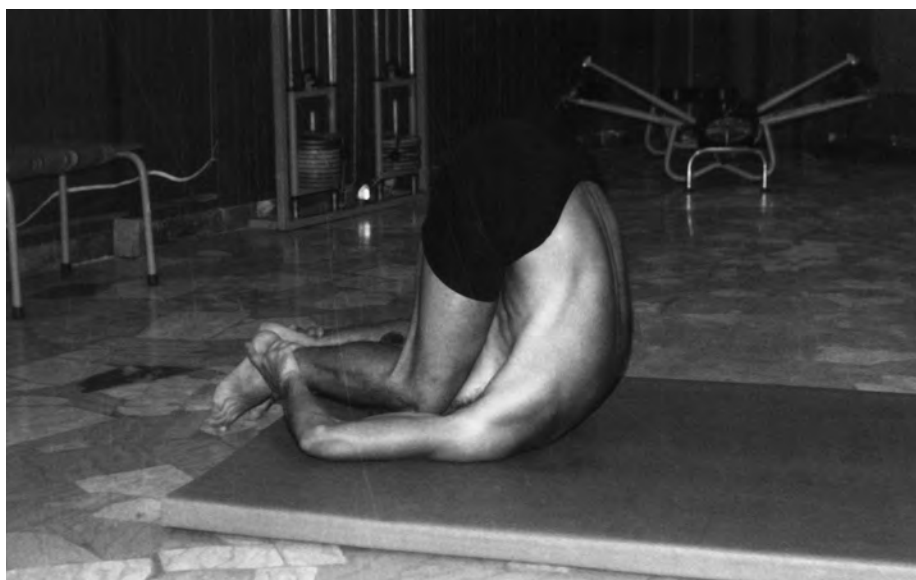
Massima elevazione delle gambe, da decubito supino. Intervengono gli addominali, i dorsali, i lombari ed i flessori della coscia sul bacino. È efficace per la colonna vertebrale e per l'allungamento dei tendini.



Esecuzione dell'esercizio precedente, toccando con le punte dei piedi a terra.



Flettere e distendere di seguito le gambe, dalla verticale a candela. Sono interessati gli addominali e i muscoli del collo.



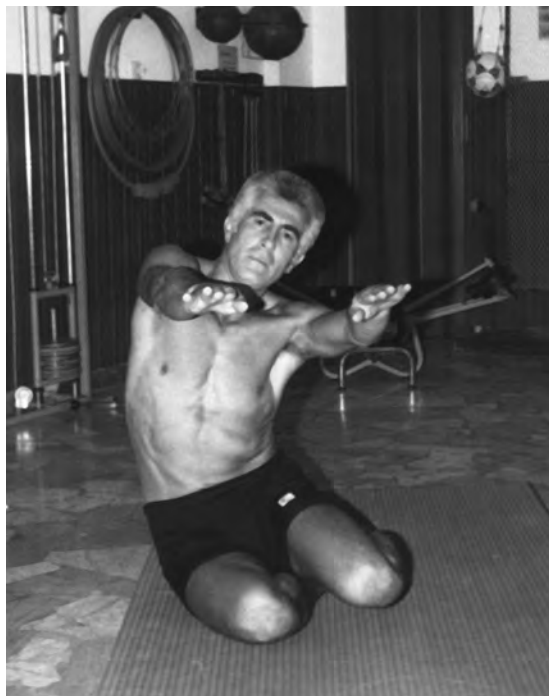
Elevare le gambe fino a portarle dietro il capo, da decubito supino. Impegna gli addominali, i dorsali, i lombari e i muscoli del collo. È efficace per la mobilizzazione della colonna vertebrale.



Sollevare i glutei e spingerli verso l'alto e divaricare e riunire le ginocchia. Per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale, l'allungamento degli adduttori e per rinforzare i glutei.



Esecuzione dell'esercizio precedente.



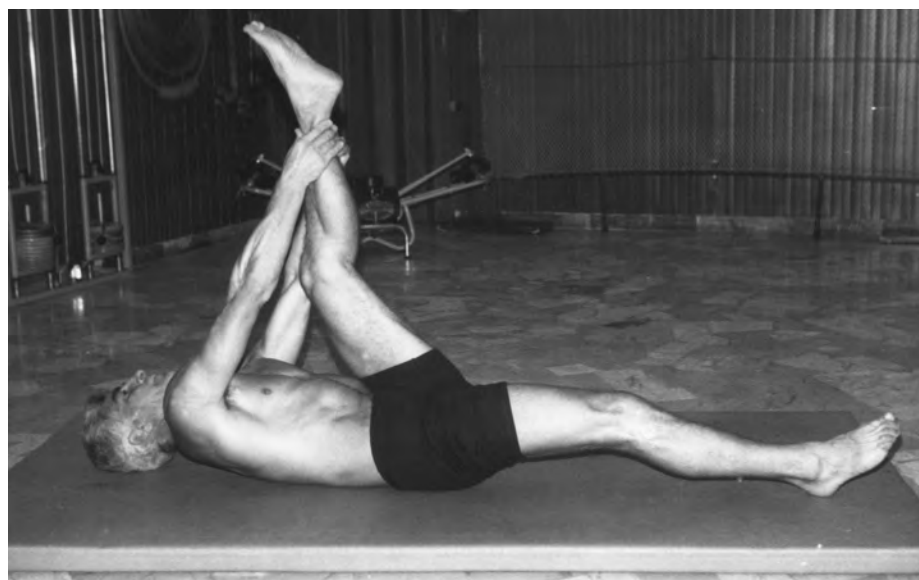
Andarsi a sedere prima da una parte e poi dall'altra, dalla posizione in ginocchio. Assottiglia le cosce e i glutei, serve per l'articolazione del ginocchio e l'allungamento dei fianchi ed interessa gli addominali e gli obliqui.

Sollevarre prima una spalla e poi l'altra in 2 tempi, da in ginocchio con busto eretto. Intervengono gli elevatori della scapola e serve per l'allungamento dei fianchi.





Slancio successivo degli arti inferiori e ritorno in 4 tempi. Serve per l'articolazione coxo-femorale, per l'allungamento dei tendini, la tensione del legamento inguinale e gli addominali.



Slancio forzato degli arti inferiori. Serve per l'articolazione coxo-femorale, l'allungamento dei tendini, la tensione del legamento inguinale e gli addominali.



Slancio della gamba verso l'alto e ritorno. Serve per gli abductori della coscia, la tensione del legamento inguinale, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Slancio della gamba dietro e ritorno. Serve per la tensione del legamento inguinale, l'allungamento dei tendini, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Avvicinare ed allontanare i talloni e le punte dei piedi. Intervengono gli intra ed extra rotatori delle cosce e gli adduttori ed abduttori del piede.



Incrociare di seguito le gambe. Intervengono gli adduttori ed abduttori della coscia. Potenzia gli addominali.



Flessione laterale del busto con assecondamento delle braccia ad arco opposto e ritorno, da in ginocchio con braccia in fuori e palme in alto. Interessa la mobilizzazione della colonna vertebrale, gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

Flessione laterale del busto con assecondamento delle braccia e ritorno, da in ginocchio, con busto eretto, braccia in fuori e palme in basso. Interessa la mobilizzazione della colonna vertebrale, gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.





Iperestensione del busto con assecondamento alternato e successivo delle braccia. Interessa la mobilitazione della colonna vertebrale e l'allungamento dei fianchi.

Iperestensione del busto con assecondamento alternato e successivo delle braccia. Interessa la mobilitazione della colonna vertebrale e l'allungamento dei fianchi.





Fare una capovolta e ritorno, come nella foto seguente. Interessa la mobilizzazione della colonna vertebrale, i dorsali ed i lombari.



Esecuzione dell'esercizio precedente.



Sollevare i glutei e andare a sfiorare i talloni con molleggi. Potenzia le braccia e i dorsali e interessa l'articolazione del ginocchio e dei polsi.



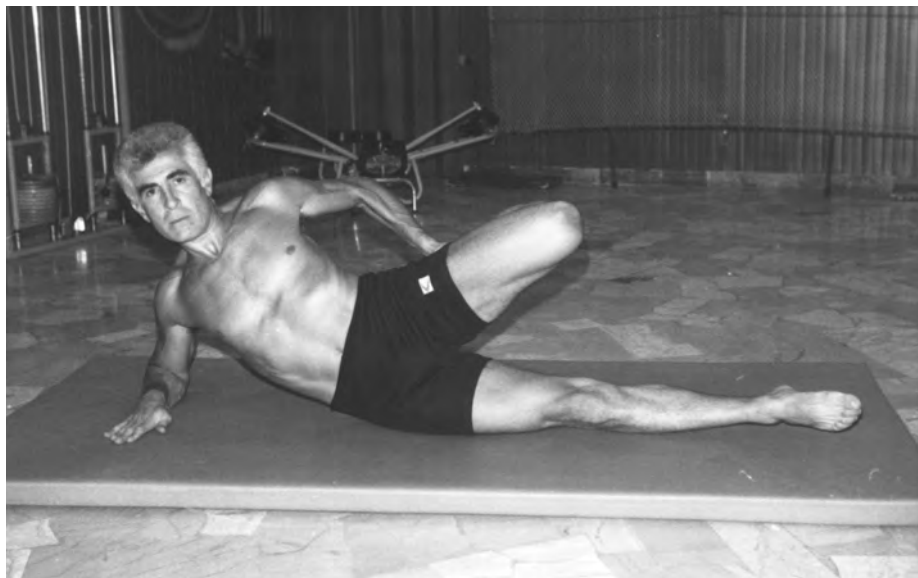
Sollevare i glutei e andare a sfiorare i talloni con molleggi elevando una gamba a squadra. Potenzia le braccia, i polsi e i dorsali e interessa l'articolazione del ginocchio e dei polsi.



Tirare, molleggiando, il piede con la mano. Interessa le caviglie, i glutei, l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Flettere prima una gamba e poi l'altra ed afferrare il piede della gamba flessa e tirare molleggiando. Interessa i glutei, le caviglie, l'articolazione coxo-femorale e del ginocchio.



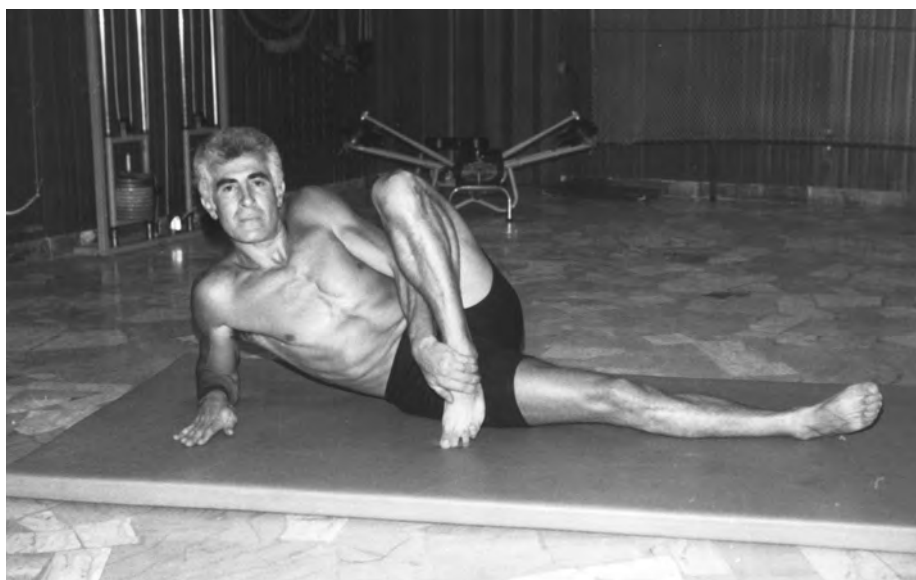
Tirare il piede con la mano molleggiando. Interessa i glutei, la tensione del legamento inguinale, l'allungamento degli adduttori e dei tendini.



Flessione forzata di una gamba. Interessa l'ileo-psoas, il retto femorale, il sartorio, il tensore della fascia lata, il pettineo, gli adduttori, l'articolazione del ginocchio e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Avanzare o retrocedere sui glutei. Serve per l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Elevare la gamba distesa verso l'alto molleggiando e poi descrivere una circonferenza con la punta del piede. Interessa le caviglie, gli addominali e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Inspirare lentamente e profondamente ed espirare per una efficace espansione toracica.



Elevare le gambe verso l'alto e ritorno. Interessa gli addominali e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Descrivere con le gambe due semicerchi per fuori-alto-basso e viceversa prima da una parte e poi dall'altra, da decubito supino, con gambe unite e mani dietro la nuca.

Il semicerchio descritto dalle gambe viene svolto grazie all'azione dei muscoli abduttori e flessori della coscia sul bacino.

Impegna soprattutto gli addominali.

Andarsi a sedere, molleggiando, da in ginocchio, con busto eretto.

Serve per la tensione del legamento inguinale, per l'allungamento degli adduttori (quadricipiti e sartori), per le caviglie e per l'articolazione del ginocchio.





Descrivere con le gambe un cerchio prima da una parte e poi dall'altra, da decubito supino, con braccia in fuori.

Il cerchio descritto dalle gambe viene svolto grazie all'azione dei muscoli abduuttori e flessori della coscia sul bacino.

Impegna gli addominali e serve per l'allungamento dei fianchi.

Continuazione dell'esercizio precedente.





Portare le gambe a squadra prima da una parte e poi dall'altra. Serve per l'assottigliamento delle cosce e dei glutei, per gli obliqui, gli addominali, i lombari e l'allungamento dei fianchi.



Divaricare le gambe, sollevate da terra, ed afferrare le caviglie, molleggiando. Interessa l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.



Avvicinare, andando indietro, il capo più vicino al pavimento, con le mani aggancciate avanti, da in ginocchio. Interessa gli adduttori, le caviglie, l'articolazione del ginocchio, gli addominali e i dorsali.



Portare l'arto inferiore destro in fuori a sinistra e poi l'arto inferiore sinistro a destra. Intervengono i flessori della gamba, gli obliqui e gli adduttori ed abduttori della coscia. serve per l'allungamento dei fianchi.



Portare le gambe, con un saltello, all'altezza delle mani e ritorno. Serve per l'allungamento dei tendini, per la tensione del legamento inguinale e per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale.



Esecuzione dell'esercizio precedente.



Flettere un arto inferiore al petto e poi distenderlo in basso e slanciarlo dietro, dalla posizione quadrupedica. Interessa le cosce, i glutei, la tensione del legamento inguinale e gli addominali.



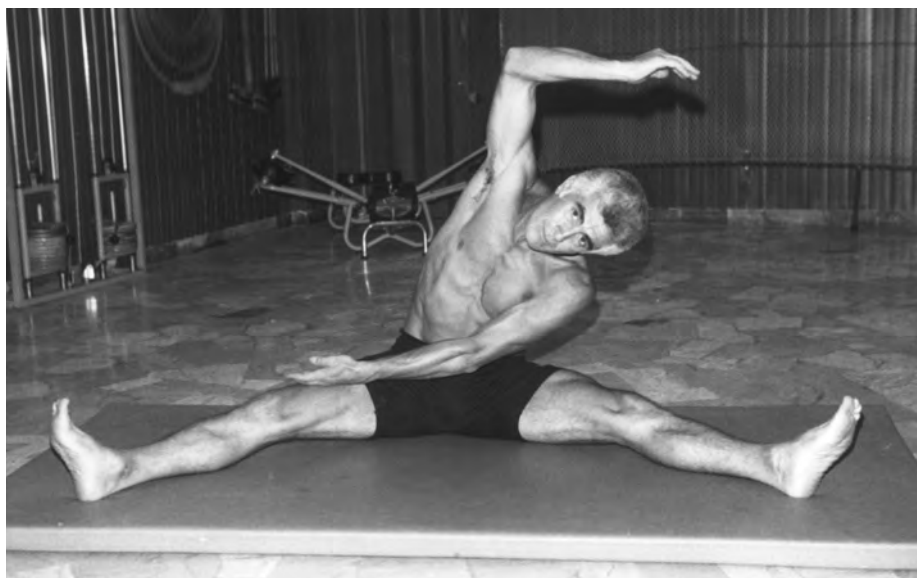
Continuazione dell'esercizio precedente.



Saltellare portando prima la gamba sinistra avanti e poi la destra e viceversa, per migliorare il trofismo muscolare degli arti inferiori, per la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.



Elevare la gamba flessa verso l'esterno e ritorno. Serve per i glutei, gli abduuttori della coscia, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



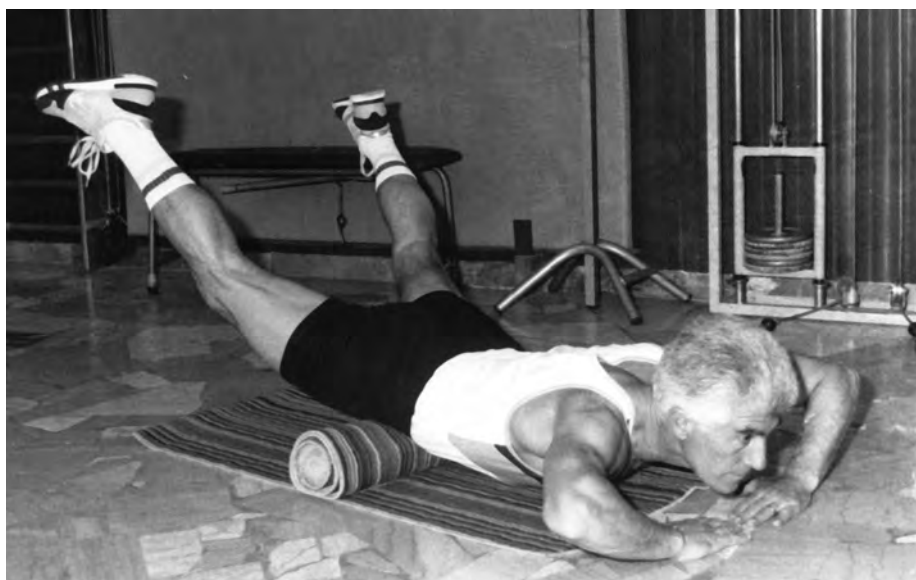
Flesso-torsione del busto con assecondamento delle braccia. Interessa gli obliqui, l'allungamento dei fianchi, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e gli adduttori.



Flessione forzata avanti del busto con assecondamento delle braccia. Interessa gli addominali, i lombari, i dorsali, la tensione del legamento inguinale, l'allungamento degli adduttori (quadricipiti).



Torsione del busto da una parte, con assecondamento di un braccio, mentre una gamba va dalla parte opposta. È specifico per gli obliqui e per l'allungamento dei fianchi.



Incroci di seguito delle gambe. Intervengono i glutei, gli addominali, i lombari, gli adduttori ed abduttori. Serve per l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Descrivere con il corpo un movimento rotatorio prima in avanti e poi indietro. Interessa la mobilizzazione della colonna vertebrale.



Procedere lentamente avanzando prima con il braccio sinistro disteso e la gamba destra flessa, e poi invertendo. Interessa la colonna vertebrale.



Portare le gambe, flesse ed incrociate, da una parte all'altra di seguito. Interessa gli obliqui, l'allungamento dei fianchi e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



Portare le gambe, molleggiando, prima da una parte e poi dall'altra. È specifico per gli obliqui, gli adduttori, l'allungamento dei fianchi e l'assottigliamento delle cosce e dei glutei.



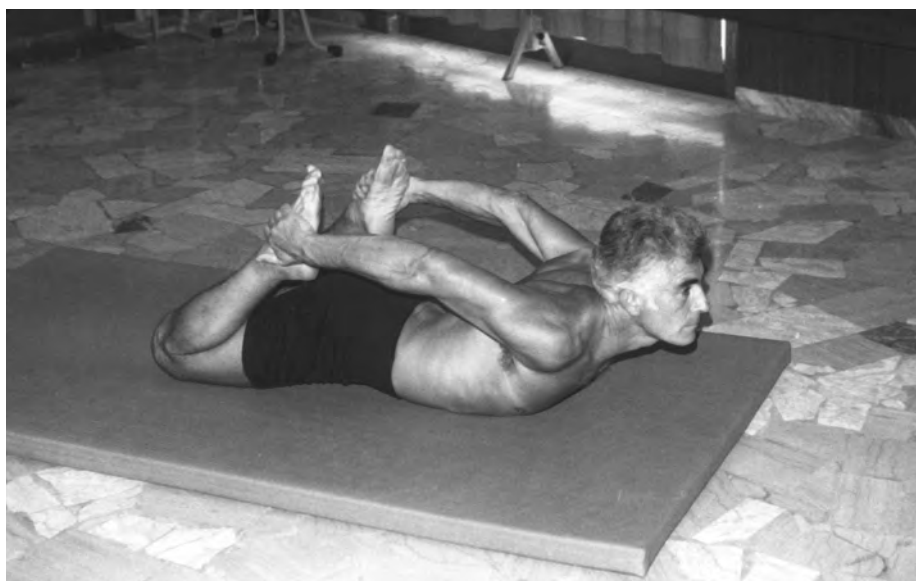
Spinta del corpo verso l'alto e battuta di mani, da corpo proteso dietro. Potenzia le braccia e i pettorali.



Girarsi prima da una parte e poi dall'altra, per l'articolazione scapolo-omeroale, l'allungamento dei fianchi ed il potenziamento delle braccia.



Iperestensione del segmento cervico-dorsale del tronco. Interessa i dorsali, i lombari, i muscoli del collo e la colonna vertebrale.



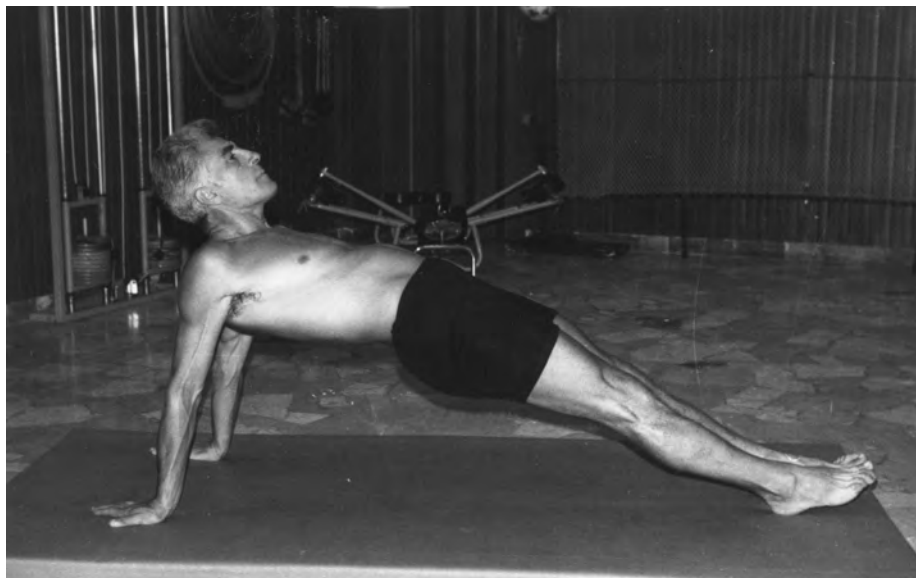
Iperestensione forzata. Interessa i dorsali, le caviglie, i glutei, l'allungamento dei tendini, degli adduttori (quadricipite) e i muscoli estensori della gamba sulla coscia.



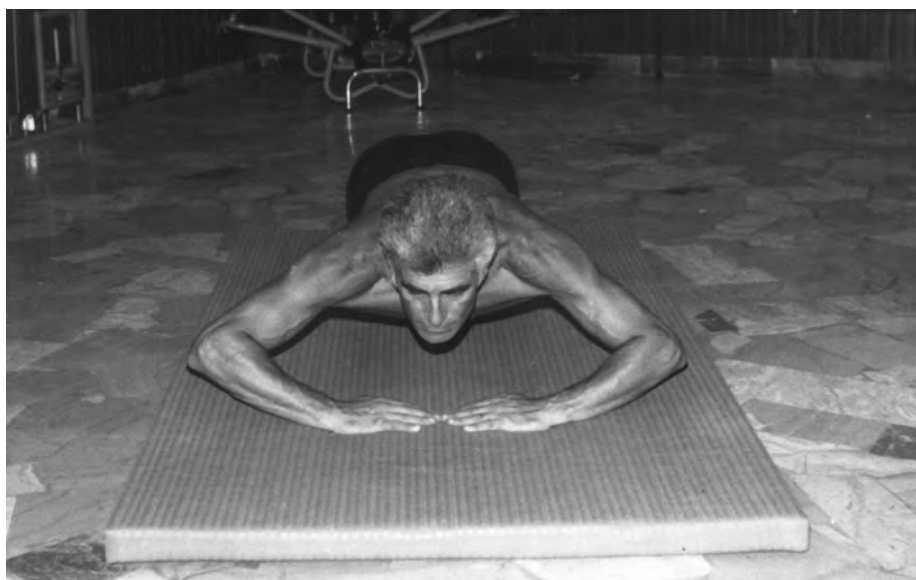
Flessione forzata del busto avanti, per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.



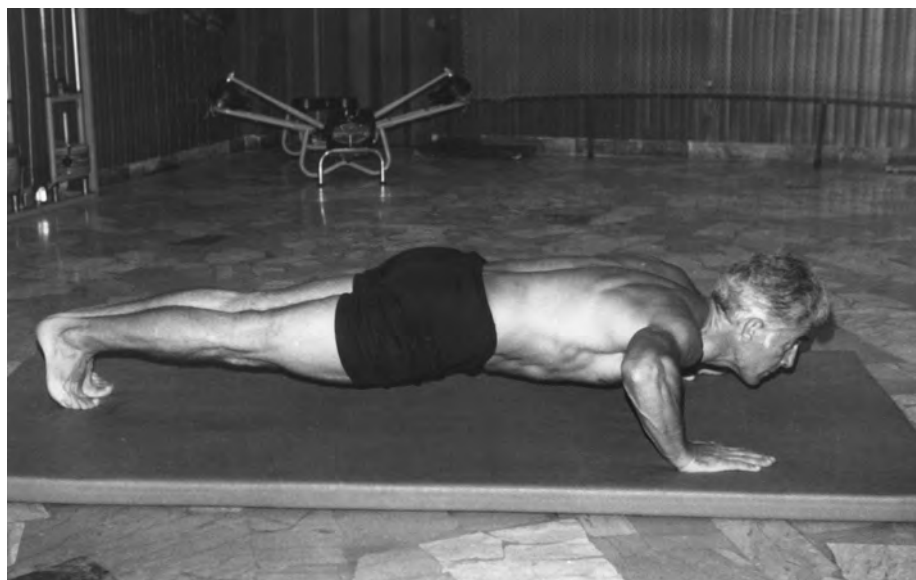
Torsione e flessione forzata del busto per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e l'allungamento degli adduttori.



Elevare prima una gamba verso l'alto e poi l'altra. Interessa i flessori della coscia e potenzia le braccia, i lombari, i glutei e gli addominali.



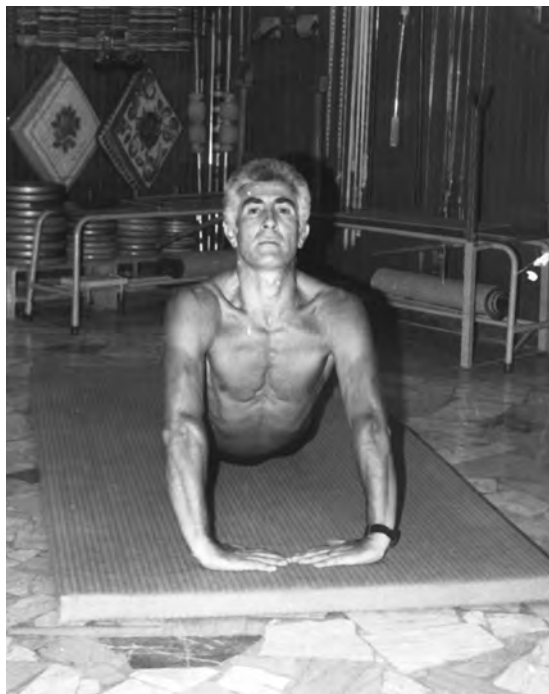
Piegamenti sulle braccia e ritorno, da corpo proteso dietro, con le mani (dita contro dita). Potenzia le braccia, i pettorali e i polsi.



Piegamenti sulle braccia, da corpo proteso dietro. Potenzia le braccia, i pettorali e i polsi.



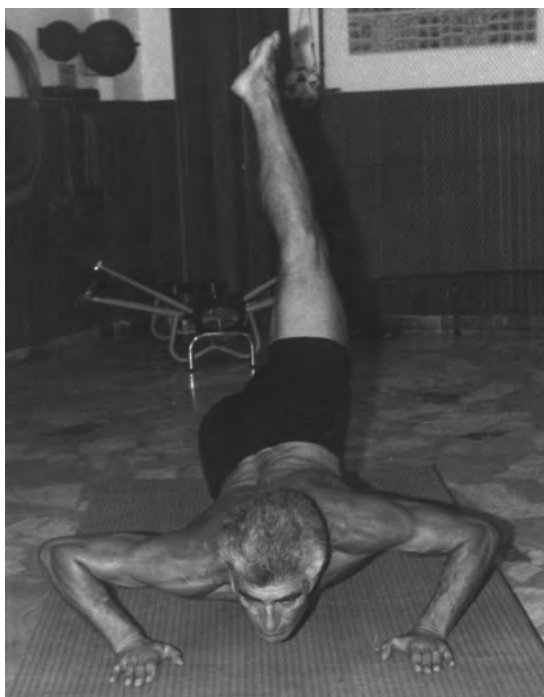
Piegamento su un solo braccio e ritorno, da corpo proteso dietro. Potenzia le braccia, i pettorali, i lombari, i dorsali, il grande rotondo, il trapezio e i muscoli del cinto scapolo-omerale.



Distendere le braccia e ritorno, da decubito prono, con mani (dita contro dita) all'altezza del mento. Interessa i lombari, gli addominali e rinforza le braccia e i polsi.

Piegamento sulle braccia ed elevazione di una gamba verso l'alto, da corpo proteso dietro.

Interessa i lombari, i pettorali, i glutei, le braccia, gli adduttori e la tensione del legamento inguinale.





Selva di Fasano (BR), 12 luglio 1990 - Centro Estivo Internazionale di Scherma.

Ero il coordinatore e responsabile della sala scherma del centro, che era composto da un direttore, 16 maestri di scherma, 16 assistenti e 120 schermidori.



Civitavecchia - Campionato di calcio "Giovanissimi" 1985/86. Non era una squadra, bensì uno squadrone dell'A.S. "Gesù Divino Lavoratore" (fondata da Don Antonio Pascucci nel 1964), che io ho preparato atleticamente per alcuni anni. L'allenatore era Enrico Tossio e i dirigenti erano Cozzolino, Di Biagio e Marcucci. I giocatori erano molto bravi e diversi di loro ancora giocano.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE (Body Building)



Flessione delle braccia e ritorno, dalla stazione eretta con braccia distese.

Vengono potenziati i bicipiti, i deltoidi, i pettorali e i dorsali.

Flettere e distendere prima un braccio per una intera serie e poi l'altro.

È specifico per la definizione del bicipite ed è efficace per l'articolazione del gomito e per rinforzare i polsi.





Flettere e distendere prima un braccio per una intera serie e poi l'altro.

È specifico per la definizione del bicipite ed è efficace per l'articolazione del gomito e per rinforzare i polsi.

Flettere e distendere le braccia alternativamente e successivamente, con i manubri.

Potenzia i bicipiti, i dorsali, i deltoidi, i pettorali ed il grande dentato.

Serve per l'articolazione del gomito e per rinforzare i polsi.





Elevare le braccia dal basso per avanti verso l'alto e ritorno in 2 tempi.
Potenzia le braccia, i deltoidi, il grande dentato e i dorsali.

Elevare le braccia dal basso per avanti in fuori e ritorno in 2 tempi.
Serve per potenziare i deltoidi, i dorsali, i pettorali, il grande rotondo, i trapezi, le braccia, l'infrascapolo, il grande dentato e i polsi.





Flettere le braccia e ritorno in 2 tempi, dalla stazione eretta con braccia distese. Serve per potenziare i bicipiti, i deltoidi, i pettorali e i dorsali.

Flettere le braccia, portando il bilanciere all'altezza del mento e ritorno in 2 tempi.

Serve per potenziare i bicipiti, i pettorali, i deltoidi, i dorsali, il grande dentato e i polsi.





Portare i manubri in fuori a croce, da braccia incrociate al petto o da braccia in posizione verticale. Serve per potenziare i pettorali e le braccia ed espandere il torace.



Esecuzione dell'esercizio precedente



Ruotare le mani da una parte all'altra e viceversa, con le barre corte o i manubri. Serve per rinforzare gli avambracci.

Comprimere il mollone, per potenziare le braccia, i pettorali, i dorsali, il grande dentato e i polsi.

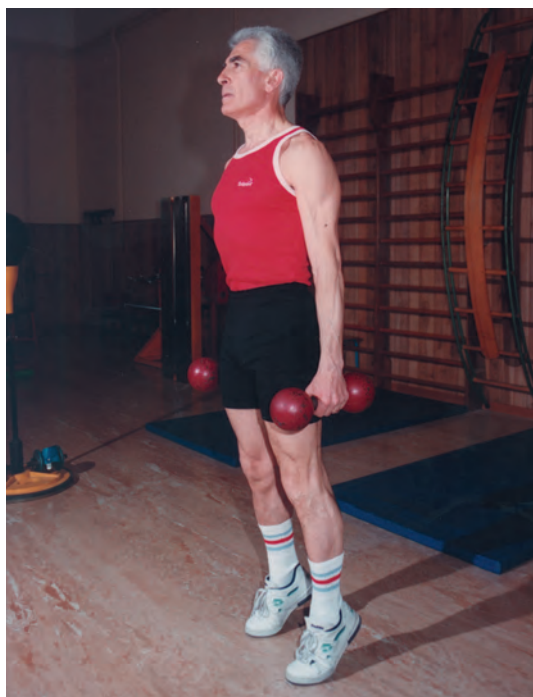




Esercizi con stringimano e scarpe metalliche.

Serve per rinforzare gli avambracci, i polsi e le dita ed interessare le ginocchia (legamenti ed articolazioni) e le caviglie e potenziare gli arti inferiori.

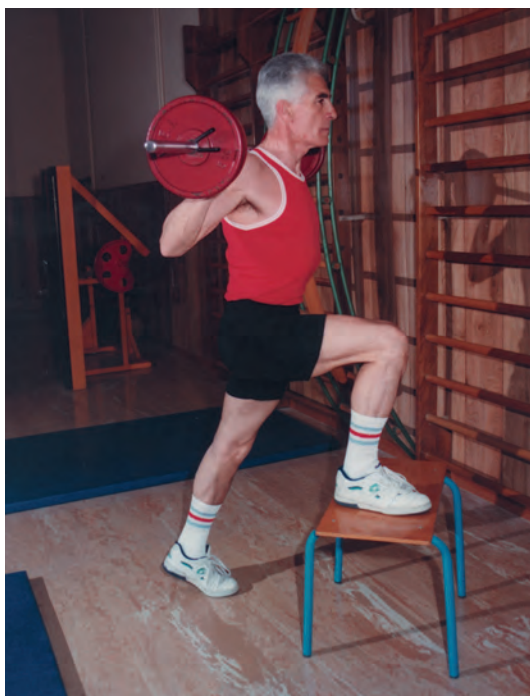
Camminare sulle punte dei piedi, impugnando i manubri. Serve per potenziare il flessore lungo delle dita e dell'alluce, il tibiale posteriore, il gastrocnemio, il plantare, il peroneo e le caviglie.





Salire e scendere dal panchetto, per potenziare la muscolatura estensoria della gamba sulla coscia e della coscia sul bacino: quadricipite, grande gluteo, piriforme, grande adduttore, semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale e quadrato femorale. Rinforza anche le caviglie e le braccia.

Salire e scendere dal panchetto, per potenziare la muscolatura estensoria della gamba sulla coscia e della coscia sul bacino: quadricipite, grande gluteo, piriforme, grande adduttore, semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale e quadrato femorale. Rinforza anche le caviglie e da' ampiezza alle spalle.





Elevare le braccia per fuori verso l'alto, dalla stazione eretta con braccia basse, per potenziare le braccia, i deltoidi, i muscoli del collo, il grande dentato e i polsi e per dare ampiezza alle spalle.



Affondo molleggiato con manubri, per l'allungamento dei tendini e degli adduttori, il potenziamento dei quadricipiti e delle braccia, la tensione del legamento inguinale, l'articolazione del ginocchio e per rinforzare le caviglie.



Contro piegata con manubri, per potenziare il quadricipite e le braccia, per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale, l'allungamento dei tendini e degli adduttori e l'articolazione del ginocchio.



Contro piegata con il bilanciere sulle spalle, per l'allungamento dei tendini e degli adduttori, il potenziamento dei quadricipiti, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale, l'articolazione del ginocchio e l'espansione toracica.



Affondo molleggiato con il bilanciere sulle spalle, per l'allungamento dei tendini e degli adduttori, per il potenziamento dei quadricipiti, per la tensione del legamento inguinale, per rinforzare le caviglie e per dare ampiezza alle spalle e al torace.

Flessione della gamba con scarpa metallica, per il potenziamento dei flessori della coscia sul bacino, dei glutei, delle caviglie, dei quadricipiti femorali e degli addominali.





Slancio della gamba in fuori, con scarpa metallica, per il potenziamento dei muscoli che abducono la coscia e dei glutei, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e la tensione del legamento inguinale.



Flettere e distendere una gamba. Potenza: bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso, sartorio, gastrocnemio, piriforme, glutei, plantare del piede, caviglie e legamenti delle ginocchia.



Flettere prima una gamba e poi l'altra. Potenza: bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso, sartorio, gastrocnemio, piriforme, glutei, plantare del piede, caviglie e legamenti delle ginocchia.



Sforbiciare le gambe o elevare prima una gamba e poi l'altra, per rinforzare gli addominali, le gambe e le caviglie.



Slancio delle gambe per avanti-alto e ritorno, per il potenziamento dei muscoli che abducono la coscia, delle gambe, delle caviglie, degli addominali, dei glutei e per l'allungamento dei tendini.

Elevare le braccia per dietro verso l'alto e ritorno in 2 tempi, da busto flesso avanti, con gli arti superiori paralleli agli arti inferiori, per potenziare i muscoli dell'avambraccio, i tricipiti, i dorsali, il grande rotondo, il trapezio, l'infraspinato, il grande dentato e i polsi.





Flettere e distendere le braccia alternativamente e successivamente per potenziare i bicipiti, i dorsali, i trapezi, il grande rotondo e l'infraspinato.

Flettere le braccia portando il bilanciere verso l'alto e ritorno in 2 tempi, per potenziare i bicipiti, i tricipiti, i dorsali, i trapezi, l'infraspinato e il grande rotondo.





Flettere le braccia dall'alto per avanti, e distenderle, impugnando la sbarra del Lat-Machine, per potenziare le braccia, i dorsali, i deltoidi, i pettorali, i muscoli del collo e il grande dentato.

Flettere le braccia dall'alto per dietro e distenderle, impugnando la sbarra del Let-Machine, per potenziare le braccia, i deltoidi, i muscoli del collo (sternocleidomastoideo), il grande dentato e i trapezi.





Impugnare l'asta e flettere le braccia, stando seduti al "Biceps", per potenziare i bicipiti, gli avambracci, i muscoli flessori delle dita e della mano, i pettorali e i polsi.

Flettere le braccia e distenderle, portando il bilanciere all'altezza del petto, da busto flesso avanti, per potenziare le braccia, i dorsali, i deltoidi, i trapezi, il grande rotondo, l'infraspinato, il grande dentato e i lombari.





Spingere le braccia verso l'alto e ritorno, da braccia flesse ed il bilanciere all'altezza del petto, per potenziare i tricipiti, i dorsali, i pettorali, i deltoidi e il grande dentato.

Eeguire un semipiegamento sulle gambe, dalla stazione eretta, con gambe divaricate e con il bilanciere sulle spalle, per aumentare l'espansione toracica e potenziare i quadricipiti e la muscolatura estensoria della coscia sul bacino.





Flettere le braccia, che erano distese in alto, portando il bilanciere dietro e ritorno, per potenziare i tricipiti e i deltoidi.
Serve per l'articolazione del gomito e dei polsi.

Prima assicurarsi che i pesi sono bloccati.

Flessione laterale del busto e ritorno, dalla stazione eretta con il bilanciere sulle spalle, per potenziare gli obliqui e i muscoli del collo e per l'allungamento dei fianchi.





Sollevarsi sugli avampiedi, con il bilanciere sulle spalle, per potenziare il tibiale posteriore, il flessore lungo delle dita e dell'alluce, il gastrocnemio, il plantare, il peroneo e le caviglie.

Spingere le braccia verso l'alto, avendo il bilanciere sulle spalle per potenziare i tricipiti, i trapezi e i deltoidi.

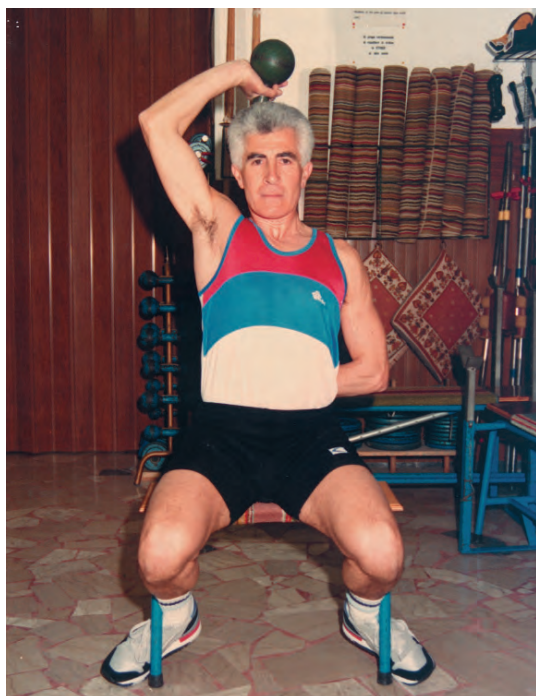




Sollevarsi sugli avampiedi, con il bilanciere sulle ginocchia, per potenziare il tibiale posteriore, il flessore lungo delle dita e dell'alluce, il gastrocnemio, il plantare, il peroneo e le caviglie.

Flettere prima un braccio per una serie intera e poi l'altro, per potenziare i bicipiti, i tricipiti, i trapezi, i deltoidi, i dorsali, il grande rotondo, l'infraspinato, il grande dentato e i polsi.





Flettere il braccio, che era disteso sopra il capo, portando il manubrio dietro la spalla, per una intera serie, e poi l'altro braccio, per potenziare i tricipiti e per l'articolazione del gomito e dei polsi.

Flettere le braccia e distenderle, impugnando le manopole della poliercolina, per potenziare i bicipiti, i deltoidi e i pettorali.





Flettere e distendere le braccia, per potenziare i bicipiti, i tricipiti, i dorsali, i trapezi, l'infraspinato, il grande dentato e il grande rotondo.



Portare le braccia, che erano distese sopra il capo, per basso-dietro, rimanendo con il busto flesso, per potenziare la braccia, i dorsali, i trapezi, il grande rotondo, l'infraspinato, il grande dentato e i polsi.



Flettere le braccia, che erano distese avanti, portando il bilanciere all'altezza del mento, per potenziare la braccia, i deltoidi, i trapezi, i muscoli del collo e per l'articolazione del gomito e dei polsi.



Ritornare in ginocchio, da seduti sui talloni, per potenziare i quadricipiti, i glutei, le caviglie e i sartori ed allungare gli adduttori.



Flessione del busto avanti e ritorno, per potenziare i dorsali, i muscoli del collo e gli addominali.



Piegamento sulle gambe e ritorno, per il potenziamento delle gambe e dei glutei e per dare ampiezza al torace. Sotto i talloni mettere per rialzo una tavoletta.



Portare la braccia dalla posizione verticale in quella orizzontale e viceversa, per espandere il torace e potenziarle gli addominali, i dorsali, i tricipiti, gli avambracci, il grande dentato, i pettorali, i deltoidi e i polsi.



Flettere le braccia, portando il bilanciere, dalla posizione verticale vicino alla fronte e ritorno, per l'espansione toracica e per potenziare i dorsali, i tricipiti, i deltoidi, gli avambracci e i polsi e per l'articolazione del gomito.



Portare il bilanciere da verticale in basso dietro il capo e viceversa per espandere il torace e potenziare gli avambracci, i tricipiti, i pettorali, i deltoidi, i dorsali, il grande dentato e i polsi e per l'articolazione dei gomiti.



Torcere il busto a sinistra e ritorno e a destra e ritorno, per potenziare gli obliqui, gli addominali, i lombari, i dorsali e i muscoli del collo.



Flettere e distendere le gambe, con le scarpe metalliche, per potenziare le gambe (quadricipiti), i muscoli flessori della coscia sul bacino, gli addominali, i glutei, le caviglie e i legamenti delle ginocchia.



Portare il manubrio come nella foto e ritorno, da busto inarcato, sulla panca ortopedica curva, e braccia in posizione verticale, per potenziare i deltoidi, gli addominali, i tricipiti, il grande dentato e i dorsali, per l'espansione toracica e la distensione della colonna vertebrale.



Elevare le braccia verso l'alto in verticale e ritorno, per l'espansione toracica, l'ampiezza delle spalle, e per potenziare i deltoidi, i trapezi, i dorsali, il grande rotondo, l'infraspinato, il grande dentato, gli addominali, le braccia e i polsi.



Portare le braccia dalla posizione verticale in quella orizzontale, per potenziare i tricipiti, i trapezi, i dorsali, il grande rotondo, l'infraspinato, il grande dentato, i pettorali, gli addominali, le braccia e i polsi e per l'espansione toracica.



Flessione del busto avanti, con le mani che impugnano un manubrio, poi torsione e flessione a sinistra e ritorno, a destra e ritorno. Potenzia gli addominali, gli obliqui, i dorsali e le braccia.

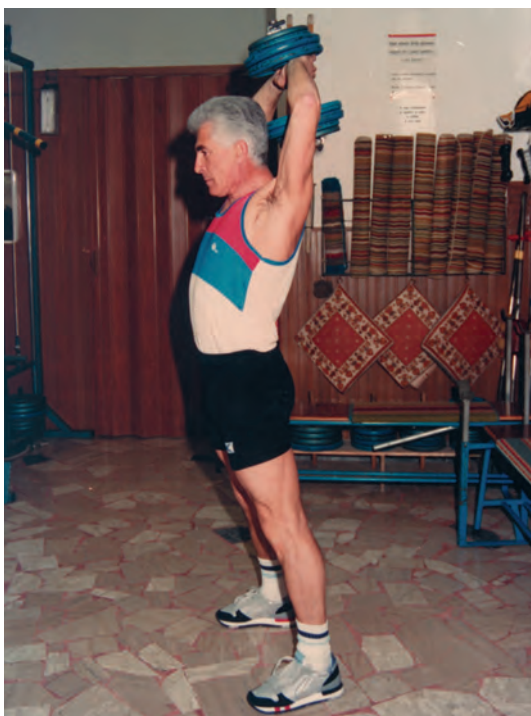


Flettere le braccia portando il bilanciere all'altezza del mento. Potenzia i bicipiti, i pettorali, i dorsali, i deltoidi, i muscoli flessori dell'avambraccio sul braccio e i polsi.



Continuazione
dell'esercizio precedente.

Flettere le braccia, portando la barra corta dietro le spalle, impugnandola con le braccia distese sopra il capo, per potenziare i tricipiti, i deltoidi, i trapezi, i dorsali, l'infraspinato, il grande dentato, il grande rotondo e i polsi.





HACK SQUAT MACHINE

Valido esercizio per potenziare gli arti inferiori (cosce-quadricipiti), i glutei e gli adduttori.

Durante l'esercizio mantenere in appoggio costante la colonna vertebrale e tenere alta la testa.

VERTICAL ROW

Serve per potenziare i trapezi, i pettorali, i dorsali, il grande dentato, i deltoidi, i bicipiti e gli avambracci.





REMATORE DORSY BAR

Flettere le braccia con trazione delle impugnature verso il petto mantenendo la schiena in tensione e le gambe semiflesse. Riabbassare controllando il movimento.

Sono interessati: il grande dorsale, il deltoide posteriore, il trapezio, il piccolo rotondo, l'infraspinato, il grande dentato, il romboide e i lombari.

CALF MACHINE SEDUTO A CONTRAPPESI

L'esercizio evita la possibilità di compressioni vertebrali. Il movimento prevede la massima escursione articolare della caviglia con una piena estensione e contrazione muscolare.

Viene sollecitato in modo particolare il soleo, il tibiale posteriore, il flessore lungo delle dita e dell'alluce, il gastrocnemio, il plantare e il peroneo.





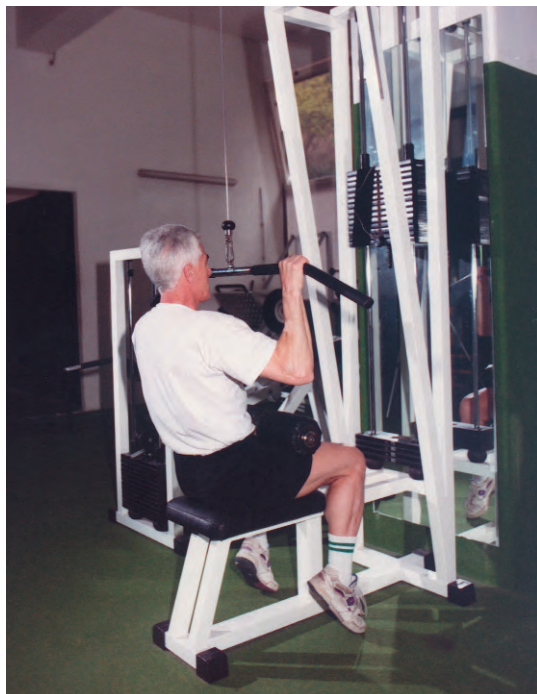
LEG CURL

Trazione delle gambe da decubito prono. I muscoli coinvolti sono i flessori della gamba, il bicipite femorale, il semitendinoso, il semimembranoso, il sartorio, il gastrocnemio, i glutei. Sono interessate anche le ginocchia (articolazione e legamenti).



LEG PRESS A CONTRAPPESI

L'esercizio sollecita tutta la muscolatura degli arti inferiori (quadricipiti e adduttori), evitando compressioni dirette sulla colonna vertebrale, e determina anche un'influenza sui glutei.



LAT MACHINE

Nella trazione delle braccia verso il basso, per avanti o per dietro, le spalle devono essere tenute ben ferme, coinvolgendo così il gran dorsale, il grande e piccolo rotondo, il romboideo, le braccia, i deltoidi, i pettorali, i muscoli del collo, il gran dentato e il trapezio.

CAVI INCROCIATI

Consentono una notevole varietà di esercizi con caratteristiche uguali alla ercolina e poliercolina, con in aggiunta la possibilità di eseguire esercizi di apertura e chiusura per i pettorali.

Con l'esercizio si possono interessare anche i deltoidi posteriori, gli arti contemporaneamente, i glutei e i muscoli della schiena.





DELTS MACHINE

L'esercizio interessa soprattutto i deltoidi, ma rinforza anche i pettorali, i trapezi, il sovraspinato e gli arti superiori.

È efficace per l'espansione toracica.

PECTORAL

L'adduzione completa delle braccia sollecita il gran pettorale, i dorsali, i deltoidi e rinforza gli arti superiori.





Prima di spingere il bilanciere verso l'alto, si consiglia di tenere le gambe sollevate da terra, per evitare lesioni alla colonna vertebrale (discopatie con conseguenti sciatalgie), ernie ombelicali ed inguinali. Potenzia i pettorali, le braccia (soprattutto i bicipiti), i dorsali e il grande dentato. È efficace per l'espansione toracica e per rinforzare i polsi.



Come esercizio precedente, ma su panca più idonea.



ABDUCTOR MACHINE

L'esercizio influenza tutto il gruppo degli abductori, coinvolgendo anche il medio gluteo.

È importante per stabilizzare l'anca.

ADDUCTOR MACHINE

Rinforza i muscoli adduttori.



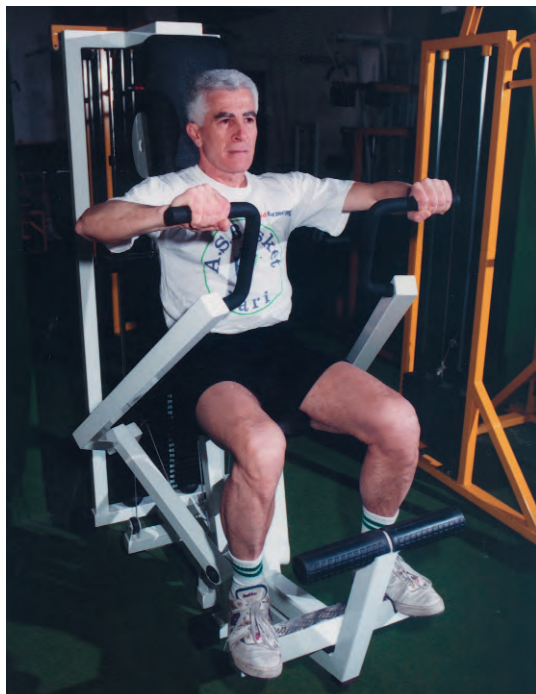


STANDING GLUTEUS

Sono interessati soprattutto i glutei.

Come esercizio precedente.



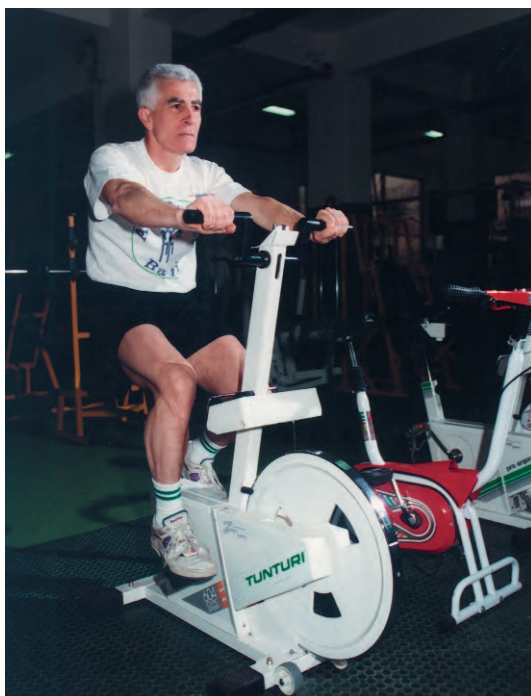


CHEST PRESS O PEK DEK VERTICALE

L'esercizio interessa i deltoidi, ma anche gli arti superiori, il trapezio, il gran dentato, i pettorali e l'espansione toracica.

CYCLETTE ECB PRO TRAINER 604

Per potenziare gli arti inferiori e per acquistare scioltezza.





LEG EXTENSION

Col corpo ben appoggiato estendere le gambe per l'intero arco del movimento e ritornare lentamente. Sono interessati: il quadricipite, il sartorio e le ginocchia (articolazione e legamenti).



TRICEPS MACHINE

L'esercizio sollecita profondamente il tricipite.



MULTIPOWER

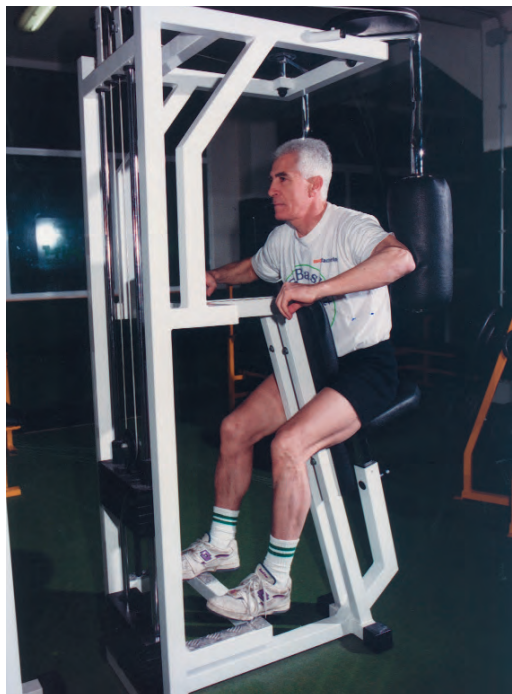
Attrezzo versatile, adatto alla stimolazione in sicurezza per svariati gruppi muscolari.

Nel caso della foto, serve per potenziare i quadricipiti, i glutei, per l'espansione toracica e la muscolatura estensoria della coscia sul bacino.

MULTIPOWER

Con distensioni delle braccia per potenziare i pettorali, i tricipiti, i bicipiti, i dorsali, i deltoidi e il gran dentato.





ROWING TORSO MACHINE

L'esercizio consiste nel chiudere le braccia davanti al corpo e successivamente ruotarle indietro mantenendo i gomiti all'altezza delle spalle. I muscoli sollecitati sono: deltoide posteriore, trapezio, piccolo rotondo e romboide.

È importante per la ginnastica correttiva dei muscoli posturali.

PULLOVER MACHINE

In questo esercizio lavorano contemporaneamente tutti i muscoli dell'area del torace, ma soprattutto i pettorali.





ARM CURL

È un esercizio efficace per potenziare i bicipiti, gli avambracci, i muscoli flessori delle dita e della mano, i pettorali e i polsi.

CALF MACHINE IN PIEDI

È un esercizio che permette di ottenere allungamenti massimali, sollevandosi sugli avampiedi.

Serve per potenziare il tibiale posteriore, il flessore lungo delle dita e dell'alluce, il plantare, il peroneo e le caviglie.





HYPEREXTENSION

È un esercizio efficace per rinforzare gli addominali, ma sono impegnati anche i lombari e i dorsali.



HYPEREXTENSION

È un esercizio efficace per rinforzare i lombari, ma sono impegnati anche i dorsali e gli addominali.



ISOCLIMB (a sinistra) - ISOSTEP (a destra)

ISOCLIMB: è un simulatore idraulico per l'arrampicata a sforzo regolabile separate braccia-gambe con display elettronico.

L'esercizio consiste nella spinta e nella trazione che le braccia e le gambe devono compiere, in senso contrario e alternato. Entrambe le sollecitazioni avvengono su tutti i gruppi muscolari delle gambe, schiena, addominali, dorsali, spalle e braccia.

ISOSTEP: è un simulatore idraulico di scalini a sforzo regolabile con display elettronico.

L'esercizio consiste nella spinta e nella trazione che le gambe devono compiere. Sono coinvolti i gruppi muscolari delle gambe e dei glutei.



IL ROWRACE

È un vogatore elettronico computerizzato. Ha diverse funzioni facilmente programmabili per ogni tipo di allenamento.

Si possono eseguire competizioni; sei programmi diversi con diverse difficoltà; programmi personalizzabili che permettono l'impostazione a piacere di tempo, distanza, resistenza di remata e "livello difficoltà"; profili di allenamento specifico; test che permettono di individuare i valori ideali da impostare per un corretto allenamento.

Interessa soprattutto i muscoli degli arti inferiori e superiori, i dorsali e i pettorali.



LA BIKERACE

È la bici elettronica computerizzata.

Si possono eseguire: competizioni fra bikerace; tipi di test per la resistenza, la potenza e la forma fisica che consigliano all'utente il proprio "livello difficoltà" ideale da impostare sulla bike per un corretto allenamento con regolazione automatica della resistenza che mantiene costante il battito cardiaco nel range del valore preimpostato in base all'età.

Interessa gli arti inferiori e serve per acquistare scioltezza.



RUN RACE

È un tappeto scorrevole veramente indispensabile per la definizione di un allenamento indoor.

La camminata sportiva rappresenta un'ottima alternativa alla corsa soprattutto per quei soggetti in forte sovrappeso o con problemi osteo-articolari.

Lo scopo di tali allenamenti è quello di migliorare notevolmente il rendimento cardiaco e la frequenza cardiaca.

Il segreto di un buon lavoro dimagrante è quindi una bassa intensità di sforzo ma protratta nel tempo.

Potenzia soprattutto gli arti inferiori.



STEP RACE

È un simulatore di scalini che coinvolge, in maniera totale, tutti i muscoli della parte inferiore del corpo.

L'uso di un cardiogestore consente di visualizzare la frequenza cardiaca durante l'esercizio in modo da dosare lo sforzo in maniera continua e fisiologica.



GRAVIT MASTER O CLIMBER 2000

È un attrezzo importante per l'impegno muscolare di spalle, braccia e gambe; per la possibilità di muoversi con la massima rapidità possibile; per la prima fase della rieducazione; per una migliore definizione delle fasce muscolari e nel riscaldamento iniziale.

Gli interventi muscolari sono ad impulsi rapidi e ritmici e la forza per il movimento può essere fornita sia dagli arti inferiori che da quelli superiori, separatamente o contemporaneamente.



SKYMASTER

È un attrezzo nato come simulatore di sci ma, avendo la capacità di sviluppare la forza veloce, è indispensabile a quegli sport che richiedono rapidi spostamenti del peso corporeo: sci, tennis, volley, calcio, basket ed altri.

Impegna tutti i muscoli del corpo, ma soprattutto potenzia gli arti inferiori.

Consente anche di prevenire e di riabilitare traumi alle articolazioni di ginocchia e caviglie.

Continuazione dell'esercizio precedente.





**PECTORAL
OBLIQUO**
Potenzia i pettorali alti.

GLUTEUS
Rinforza i glutei.





PECK DEK

Interessa le spalle, i deltoidi e i pettorali.



DORSY

Potenzia soprattutto i dorsali.



TRICEPS

Potenzia soprattutto i tricipiti, ma interessa anche i deltoidi.



PULLOVER

Potenzia i pettorali, i dorsali e il grande dentato.



ABDOMINAL

Potenzia gli addominali alti.

LOWER BACK o HYPEREXTENSION obliqui

Rinforza i lombari e
i glutei.





PULLEY BASSO

Interessa i dorsali, i paravertebrali, i bicipiti, gli infrascapolari, i trapezi e i lombari.



DONKY

Potenzia soprattutto i gastrocnemi (gemelli).



ROWING

Interessa i deltoidi posteriori, i trapezi e i dorsali.

SEATING LEG CURL (da seduto)

Potenzia il bicipite femorale.





BICEPS BASIC LINE
Potenzia soprattutto i bicipiti.

ROTARY TORSO
Interessa gli obliqui e gli intercostali.
È efficace per lo snellimento dei fianchi.





LEG PRESS ORIZZONTALE DA SEDUTO

Interessa i quadricipiti femorali, i glutei, i solei e i gastrocnemi.



PULLEY OBLIQUO

Potenzia soprattutto i dorsali, ma interessa anche i trapezi, i pettorali e le braccia.



ERCOLINA E POLIERCOLINA

Interessa i glutei, gli adduttori, gli abduttori, il bicipite femorale e i gastrocnemi (gemelli).

PANCA LERRY SCOTT con manubrio sagomato

Potenzia soprattutto l'apice dei bicipiti.





SHOULDER PRESS

Potenzia soprattutto i deltoidi, i sovraspinati, i trapezi, i dorsali e le braccia.

Continuazione dell'esercizio precedente.





HORI CYCLE

Si consiglia alle partorienti, ai cardiopatici e a chi ha problemi a stare seduto su una sella. Serve per potenziare le gambe, acquistare scioltezza e attivare la circolazione sanguigna.



ROWER 2000 MAGNETIC

Potenzia contemporaneamente tutti i muscoli del corpo.



ABDOMINAL MACHINE o PANCA CRUNCH

Potenzia soprattutto gli addominali.



REHAB LINE

Potenzia gli addominali bassi e alti e i quadricipiti femorali.



LOWER BACK

Interessa soprattutto i muscoli paravertebrali.



ABDOMINAL CRUNCH

Potenzia il retto addominale, l'obliquo esterno e l'obliquo interno.



EASY POWER STATION

Interessa i bicipiti, i tricipiti, i pettorali, il romboide, i trapezi, i deltoidi e i dorsali.

Continuazione dell'esercizio precedente.





PECTORAL MACHINE

L'adduzione completa delle braccia sollecita il gran pettorale, i dorsali, i deltoidi e rinforza gli arti superiori.

LAT MACHINE

Adduzione degli arti superiori dall'alto verso il basso per dietro (si può eseguire anche per avanti), per potenziare i trapezi, i bicipiti, gli avambracci, i tricipiti, i deltoidi, i dorsali, i muscoli del collo e il grande dentato.





DELTS

Potenzia soprattutto i deltoidi ma anche i trapezi, i pettorali, i dorsali, il sovraspinato e gli arti superiori.

Esercizio precedente visto di fronte.





Modena, 20 aprile 1994 - Accademia Militare
Campionato Italiano U.N.U.C.I. di spada (a tutti i partecipanti, con mia grandissima soddisfazione, è stato dato il mio libro di ginnastica).



Cesano di Roma, 30 settembre 1965- Palestra di ardimiento
Primo classificato su 45 pattuglie (compreso paracadutisti, alpini e bersaglieri), con la pattuglia del 22° Rgt. F. "Cremona", con sede a Torino.

ESERCIZI CON ATTREZZI



Alla Cyclette, per potenziare le gambe e acquistare scioltezza.

Al pung-ball, per potenziare le braccia e i polsi ed acquistare agilità e scioltezza.





Al vogatore, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Iperestensione con i tiranti. Intervengono maggiormente i lombari, gli addominali e i glutei.



Piegamenti sulle braccia sui panchetti, per potenziare le braccia (soprattutto i bicipiti) e i pettorali.



Esercizio precedente visto di lato.



Piegamenti sulle braccia. Intervengono soprattutto i dorsali, i tricipiti, il grande rotondo, i trapezi, l'infraspinato e i polsi.



Esercizio precedente visto di fronte.



Avanzare alla scala orizzontale con oscillazioni del corpo, per potenziare le braccia e acquistare maggiore agilità.



Avanzare e retrocedere alla scala orizzontale per potenziare le braccia e per acquistare maggiore agilità.



Arrampicata e discesa della pertica, per potenziare le braccia ed acquistare agilità.

Arrampicata e discesa della fune con le gambe a squadra, per potenziare le braccia ed acquistare agilità.





Con l'estensore a pedaliera, trazione delle braccia dalla stazione eretta o da quella di decubito supino, per potenziare le braccia, i dorsali, gli addominali, i deltoidi, i muscoli del collo e il gran dentato.

Arrampicata e discesa della fune. Non facile alla sua giovanissima età.





Portare le braccia da avanti in fuori e ritorno, con un tirante elastico, per potenziare le braccia, i deltoidi, il sottospinoso, il piccolo e grande rotondo e il grande dorsale. È efficace per l'espansione toracica.

Con i tiranti, abbassare le braccia verso i pavimenti, facendo elevare le gambe automaticamente.

Si possono fare esercizi di sforbiciata, divaricata e riunita.

Potenzia le braccia e serve per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale e per gli addominali.





Saltelli nei sacchi, per potenziare gli arti inferiori e per acquistare agilità ed equilibrio.

Elevare le braccia dal basso per fuori verso l'alto e ritorno, con un tirante elastico, per potenziare le braccia, i deltoidi, i trapezi, il sovraspinato e il grande dentato. È efficace per l'espansione toracica.





Alla parallela triplice uso, piegando le braccia, scendere con busto inarcato per rinforzare i bicipiti, i tricipiti, i dorsali e i lombari.



Alla parallela triplice uso, spingersi verso l'alto, distendendo le braccia e ritorno per potenziare le braccia, soprattutto i tricipiti e i dorsali.



Alla parallela tripla uso, slanciare le gambe avanti verso l'alto, da busto eretto, per rinforzare gli addominali.

Salto in lungo da fermo a piedi pari, portando le braccia avanti, per potenziare gli arti inferiori e acquistare maggiore agilità.





Esercizio alla spalliera ortopedica curva.
Vedere l'illustrazione seguente.

Massima elevazione degli arti inferiori.

Intervengono nella flessione della coscia: l'ileo-psoas, il retto femorale, il sartorio, il tensore della fascia lata, gli adduttori e il pettineo.

È importante per la mobilitazione della colonna vertebrale, per gli addominali e i lombari.





Vedere l'illustrazione seguente.

Elevazione del busto.
Intervengono gli addominali e i lombari.
Serve per la mobilizzazione della colonna vertebrale.





Distendere le braccia per dietro, con l'estensore a molle, per potenziare le braccia, i deltoidi, i muscoli del collo e i polsi e dare ampiezza alle spalle.



Distendere le braccia per avanti, con l'estensore a molle, per potenziare le braccia, i deltoidi, i muscoli del collo e i polsi e per espandere il torace.



Divaricare al massimo le gambe, impugnando gli appoggi Baumann, per l'allungamento dei tendini e degli adduttori, per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e la tensione del legamento inguinale.



Saltelli in alto a piedi pari o alternati, per potenziare gli arti inferiori ed acquistare maggiore agilità ed elevazione.



Circonduzioni sagittali per avanti da braccia in fuori e per fuori da braccia avanti, o slancio delle braccia per avanti-alto e per fuori-alto da braccia basse, con le clavette o i manubri. Interessa l'articolazione scapolo-omeroale ed il potenziamento delle braccia, dei deltoidi e dei polsi.



Flessione del busto avanti e ritorno, per la colonna vertebrale, l'ampiezza delle spalle e i muscoli del collo.



Flessione del busto avanti e ritorno, con molleggi, per la colonna vertebrale, l'ampiezza delle spalle, i muscoli del collo, i dorsali, gli addominali e l'espansione toracica.



Iperestensione del busto, alla panca ortopedica curva. Interessa i dorsali, i lombari, gli addominali, i glutei e gli estensori della coscia sul bacino.



Elevazione del busto e ritorno, impugnando il pallone medicinale. Rinforza gli addominali e i lombari, allunga i tendini e potenzia le braccia.



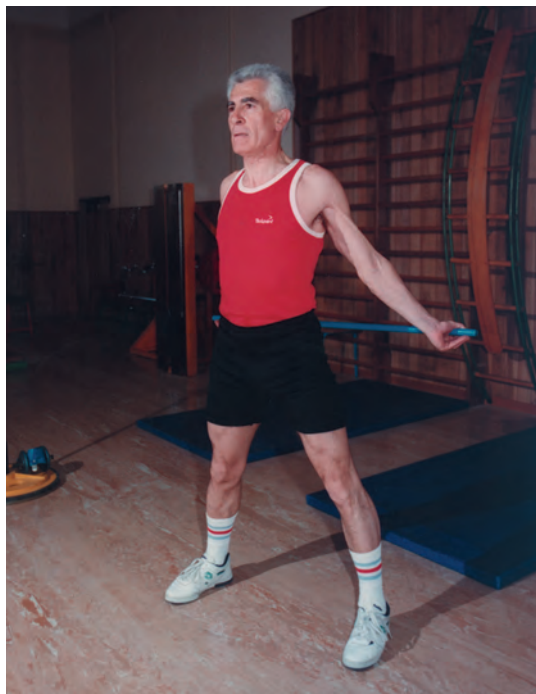
Elevare ed abbassare le gambe che stringono fra i piedi il pallone medicinale. Rinforza gli addominali e potenzia le gambe.



Elevazione del busto, torsione a destra ed a sinistra e ritorno, da decubito supino. Potenzia gli addominali e gli obliqui e serve per l'allungamento dei fianchi.



Elevare le gambe verso l'alto e ritorno, per rinforzare gli obliqui e per l'allungamento dei fianchi.



Portare il bastoncino da avanti a dietro per alto e ritorno, o da avanti a dietro per basso, sollevando prima una gamba e poi l'altra. Serve per la mobilizzazione dell'articolazione scapolo-omerale e per acquistare maggiore scioltezza.

Elevare le gambe fino a toccare con i piedi i pioli della spalliera svedese per rinforzare gli addominali e i lombari.





Piegamento su una gamba e ritorno per potenziare le gambe ed allungare i tendini.



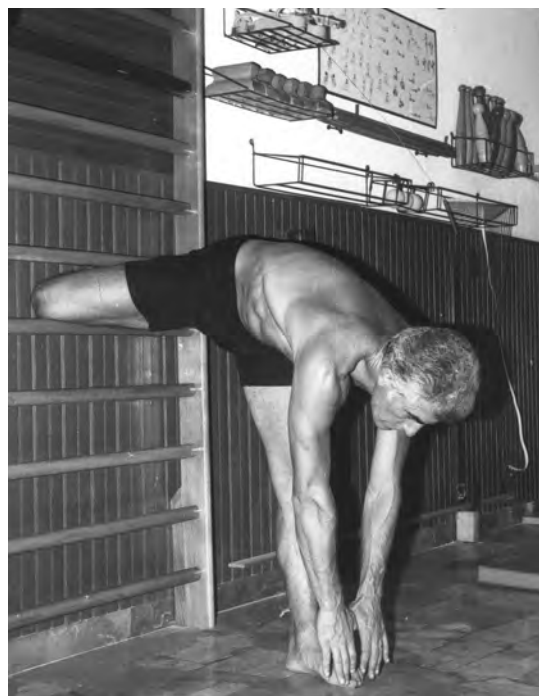
Elevare le gambe all'altezza del capo e portarle distese prima da una parte e poi dall'altra. Serve per l'allungamento dei fianchi e per rinforzare gli addominali, i lombari e gli obliqui.



Eeguire una verticale a candela sulla panca e poi scendere lentamente, per rinforzare gli addominali e i lombari.

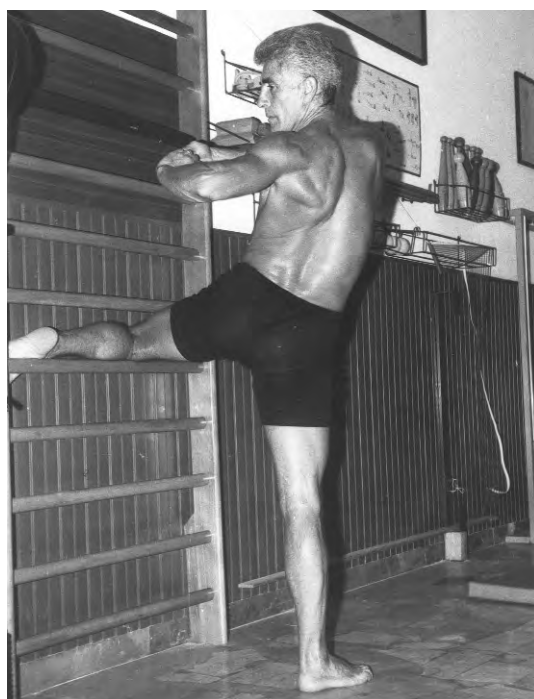


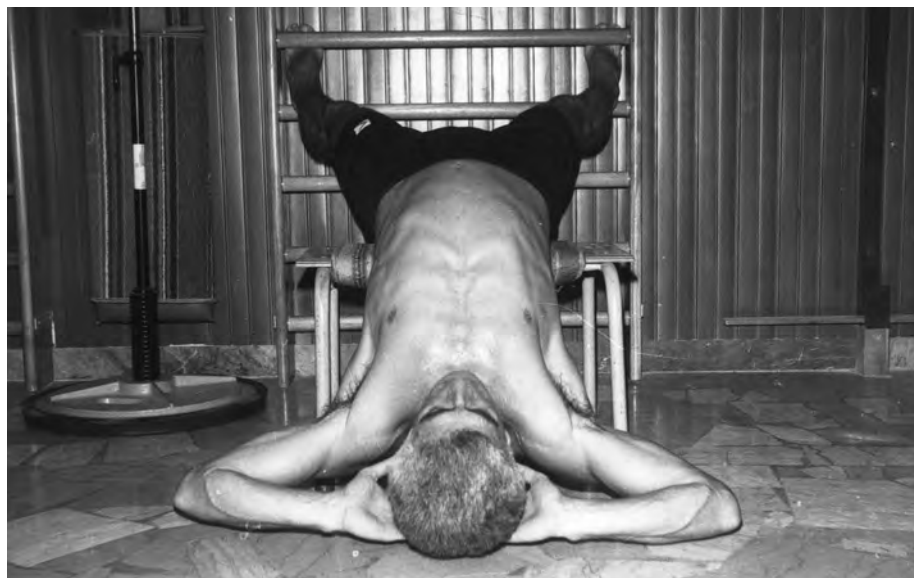
Flessione del busto avanti e ritorno, con gambe semiflesse, per rinforzare gli addominali.



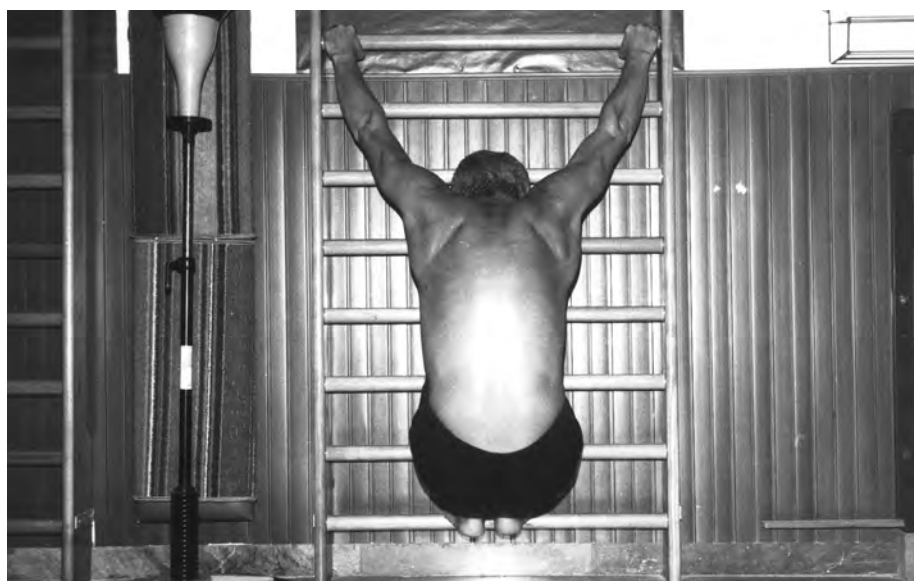
L'esercizio è composto di una flessione del busto avanti e di una torsione del busto (foto seguente). Interessa gli obliqui e gli addominali; serve per l'allungamento degli adduttori e dei fianchi, per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e per la tensione del legamento inguinale.

Continuazione dell'esercizio precedente, con torsione del busto.

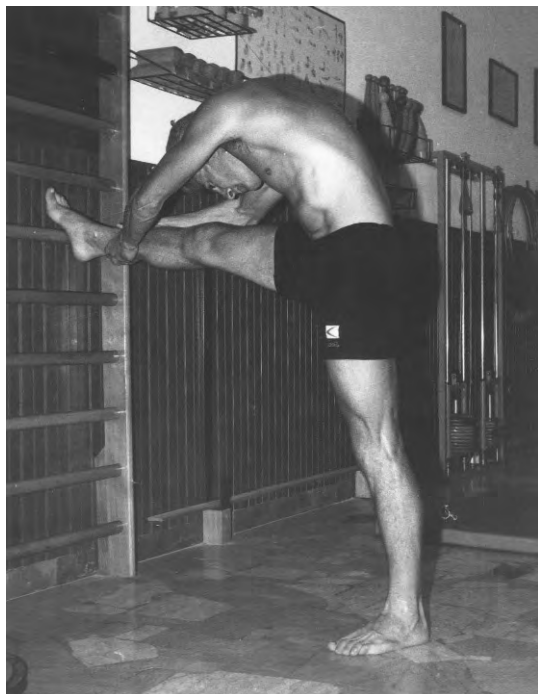




Flessione del busto avanti e ritorno, per rinforzare gli addominali e i lombari ed allungare i tendini.

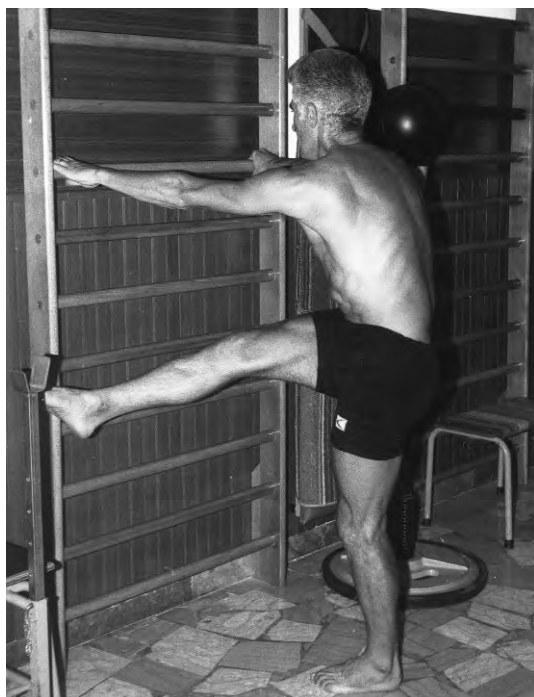


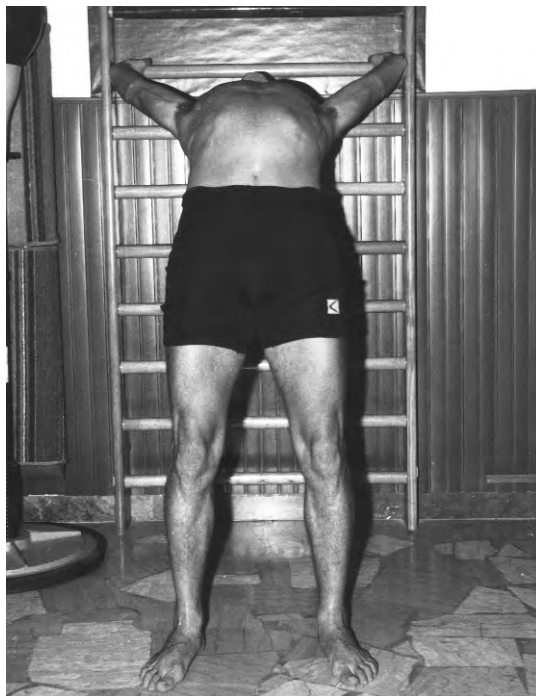
Distendere le gambe e, molleggiando, scendere con le mani un piolo alla volta, e poi risalire per la mobilizzazione della colonna vertebrale.



Flessione forzata del busto avanti, per l'allungamento dei tendini e la tensione del legamento inguinale.

Slanci laterali alternati delle gambe per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e la tensione del legamento inguinale.





Inarcamenti e ritorno, dalla stazione seduta, con mani che impugnano un grado o piolo della spalliera svedese. Intervengono gli addominali, i dorsali e i lombari. L'esercizio mobilizza la colonna vertebrale.

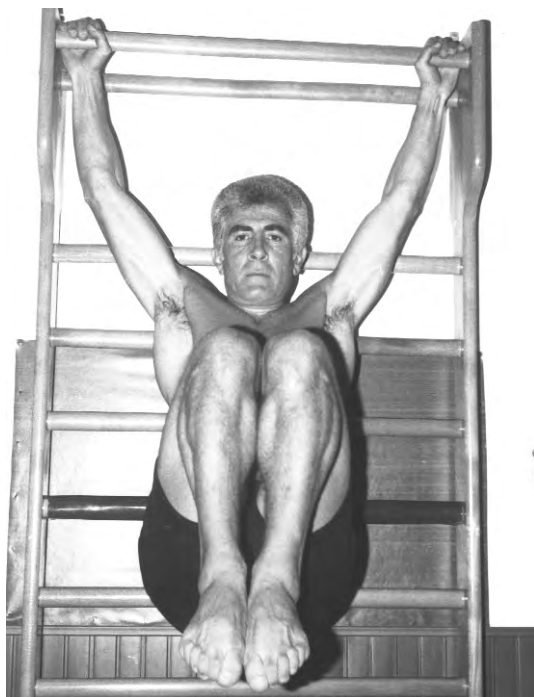
Inarcamenti alla spalliera svedese e ritorno per rinforzare gli addominali, i dorsali e i lombari per la mobilizzazione della colonna vertebrale.





Oscillazioni a pendolo.
Interessano la colonna vertebrale, gli obliqui e l'allungamento dei fianchi.

Flettere e distendere le gambe, in sospensione alla spalliera svedese, per rinforzare gli addominali e i muscoli flessori della coscia sul bacino.





Elevare le gambe a squadra, dopo aver impugnato il grado o piolo a mano avvolgente, in sospensione alla spalliera svedese, per rinforzare gli addominali e i muscoli flessori della coscia sul bacino.

Continuazione dell'esercizio precedente, elevando le gambe a massima squadra, per rinforzare gli addominali, i lombari e i muscoli flessori della coscia sul bacino.

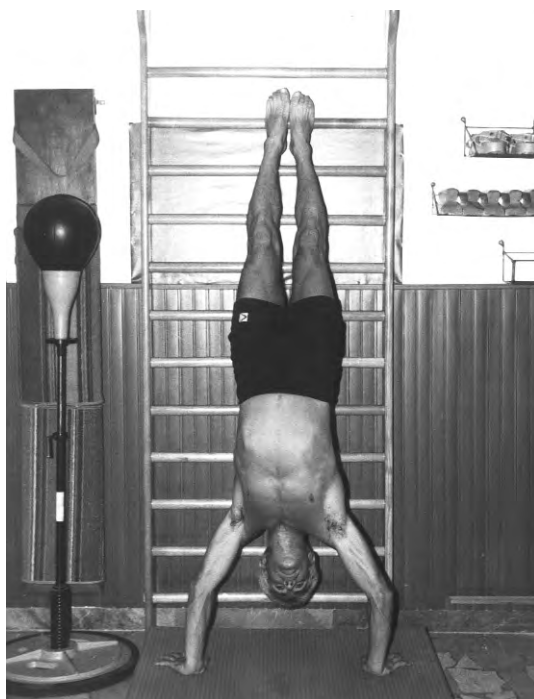




Portare le gambe a squadra e ritorno, da verticale capovolta in sospensione dorsale alla spalliera.

Interessa soprattutto i dorsali, ma potenzia le braccia, gli addominali e i lombari e serve per acquistare maggiore agilità.

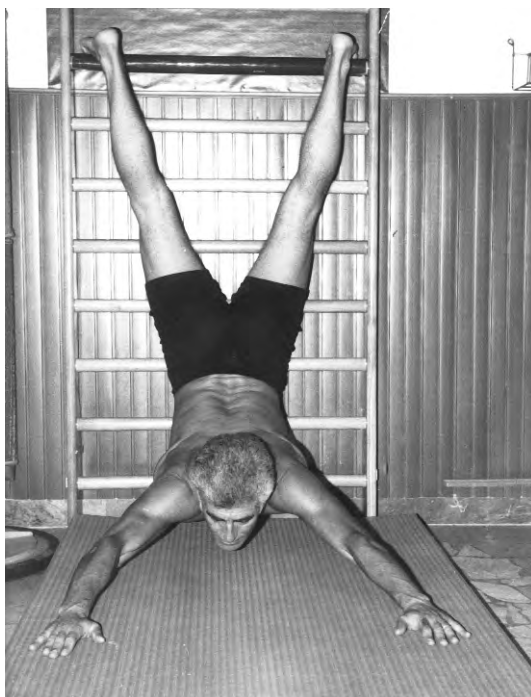
Eeguire una verticale tesa, per potenziare le braccia e i polsi e per acquistare maggiore agilità, scioltezza e coordinazione.

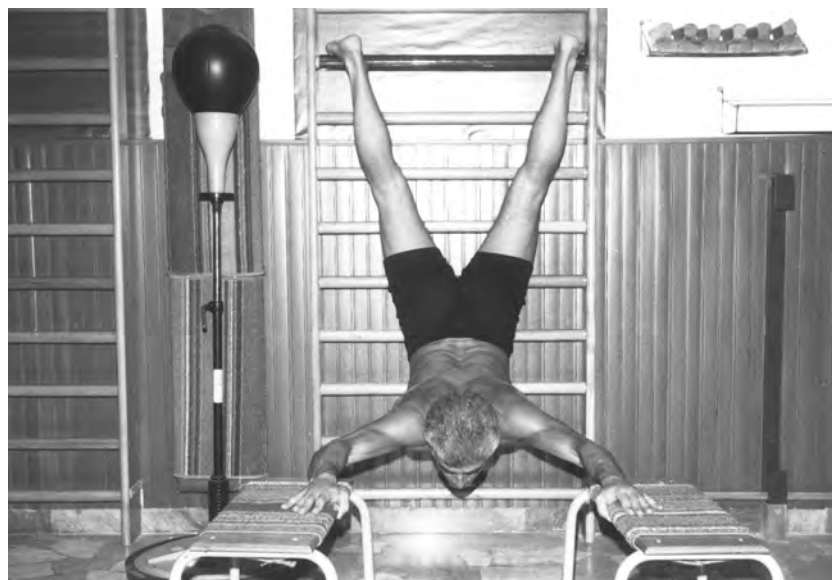




Scendere e risalire con le mani di un piolo alla volta, molleggiando, per la mobilitazione della colonna vertebrale.

Piegamenti sulle braccia, per potenziare le braccia, i lombari, i dorsali, i trapezi, il grande rotondo, l'infraspinato e il grande dentato e per la mobilitazione della colonna vertebrale.





Piegamenti sulle braccia, per potenziare i lombari, i pettorali, i trapezi, i dorsali, il grande rotondo, gli addominali, l'infraspinato e il grande dentato e per la mobilizzazione della colonna vertebrale.



Portare le gambe a squadra e ritorno da verticale capovolta in sospensione dorsale agli anelli, per potenziare le braccia, i dorsali, i pettorali, i trapezi, il grande rotondo e l'infraspinato.

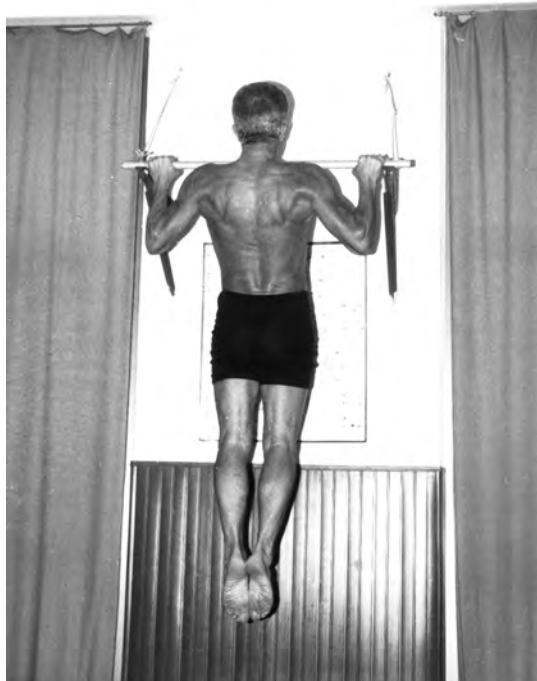


Flettere il busto con molleggi, scendendo con le mani un piolo alla volta, e poi risalire.

Interessa l'articolazione scapolo-omerale, per l'allungamento dei tendini e la mobilitazione della colonna vertebrale.

Eeguire una verticale a candela e poi scendere lentamente per rinforzare gli addominali e i lombari.





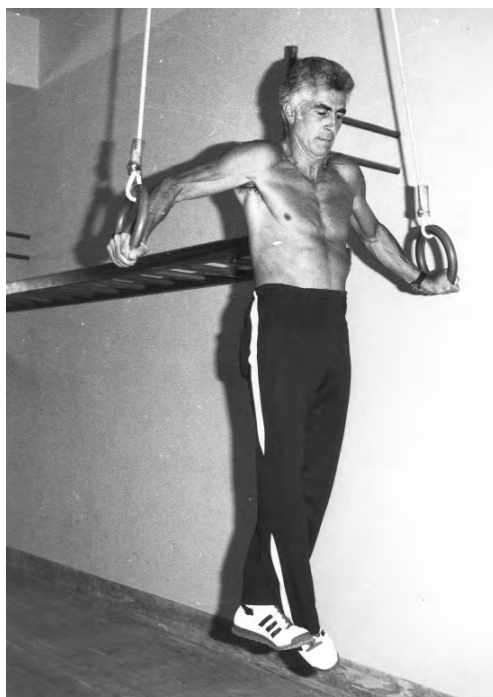
La trazione alla sbarra è costituita da una flessione dell'avambraccio sul braccio, da un'adduzione dell'omero e dall'abbassamento della scapola.

Nel 1° movimento intervengono: bicipite brachiale, brachiale anteriore, pronatore rotondo, flessore ulnare e radiale del carpo, flessore superficiale delle dita, palmare lungo.

Nel 2°, intervengono: grande pettorale, sottoscapolare, grande rotondo, tricipite brachiale e gran dorsale.

Nel 3°, intervengono: grande e piccolo pettorale, succlavio, gran dentato e trapezio.

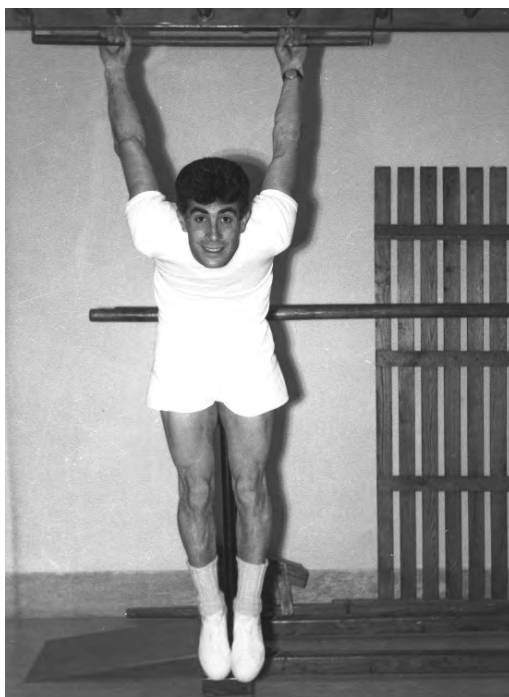
Distendere le braccia in fuori, in sospensione agli anelli per potenziare le braccia, i deltoidi, i dorsali, i trapezi, il grande rotondo, l'infraspinato e il grande dentato.





Capovolta alla sbarra.
L'esercizio ha come finalità principale la mobilizzazione scapolo-omerale, poi potenzia le braccia, i dorsali, i trapezi, i lombari e serve per acquistare maggiore agilità.

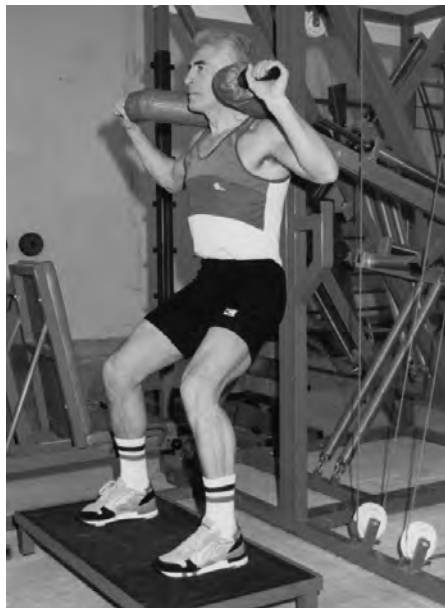
Esercizio precedente visto di fronte, ma eseguito 20 anni prima.





Cesano di Roma, 4 settembre 1963 - Coppa Presidente della Repubblica
Il 22° Reggimento Fanteria "Cremona", con sede a Torino, si è classificato 3° in classifica generale su 34 pattuglie e 1° al tiro notturno e lancio di bombe a mano (premiato dal Presidente Segni).

USO DEL “GYMNICA”



Spinta di spalle dal piegamento sulle ginocchia, per potenziare la muscolatura estensoria della gamba sulla coscia ed anche della coscia sul bacino: quadricipite, grande gluteo, piriforme, grande adduttore, semitendinoso, semimembranoso, bicipite femorale e quadrato femorale. È efficace per l'espansione toracica.

L'uso indiscriminato potrebbe provocare seri danni alla colonna vertebrale.

Trazione alla sbarra, per potenziare i bicipiti, i tricipiti, i deltoidi, i dorsali e il grande dentato.





Trazioni alla sbarra, per potenziare i bicipiti, i deltoidi, i dorsali e il grande dentato.

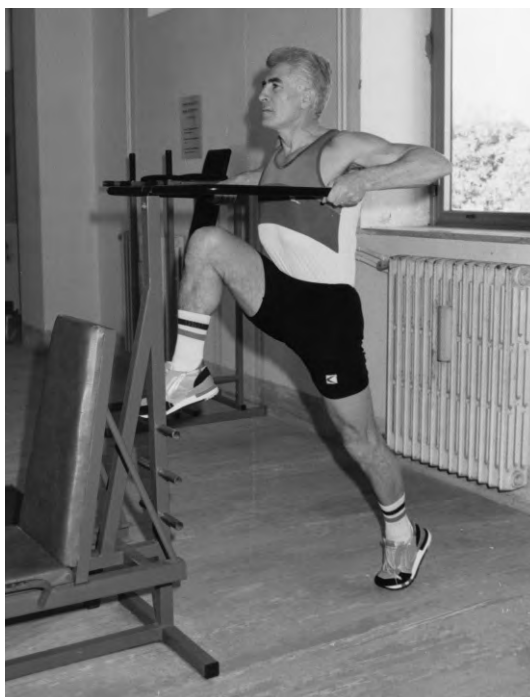


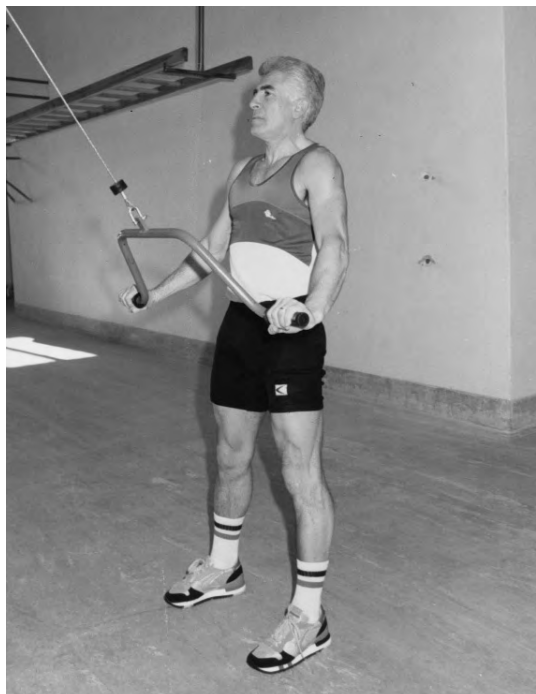
Trazioni alla sbarra, per potenziare i deltoidi, i trapezi, i dorsali, i bicipiti, i tricipiti e i muscoli del collo.



Oscillazioni a pendolo, che interessano la mobilizzazione della colonna vertebrale e l'allungamento dei fianchi.

Saltelli alternati e successivi, per potenziare la muscolatura degli arti inferiori e per acquistare maggiore agilità e scioltezza.





Adduzioni degli arti superiori dall'alto verso il basso per avanti, per potenziare i bicipiti, i tricipiti, i dorsali, i deltoidi, i pettorali, i trapezi, i muscoli del collo, il grande dentato e gli avambracci (muscoli flessori delle dita e della mano).

Adduzione dell'arto superiore dall'alto verso il basso per fuori, per potenziare i tricipiti, gli avambracci (flessori, supinatori ed estensori delle dita e flessori della mano), i dorsali, i pettorali, il grande rotondo, l'infraspinato e il grande dentato.





Adduzione dell'arto superiore da fuori avanti, flettendo il braccio e con la mano dell'altro arto al fianco o dietro la spalla, per potenziare i bicipiti, i tricipiti, gli avambracci, i dorsali, i pettorali, il grande rotondo, l'infraspinato, il grande dentato e i polsi.
Serve per l'articolazione del gomito.

Adduzione degli arti superiori dall'alto verso il basso per avanti, per potenziare i bicipiti, gli avambracci, i tricipiti, i deltoidi, i dorsali, i muscoli del collo, il grande dentato e i polsi.





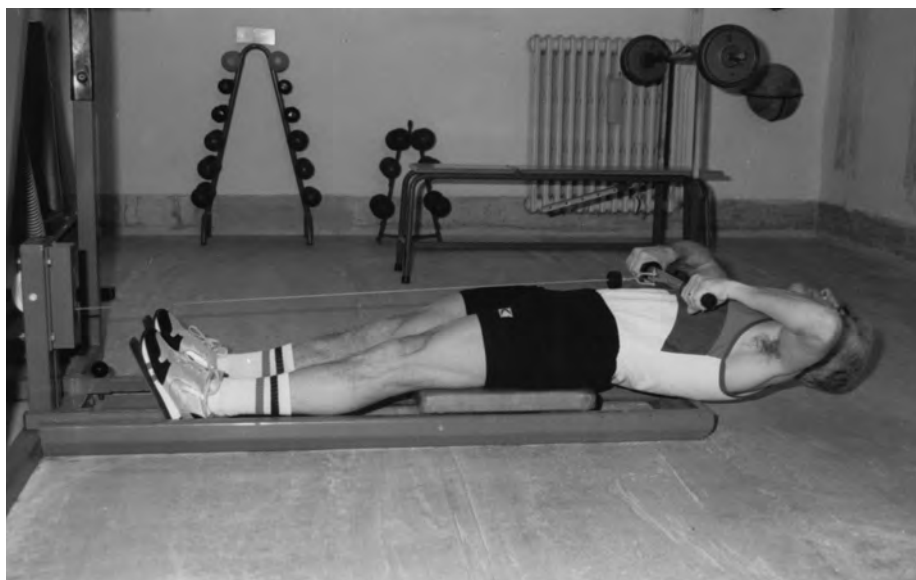
Prima di spingere il bilanciere verso l'alto, si consiglia di tenere le gambe sollevate da terra, per evitare lesioni alla colonna vertebrale (discopatie con conseguenti sciatalgie), ernie ombelicali ed inguinali. Potenzia i pettorali, le braccia (soprattutto i bicipiti), i dorsali e il grande dentato. È efficace per l'espansione toracica e per rinforzare i polsi.



Esercizio precedente con gambe flesse e incrociate come nell'illustrazione.



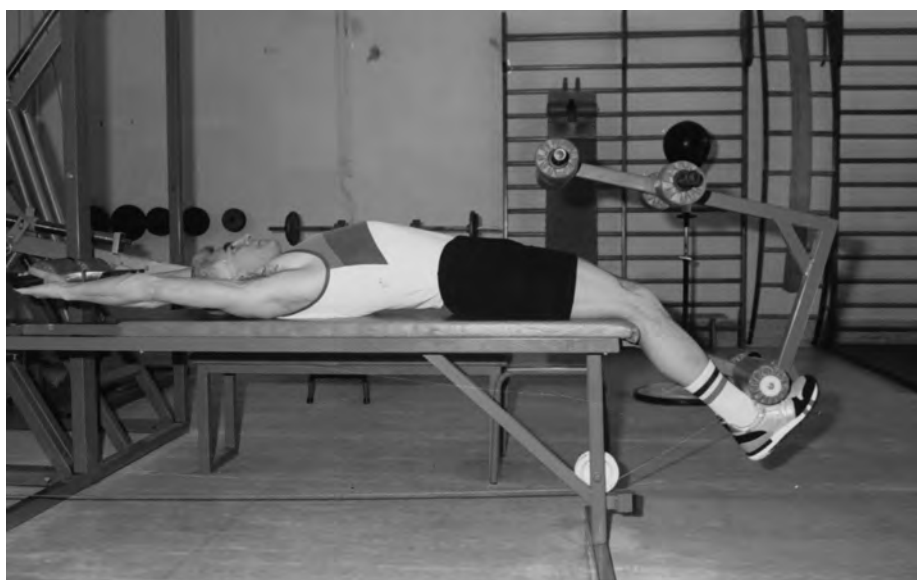
Distensione delle gambe e trazione delle braccia, in seduta da canottaggio, per potenziare i muscoli di tutto il corpo.



Esecuzione dell'esercizio precedente.



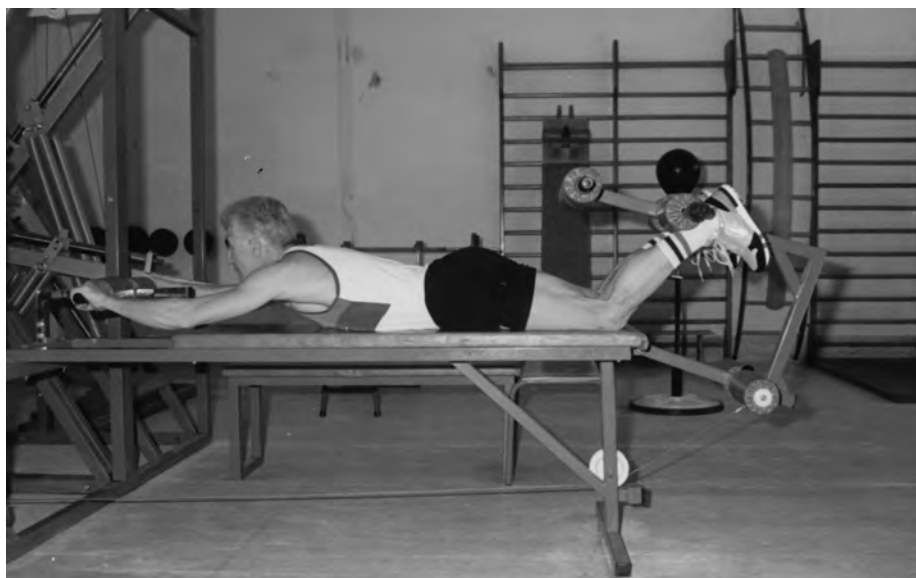
All'extension, trazione delle gambe in posizione seduta, per potenziare i quadricipiti. Interessa anche le ginocchia (articolazione e legamenti).



Trazione delle gambe da decupito supino, per potenziare gli addominali e i quadricipiti. Interessa anche le ginocchia (articolazione e legamenti).



Trazione delle gambe da decupito supino, per potenziare gli addominali, i glutei, i quadricipiti e il bicipite femorale. Interessa anche le ginocchia (articolazione e legamenti).



Trazione delle gambe da decupito prono, per potenziare i glutei, il gastrocnemio, i bicipiti femorali. Interessa anche le ginocchia (articolazione e legamenti).



Trazione delle braccia da decupito supino, per potenziare i dorsali, i deltoidi, i pettorali, i bicipiti, gli addominali, il grande dentato, il grande rotondo e l'infraspinato. Interessa l'articolazione del gomito.



Spingere le manopole dell'extension verso l'alto, per potenziare gli avambracci e i tricipiti. Interessa l'allungamento dei tendini e degli adduttori e la tensione del legamento inguinale.



Spinta delle gambe, dalla posizione seduta, con gli avampiedi o con entrambi i piedi, per il potenziamento delle gambe.



Incroci veloci delle gambe. Interessa gli addominali, i flessori della coscia sul bacino, gli adduttori della coscia, l'apertura dell'articolazione coxo-femorale e la tensione del legamento inguinale.



Elevazione del busto con gambe distese. Interessa gli addominali e l'allungamento dei tendini.



Elevazione del busto con gambe semiflesse, per potenziare gli addominali.



Elevazione del busto con gambe distese e mani dietro la nuca. Interessa gli addominali e l'allungamento dei tendini.



Estensione del busto ad arco dorsale da decupito prono, per potenziare i lombari.



Torino, 8 settembre 1965:
discesa e salita dalla torre.



Orvieto, 13 gennaio 1962:
discesa con la carrucola.



Torino, 5 agosto 1962



Torino, 8 settembre 1965:
salto nel telo tondo.



Cesano di Roma, 16 settembre 1965 - Palestra di ardimento:
passaggio fra le torri.



Cesano di Roma, 16 settembre 1965 - Campo Atletico Ginnico Sportivo Militare:
superamento ostacoli.



Torino, 8 settembre 1965

Manifestazione con tanto di vestizione kendoka nel teatro dell'Istituto «De Mattias»

Schema, successo strepitoso

Cinquecento studenti di tutte le scuole cittadine protagonisti della kermesse



Sopra il gruppo dei partecipanti, al centro un momento della dimostrazione
Foto: Nibbio

zioni dimostrative. Ad esibirsi dicotico schermidori della prima media e della scuola elementare che hanno lasciato completamente ammaliati la nutrita platea di genitori, allievi e docenti. I combattenti che hanno saputo regalare animi emozionanti di un'elevata capacità agonistica. Soddisfazione, però, anche per Carone, ex docente di educazione fisica e di scherma agli Ufficiali frequentatori dei corsi di Stato Maggiore che dal 1995 insegna questa antichissima disciplina gratuita

di MANOLA CAMILLETI
UN vero successo la dimostrazione di scherma e di kendoka, con tanto di vestizione kendoka e di combattimenti, svoltasi giovedì scorso al teatro dell'Istituto De Mattias. Organizzata da Vittorio Carone, la manifestazione ha visto la partecipazione di una rappresentativa non selezionata composta da alcuni degli oltre cinquecento studenti di tutte le scuole cittadine in cui il maestro ha tenuto nel corso dell'anno scolastico delle le-



per il lavoro svolto. Tornando alla dimostrazione di giovedì: «Sono stati eccezionali i momenti fieri per la riuscita della manifestazione, Carone - I ragazzi hanno raggiunto un livello eccellente in sole sei lezioni, segno evidente che si è intesa in

loro una grande passione per uno sport che risale agli inizi del secolo. Il maestro è stato, a che, la totale attenzione da parte del pubblico che ha accompagnato tutti i combattimenti e le varie dimostrazioni in un religioso silenzio. D'altra parte non era compito facile frenare la



Il maestro d'armi, Carone

loro agitazione: hanno dimostrato un grande freddezza riuscendo perfettamente a controllare le forti emozioni. Questi i nomi degli schermidori che si sono esibiti: Giacomo Angelini, Alessandro Arnesi, Eleonora e Giorgia Bussi, Irene Calvi, Manuel Faruzzi, Pierluigi Farnasconi, Elisabetta Maria Sacco, Filippo Mastrolini, Federica Monaco, Davide Nibbio, Janet Pagliarini, Mirko Pepi, Maria Regio, Giorgia Sorbo, Joseph Tagliafiero e Cristina J'agliani.

“COME SI SEMINA... COSÌ SI RACCOGLIE”



Bari, 21 marzo 1942:
Avevo 3 anni, ma non mi fu difficile capire che avrei dovuto praticare tanto sport.



Bari, giugno 1957:
Premiato dal preside dell'Istituto Magistrale per l'esito delle gare fra Istituti.



Spoletto,
2 giugno 1960:
Nomina ad
Allievo Scelto di
un Battaglione di
Allievi, anche per
meriti sportivi.

Oggetto: attestato di specializzazione

Al Carissimo Emanuele Carone,
mi è particolarmente gradito darLe atto - poiché purtroppo non risulta dalle Sue carte personali - della Sua qualifica di istruttore cacciacarri e di comandante della squadra cacciacarri del 22° Rgt. F. "Cremona", che ho avuto l'onore di comandare nel 1962-63.

Ho sempre vivo il ricordo e anche il brivido delle dimostrazioni in occasione di manifestazioni e nel corso del normale addestramento con la compagnia meccanizzata del reggimento.

Bravissimo Carone!

Torino, 20 agosto 1988

Generale di Corpo d'Armata
Giovanni Masia

Ho il piacere di poter affermare con grandissima soddisfazione, anche perché sicuramente è un primato non facile da eguagliare, che tutti gli Ufficiali che hanno frequentato i Corsi di Stato Maggiore presso la Scuola di Guerra di Civitavecchia, dal 1967 al 1995, sono stati miei allievi.

Diversi di loro ricoprono ora incarichi di prestigio: il Presidente della Commissione Difesa della Camera e Senatore della Repubblica; il Capo di Stato Maggiore della Difesa; il Comandante Generale dell'Arma dei Carabinieri; il Comandante Generale della Guardia di Finanza; i massimi Vertici dell'Esercito; i Comandanti di tutte le Scuole Militari, di tutti i Reggimenti e di tutti i Battaglioni dell'Esercito.

Roma, 25 luglio 2001

Caro Carone,

La ringrazio per le graditissime felicitazioni

e Le invio il mio più cordiale saluto.

Con la simpatia di sempre,

Rolando Uscio Uscio

Il Capo di Stato
Maggiore della Difesa

targa

COMUNE DI CIVITAVECCHIA
ad Emanuele Carone
Per aver Onorato la Città con i
PROPRI MERITI SPORTIVI
Con Stima e Gratitudine

Civitavecchia, 26/7/1997

IL SINDACO AVV. PIETRO TIDEI

NOTE DI BENEMERENZA

Caro Emanuele,
mi è stato recapitato il bel libro di ginnastica che hai voluto donarmi.

L'ho sfogliato con attenzione e vivo interesse, come promesso, e ti scrivo per ringraziarti. Ho trovato l'opera originale, anche e soprattutto per il ricchissimo corredo fotografico, che chiarisce i concetti meglio di quanto possa fare ogni spiegazione. Ho apprezzato anche la descrizione delle macchine ginniche, e la pratica tabella in appendice, con gli esercizi per ogni gruppo muscolare.

Credo che la pubblicazione del libro sia per te una notevole soddisfazione: il giusto premio per una fatica certo non lieve.

Mi complimento (con un pizzico d'invidia) per la perfetta forma fisica che si evidenzia da ogni fotografia. Ti auguro di mantenerla, insieme all'entusiasmo, per tanti e tanti anni ancora.

Grazie, e ancora tanti complimenti.

Cari saluti

Busto Arsizio, 25/4/1994

Giancarlo Toran
Presidente dell'Accademia d'Italia
dei Maestri di scherma

Caro Carone,
ho letto, con molto interesse, la Tua "Guida pratica per attività ginniche". È un utile compendio di esercizi ginnici, alcuni semplici altri più complessi, validi tutti per il rafforzamento delle diverse fasce muscolari e tutti idonei a dare prestanza ed eleganza a tutti e, in particolare, ai militari.

I giovani istruttori di educazione fisica potranno avvalersene non soltanto come guida ma anche per l'accrescimento delle proprie conoscenze professionali.

Di quanto Ti scrivo, trova conferma anche nel riconoscimento della Tua capacità ed esperienza da parte del Comando della Scuola di Guerra che ha curato la stampa del Tuo eccellente elaborato.

Con tanta stima e cordialità, cari saluti

Roma, 27/5/1994

Giovanni Romeo
Generale di Corpo d'Armata
Presidente Nazionale dei Bersaglieri

Caro Maresciallo Aiutante Carone,
ho ricevuto la "Guida pratica per attività ginniche" che cortesemente ha voluto inviarmi. È una guida molto utile, frutto di passione e professionalità; sicuramente mi sarà molto utile, anche se il tempo che posso dedicare all'attività fisica è molto limitato.

Nel ringraziarLa per la cortesia usatami, Le formulo i migliori complimenti per l'ottima pubblicazione.

Con viva cordialità,

Verona, 15/6/1994

Franco Angioni
Generale di Corpo d'Armata
Comandante le Forze Terrestri Alleate Sud Europa

Carissimo Carone,
come ti avevo promesso ho esaminato il tuo pregevole lavoro e l'ho fatto anche guardare dal preparatore atletico della società, diplomato ISEF.

A parte la mia più che favorevole impressione, anche il giudizio del "tecnico" summenzionato è stato largamente positivo per l'ampiezza e la precisione della trattazione della materia e per il cospicuo corredo fotografico del lavoro.

Ai miei vivissimi rallegramenti unisco un sincero apprezzamento per il tuo lavoro e per la passione autentica che da esso traspare.

I più cordiali auguri, un grato ricordo e molti affettuosi saluti.

Roma, 12/9/1994

Gen. C.A. Dott. Ciro Di Martino
Vice Presidente dell'AS Roma Calcio
(ex Capo di Stato Maggiore dell'Esercito)

Caro Carone,
ho ricevuto e molto apprezzato il Suo inaspettato volume "Guida pratica per attività ginniche".

Mi consenta di esprimerLe, da giornalista oltreché da amico, il mio plauso per un'opera che si impone per leggibilità, rigore scientifico e razionalità espositiva; il Suo lavoro è destinato a sicuro successo e premia anni di dedizione e di sacrificio, entrando nel novero di quella 'cultura militare' che da troppe parti ci viene negata.

Ancora congratulazioni ed un vivo apprezzamento. Cordialità

Roma, 12/4/1994

Dal 27/11/2000 - Vice Ispettore Logistico
dell'Esercito e Capo del Dipartimento di
Amministrazione e Commissariato

Magg. Gen. t. SG Vito Caporaso
Vice Direttore Generale per i Sottufficiali e
i Militari di Truppa dell'Esercito

Caro e gentile Carone,
ho ricevuto ieri la "Guida pratica per attività ginniche" che con dedica mi hai fatto pervenire. Non puoi immaginare quanto piacere mi abbia fatto e quanti ricordi abbia risvegliato alla mia memoria. Il vederti poi rappresentato in certi movimenti che si riferiscono alla tua attività professata con così tanta passione mi ha, debbo confessarlo, inorgoglito perché mi ha reso certo che tutto il lavoro da me svolto come istruttore dei futuri quadri dell'Esercito è veramente servito. La tua volontà ed il tuo senso del dovere hanno fatto il resto. Ora che anche tu, nel tuo ambito, sei un capo, ti stai tangibilmente adoperando perché i valori più puri di noi soldati non vadano dispersi. Ti sono grato per il costante ricordo, ti ringrazio per il pensiero e ti auguro e mi auguro che sempre più e sempre meglio saprai operare per questa nostra martoriata, cara Patria.

Un affettuoso e caro abbraccio

Cesano di Roma, 26/7/1993

Era il mio Comandante della 3^a Compagnia Allievi
nel 1959 a Spoleto

Gen. C.A. Alberto Palliola

Caro Carone,
ho ricevuto la pubblicazione “Guida pratica per attività ginniche” trovandola di sicuro interesse e caratterizzata da esposizione assai ben curata e metodo efficace.

Nel ringraziarLa sentitamente per la gradita attenzione Le invio i miei più fervidi e beneauguranti saluti. Affettuosamente

Roma, 13/5/1994

Alessandro Vannucchi

Gen. D. Capo di Stato Maggiore
del Comando Generale dell’Arma dei Carabinieri

Caro Carone,
ho molto gradito il libro che gentilmente mi ha fatto pervenire. Ho apprezzato soprattutto la completezza del Suo lavoro che, tramite illustrazioni e spiegazioni di facile apprendimento, tratta le attività ginniche nel senso più ampio del termine, dal riscaldamento al corpo libero, al lavoro con i pesi; il tutto completato con utili informazioni sulla struttura muscolare del nostro corpo.

Sono peraltro convinto dell’importanza dell’attività e dell’efficienza fisica, soprattutto nell’organizzazione militare.

Per questo motivo, anche qui alla Scuola di Guerra Aerea, stiamo facendo un lavoro simile al Suo che non mancherò di farLe pervenire quando completato.

Nel ringraziarLa per la Sua Gentilezza, colgo l’occasione per inviarLe i miei più cordiali saluti. Affettuosamente

Firenze, 13/7/1994

Gianbortolo Parisi

Gen. D.A. Comandante Scuola di Guerra Aerea

Caro Carone,
complimenti per la Sua “guida”, che è bene in vista nel mio ufficio.

La ringrazio e La saluto cordialmente

Livorno, 2/11/1994

Luigi Donolo

Amm. Div. Comandante Istituto di Guerra Marittima

Caro Emanuele,
ho ricevuto la tua pubblicazione e ti ringrazio moltissimo. Ti ringrazio moltissimo, anche a nome dei Bersaglieri dell’Associazione, per l’altro volume che ho provveduto ad inserire nella biblioteca sezionale.

Il libro è davvero interessante e ritengo un’opera preziosa ed utilissima a tutti: non solo militari e non solo bersaglieri. Ritengo che si dovrebbe fargli avere la maggiore diffusione possibile con particolare riferimento alle Scuole ed alle Società sportive di qualsiasi disciplina. Ed è proprio questo l’augurio che ti formulo.

Complimentandomi molto per il tuo lavoro, ti porgo molti cordiali bersagliereschi saluti ed un caloroso arrivederci a presto.

Bari, 24/7/1994

Giorgio Riccio

Presidente Sez. Bersaglieri “Gaetano Costantino” di Bari

EDIZIONE 2003

Il manuale è stato realizzato con il contributo (Assestamento Bilancio - Agosto 2002) **della Provincia di Roma**, che ringrazio sentitamente.

Avrei voluto ringraziare anche l'amministrazione comunale, **invece ringrazio**, di tutto cuore, **i miei cari**; con sentimenti di infinita stima e gratitudine, l'amico carissimo **Alvaro Balloni**, per la sensibilità dimostrata ed il fattivo interessamento, malgrado ostruzionismi ottusi e incomprensibili; **l'Associazione Artistico - Culturale "Luigi Calamatta"** e coloro che hanno collaborato per una realizzazione ottimale del manuale e, in particolare,

la CASSA di RISPARMIO di CIVITAVECCHIA S.p.A.

Approfitto per ringraziare anche il Tenente Generale **Maurizio Cicolin**, Ispettore Logistico dell'Esercito, perché è stato Suo il grande merito di aver fatto ristampare la 1° edizione del manuale e distribuire, avendola ritenuta di notevole interesse ed utilità, agli Istituti di Formazione più importanti dell'Esercito.

Approfitto per ricordare i Generali di Corpo D'Armata **Pietro Corsini**, **Giovanni Masia** e **Oreste Viligiardi**, che ho stimato tantissimo per la **Loro professionalità, determinazione** e, soprattutto, **umiltà** che **"tante nullità ignorano, vestendosi solo di vanità (asini in cattedra con la puzza sotto il naso), invece di guardarsi allo specchio ed interrogarsi per riconoscere la propria identità e convincersi di essere comuni mortali"**.

"GUIDA PRATICA PER ATTIVITÀ GINNICHE"

1ª edizione - gennaio 1993

1a ristampa - gennaio 1995

Distribuita a:

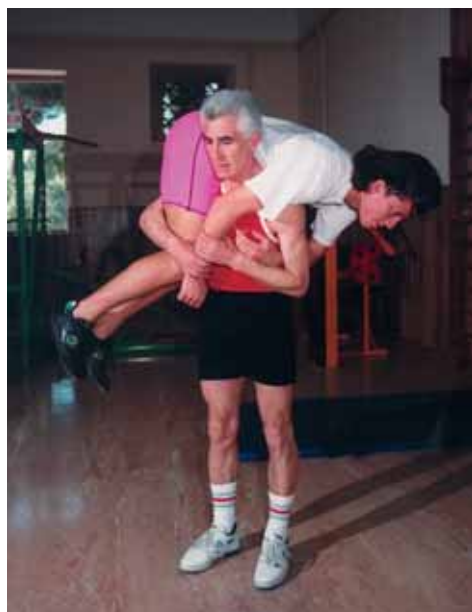
- Ufficiali frequentatori della Scuola di Guerra di Civitavecchia
- Ufficiali frequentatori della Scuola di Applicazione di Torino
- Allievi Ufficiali dell'Accademia Militare di Modena
- Allievi Sottufficiali della Scuola Militare di Viterbo

ESERCIZI A COPPIE



Avanzare lentamente o a saltelli (trasporto feriti).
Potenzia gli arti inferiori.

Avanzare e retrocedere (trasporto feriti). Potenzia gli arti inferiori.





Flessione forzata, ma molleggiata, del busto avanti e ritorno. Rinforza gli addominali ed allunga i tendini.



Spinge le gambe, molleggiando, verso il basso, quello di sinistra. Per l'apertura dell'articolazione coxo-femorale, la tensione del legamento inguinale, le caviglie, l'articolazione del ginocchio e l'allungamento degli adduttori e dei sartori.



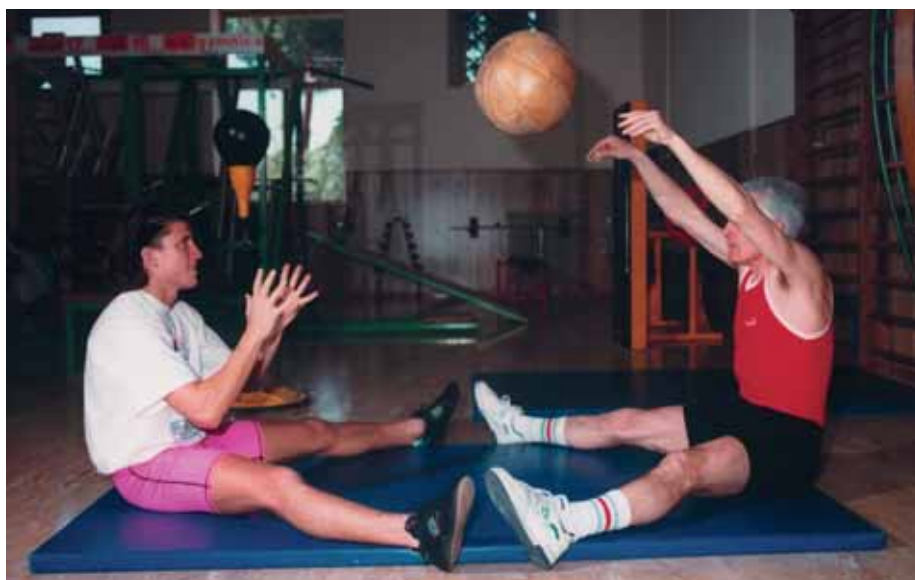
Lanciare il pallone medicinale dall'altezza del petto ed afferrarlo. L'esercizio potenzia le braccia, i pettorali e i dorsali.



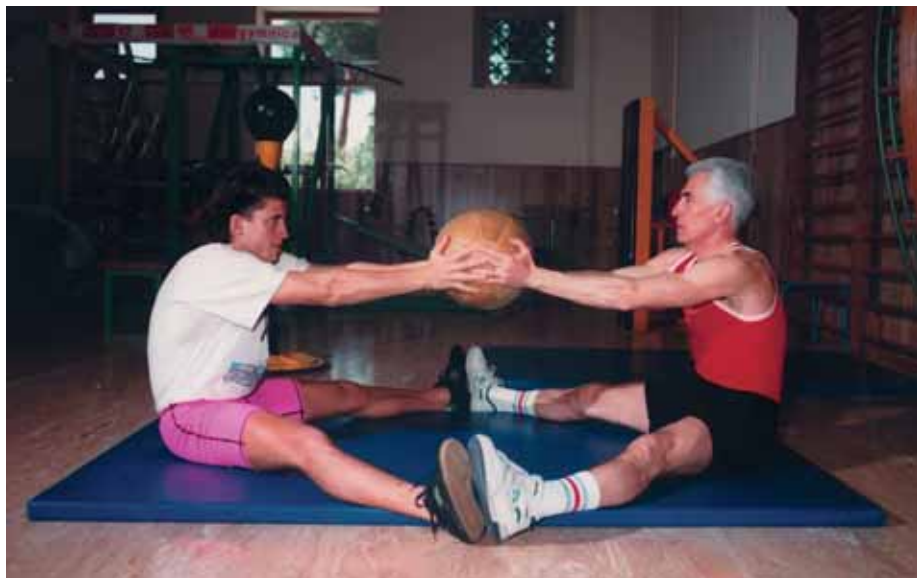
Esecuzione dell'esercizio precedente.



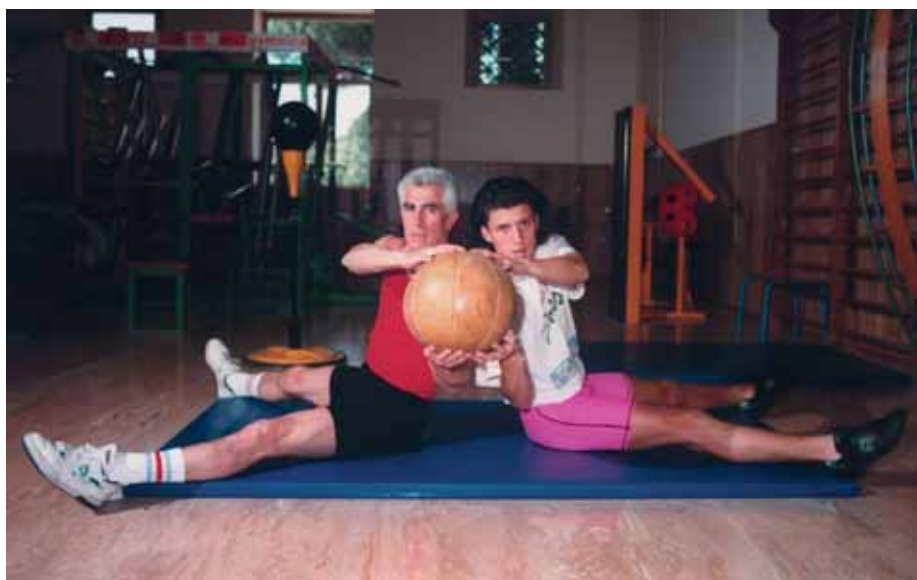
Lanciare il pallone medicinale da in alto sopra il capo ed afferrarlo. Potenzia le braccia, i pettorali e i dorsali.



Esecuzione dell'esercizio precedente.



Flessione del busto avanti di entrambi e chi ha il pallone medicinale lo cede a chi non lo ha. Potenzia le braccia, gli addominali e i dorsali ed allunga i tendini.



Torsione del busto con passaggio del pallone medicinale prima da una parte e poi dall'altra. Potenzia le braccia e gli obliqui e serve per l'allungamento dei fianchi.



Sottrarre con forza il pallone medicinale all'altro, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Passaggio del pallone medicinale. Potenzia le braccia, i deltoidi e i tricipiti ed interessa l'articolazione scapolo-omerale.



Flessione del busto avanti di entrambi, avendo uno il pallone medicinale. Ritornati in decupito supino, chi ha il pallone lo cede a chi non lo ha. Potenza gli addominali e le braccia.



Esecuzione dell'esercizio precedente.



Cercare di divaricare o far riunire le gambe. Vengono sviluppati i sartori e chi tenta di abduire le cosce svilupperà gli adduttori delle cosce.



Spingere, entrambi, le gambe con piedi contro piedi, o uno spinge quelle dell'altro, che le flette, e viceversa, o fare una pedalata con piedi uniti. Potenzia le gambe e gli addominali.



Elevare prima una gamba e poi l'altra. Serve per allungare i tendini e per l'equilibrio.



Flessione del busto avanti ed inarcamento con assecondamento delle braccia. Serve per allungare i tendini, per i lombari, gli addominali e per l'equilibrio.



Torsione del busto di entrambi prima da una parte e poi dall'altra per l'allungamento dei fianchi e dei tendini e per gli obliqui.



Tirare e sbilanciare con forza, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Fare la carriola, per il potenziamento degli arti superiori.



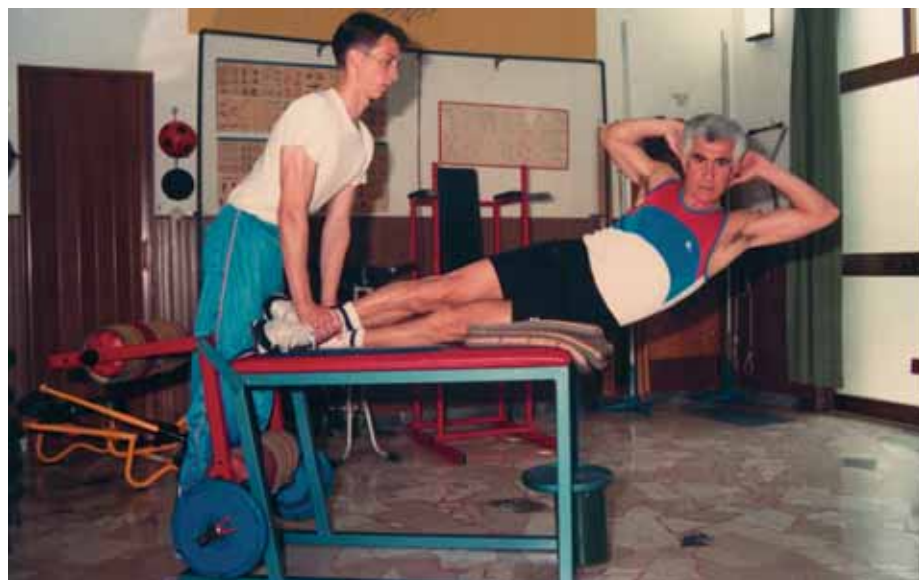
Avanzare e retrocedere sulle mani, per il potenziamento degli arti superiori.



Flessione del busto avanti ed inarcamento. Intervengono soprattutto gli addominali, ma anche i dorsali e i lombari.



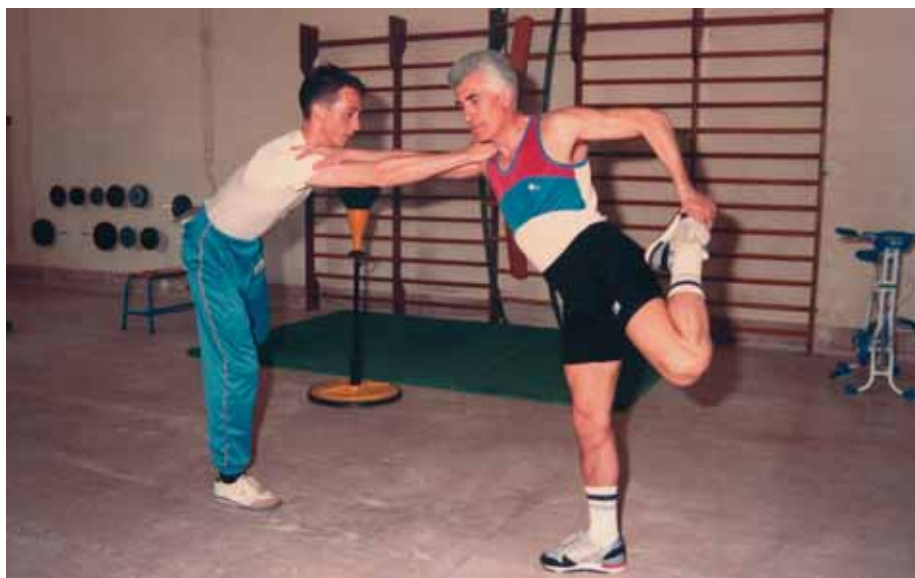
Flessione del busto avanti ed iperestensione. Intervengono soprattutto i dorsali e i lombari, ma anche gli addominali.



Flessione laterale. Intervengono gli obliqui ed è specifico per l'allungamento dei fianchi.



Tirarsi per mano con forza, avendo il busto flesso. Potenzia tutti i muscoli del corpo ed allunga i tendini.



Flessione della gamba sulla coscia con aiuto delle braccia. Allunga il quadricipite femorale, tende il legamento inguinale, allunga gli adduttori e rinforza la caviglie.



Elevare entrambi, aiutandosi, la gamba distesa verso l'alto e tenerla ferma. È specifico per l'allungamento dei tendini e la tensione del legamento inguinale.



Eleva le gambe verso l'alto chi sta in decubito supino, chi sta in piedi le spinge, molleggiando, verso il basso. Rinforza gli addominali.



Flessione molleggiata e forzata del busto avanti e ritorno, da decubito supino, con mani dietro la nuca. Rinforza gli addominali ed allunga i tendini.



Forzare, molleggiando, una flessione del busto avanti, impugnando un bastoncino. Interessa i dorsali, i lombari, gli addominali, i tendini e l'articolazione scapolo-omerale.



Cercare di alzarsi in piedi facendo forza l'uno contro l'altro. È specifico per il potenziamento degli arti inferiori, ma interessa i muscoli di tutto il corpo.



Descrivere con le gambe due semicerchi. Intervengono i flessori della coscia sul bacino, gli abductori della coscia e gli addominali.



Spingersi a vicenda. Potenzia le braccia, allunga i tendini e rinforza i polsi.



Distende la gambe chi è in decubito supino mentre l'altro oppone resistenza. Per il potenziamento degli arti inferiori, dei glutei e degli addominali.



Distende le gambe chi è in decubito supino, mentre l'altro oppone resistenza. Potenzia gli arti inferiori, gli addominali e i glutei.



Saltelli alla corda, per potenziare gli arti inferiori e acquistare maggiore agilità e scioltezza.



Solleverare gli avampiedi da terra con uno seduto sulle ginocchia. Intervengono i gemelli, il tibiale posteriore, il flessore lungo dell'alluce e delle dita, il plantare e il peroneo. Rinforza le caviglie.



Sollevarsi sugli avampiedi rimanendo fermi.
Intervengono il gastrocnemio, il tibiale posteriore, il flessore lungo dell'alluce e delle dita, il plantare e il peroneo.
Rinforza molto le caviglie.

Sollevarsi sui talloni e restare fermi.

La flessione dorsale del piede avviene grazie ai muscoli: tibiale anteriore, estensore lungo delle dita e dell'alluce, del peroneo anteriore.
Rinforza molto le caviglie e serve anche per l'allungamento dei tendini.





Spingersi facendo forza, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Tiro alla fune, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Tiro ai bastoni, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Tiro ai bastoni, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Flessione del busto avanti a coppia, una tira e l'altra molla. Rinforza gli addominali e allunga i tendini.



Elevare simultaneamente le gambe verso l'alto e ritorno. Intervengono i lombari, gli addominali e i flessori delle cosce.



Tiro della fune con il bastone, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Tiro della fune con il bastone, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Tiro della fune a quattro, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Tiro della fune tre contro tre, per il potenziamento di tutti i muscoli del corpo.



Torsione del busto da destra verso sinistra e viceversa per la mobilizzazione del rachide lombare e l'articolazione scapolo-omerale. Interessa anche il muscolo sternocleidomastoideo.

Continuazione dell'esercizio precedente.





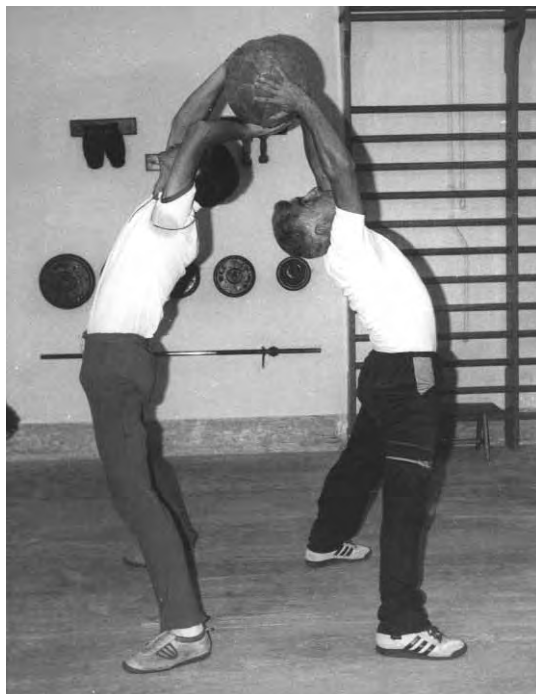
Torcere il busto passando il pallone all'altro, che glielo riconsegna dall'altra parte e viceversa.

Interessa gli obliqui, le braccia e l'allungamento dei fianchi.

Flessione del busto avanti e ritorno con passaggio del pallone medicinale all'altro, che girandosi, glielo ripassa.

Interessa i lombari, i dorsali, gli addominali e le braccia.





Continuazione dell'esercizio precedente con passaggio del pallone medicinale dall'alto.

Eleva le gambe chi è in decubito supino, le spinge verso il basso chi è in piedi. Rinforza gli addominali.





Passaggio del pallone medicinale dal basso. Interessa i lombari, i dorsali, gli addominali, la mobilizzazione della colonna vertebrale e potenzia le braccia.



Iperestensione del segmento cervico-dorsale del tronco. Interessa i dorsali, i lombari, la colonna vertebrale e i muscoli del collo.



Elevare, entrambi, le gambe verso l'alto e ritorno. Intervengono gli addominali, i lombari e i muscoli flessori della coscia sul bacino.



Elevare le gambe verso l'alto e portarle dietro il capo. Intervengono gli addominali, gli obliqui, i lombari e i muscoli flessori della coscia sul bacino.



Flessione del busto avanti di uno e piegamento sulle braccia dell'altro. Rinforza gli addominali, le braccia e i pettorali.



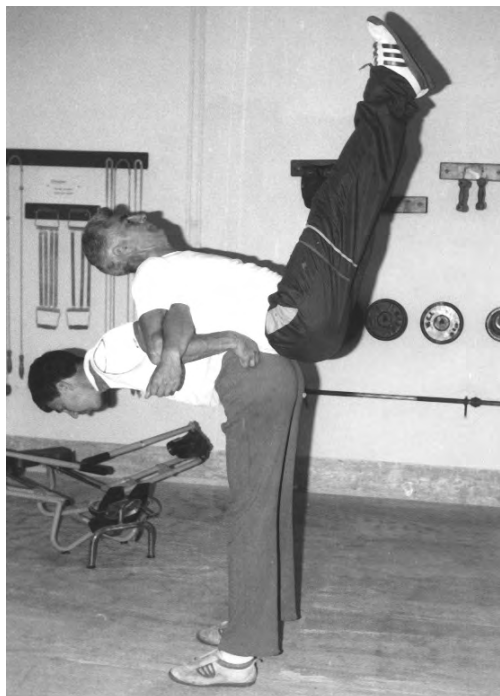
Flessione del busto avanti in seguito alla trazione di chi va in decubito supino e viceversa. Interessa gli addominali ed allunga gli adduttori.



Pressione forzata sull'altro, inarcandosi. Vengono impegnati gli addominali e i dorsali.



Divaricare con forza le gambe impedendo all'altro di riunirle e viceversa. Impegna gli addominali, i sartori e chi tenta di abduire le cosce svilupperà anche gli adduttori delle cosce.



Flessione del busto avanti di uno con il conseguente inarcamento dell'altro, che eleva le gambe verso l'alto. Interessa gli addominali, i lombari e gli adduttori delle cosce sul bacino.

Alzarsi con l'aiuto del compagno ed inarcarsi. Interessa i lombari per chi si alza e le braccia per chi l'aiuta ad alzarsi.





Piegamenti sulle gambe, con uno sulle spalle. Potenza gli arti inferiori e i glutei.

Afferra un piolo con le mani quello rivolto alla spalliera, avendo le braccia flesse e mettendo i piedi sull'ultimo piolo in basso; l'altro assume l'atteggiamento della foto. Quello rivolto alla spalliera distende le braccia, con il conseguente sollevamento dell'altro.

Interessa i lombari, i dorsali, le braccia e la mobilizzazione della colonna vertebrale.





Flessione del busto in avanti in seguito alla trazione di chi va in decubito supino e viceversa. Interessa i lombari, gli addominali, gli adduttori e la tensione del legamento inguinale.



Distendere le gambe con forza, facendo flettere le gambe dell'altro e viceversa. Potenzia gli arti inferiori e gli addominali.



Flessione del busto avanti di uno che cede il pallone medicinale all'altro. Rinforza gli addominali e le braccia.



Saltelli alla corda, per potenziare gli arti inferiori e acquistare maggiore agilità e scioltezza.



Zocca (MO), 20/7/1985. Docente al 1° Corso di scherma per istruttori di kendo.



Civitavecchia, 18/6/ 1977
Torneo di tennis:
singolo-doppio maschile e
doppio misto.
Premiati dal Gen. C.A.
Pietro Corsini.



Roma, 15/9/1985. Raduno Nazionale Maestri di scherma
(presente anche il Presidente della Federazione Italiana Scherma, Ing. Renzo Nostini).



Zocca (MO), 20 luglio 1984: Corso per Istuttori di kendo e jaido.



Orvieto, 26/3/1965



Torino, 2/8/1962
Con l'oscillazione del corpo, lasciare un piolo e contemporaneamente afferrare quello che segue con entrambe le mani.

Bari, 23/3/1958
Gara di Corsa
Campestre.



IL METODO “SEVEN TONING”

Considerato che il presente manuale, come già riportato nella introduzione, si prefigge lo scopo di divulgare fra gli appassionati sportivi o di far apprendere a chi si avvicinasse per la prima volta allo sport gli elementi indispensabili e peculiari della pratica sportiva, è doveroso trattare anche il metodo “**Seven Toning**”.

Esso si rivolge agli obesi e coloro che sono in sovrappeso, ai troppo magri ed atonici, ai sedentari impenitenti, alle donne dopo il parto, ai non più giovani, a coloro che non possono aggiungere la fatica al movimento, a tutti coloro che vogliono ritrovare una buona forma in tempi brevi, ma anche agli sportivi che potranno allontanare, dopo allenamenti stressanti, i prodotti della fatica ed alleviare le contratture muscolari e mantenere elevata la flessibilità articolare.

Il metodo “**Seven Toning**” si avvale delle funzioni specifiche di 7 macchinari, la cui struttura è stata appositamente ideata per migliorare, con esercizi mirati e posizioni corrette, il tono muscolare e la flessibilità articolare, senza aumentare la pressione del sangue, né sovraccaricare eccessivamente i muscoli. Ciascuna macchina è provvista di un “timer” per indicare il tempo di durata dell’esercizio (8 minuti) e di un potenziatore per regolare la velocità di esecuzione. Ogni esercizio viene ripetuto sempre alla stessa velocità, con la stessa ampiezza e per una serie molto elevata di movimenti, che sarebbe altrimenti impossibile sostenere con l’azione volontaria, poiché interverrebbe la fatica a peggiorare o a interrompere l’attività motoria. L’esercizio violento, quello che impegna tendini, legamenti, ossatura, muscoli, provocando il più delle volte strappi, infiammazioni e grandi quantità di acido lattico, può essere sostituito dal movimento dolce e guidato delle macchine “**Seven Toning**”.

È errato considerare questo metodo di ginnastica unicamente “passivo” o adatto solo a persone anziane, pigre e con varie problematiche fisiche. Infatti le macchine “**Seven Toning**” si adattano alle varie esigenze individuali, e grazie a dei programmi personalizzati, strutturati da operatori qualificati e competenti, si possono stabilire delle sequenze di movimento o sessioni di allenamento specifici.

È necessario distinguere 3 tipi di programmi:

- **Programma attivo**, destinato a coloro che intendono tonificare, rasso-

dare, snellire o aumentare la muscolatura con movimenti complessi e impegnativi. In questo caso l'esercizio può essere di contrasto più o meno intenso della macchina o volontario, eseguito cioè a corpo libero sotto la guida ritmica della macchina. In tale sessione è previsto anche il supporto di piccoli attrezzi, quali cavigliere e pesetti, che contribuiscono a rendere più intensa l'esecuzione dell'esercizio e maggiore tonificazione muscolare. Nella parte conclusiva del programma attivo si utilizzano le macchine "**Seven Toning**" specifiche per il massaggio (linfodrenaggio) e lo stretching (allungamento muscolare) per favorire il rilassamento, la diminuzione della tensione muscolare e la circolazione del sangue.

- **Programma semiattivo**, rivolto alle persone che dopo molto tempo intendono riavvicinarsi alla ginnastica e a chi, soffrendo di lievi problematiche fisiche, vuole fare del movimento sano e gentile. In questo caso sono previsti esercizi attivi, ma ad un livello abbastanza semplice e non molto impegnativo, proprio per dare modo alla muscolatura e alle articolazioni di sciogliersi gradualmente, senza soffrire delle conseguenze di un esercizio troppo stressante, di cui abbiamo parlato in precedenza.
- **Programma passivo**, rivolto alle persone anziane e a chi necessita di un movimento riabilitativo o terapeutico. In questo caso sono previsti esercizi passivi, dove, l'azione è indotta dalla macchina, che guida gli arti in modo da non arrecare ulteriori danni, ma cercando di alleviare eventuali dolori preesistenti.

Riassumendo, si evidenziano gli effetti benefici di questo metodo in:

- buona tonicità muscolare;
- articolazioni più elastiche;
- postura più corretta;
- migliorata circolazione periferica e diuresi;
- sollievo da dolori muscolari e articolari (cervicali, contratture etc.);
- riduzione in centimetri nei punti critici;
- eccezionali effetti sulla cellulite;
- rilassamento mentale e beneficio psicologico per allontanare i pericoli dello stress quotidiano.

Seguono le funzioni specifiche dei sette macchinari.

SIDE - SIDE TONING

Dà tono ai muscoli dell'addome e rinforza la parte inferiore della schiena. Migliora l'intero tono muscolare e riduce la circonferenza vita.

Muscolatura interessata: dorso-lombare e addominale.

Articolazioni coinvolte: vertebrale e dorso-lombare.

Esercizi: foto A (tonificazione punto vita, fianchi e addominali);
foto B (tonificazione dorsali e lombari).



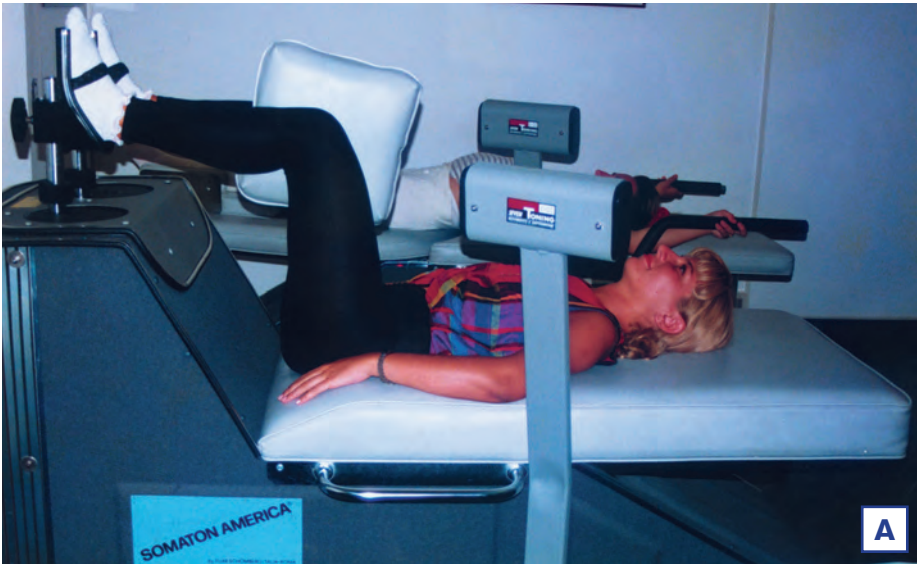
LEG TONING

Tonifica e snellisce le gambe. Riduce nettamente la parte interna ed esterna delle cosce, dei fianchi e dei glutei.

Muscolatura interessata: antero-laterale del femore e degli adduttori.

Articolazioni coinvolte: coxo-femorale e del ginocchio.

Esercizi: foto A (tonificazione esterno coscia);
foto B (tonificazione interno coscia).



STRETCHING TONING

Tende il corpo e tonifica i muscoli dell'area addominale e dello stomaco. Tonifica e rafforza le braccia. Migliora la postura e rende più soda la parte superiore del corpo.

Muscolatura interessata: pettorale e laterale del tronco con intervento della dorsale.

Articolazioni coinvolte: scapolo-omerale e vertebrale-cervicale.

Esercizio: tonificazione addominali, braccia e spalle con benefici alla cervicale.



STOMACH - HIP TONING

Rinforza, riduce e tonifica addome e fianchi. L'azione ritmica agisce sulla cellulite e dona un tono liscio e compatto alla pelle.

Muscolatura interessata: glutea e lombo-sacrale.

Articolazioni coinvolte: coxo-femorale e vertebrale sacro-lombare.

Esercizi: foto A (rassodamento glutei);
foto B (rassodamento fianchi ed esterno coscia).





A

TWISTER TONING

Solleva ed abbassa alternativamente le gambe di circa 520 volte in otto minuti.

Riduce e tonifica la circonferenza vita, l'addome e i fianchi. Rinforza i muscoli della schiena.

Muscolatura interessata: glutea e dorsale, lombare e dorso laterale, addominali ed estensori delle gambe.

Articolazioni coinvolte: coxo-femorale, vertebrale sacro-lombare e vertebrale-dorsale.

Esercizi:

foto A (tonificazione dei glutei, del quadricipite e bicipite femorale);

foto B (tonificazione esterno ed interno coscia e del polpaccio).



B

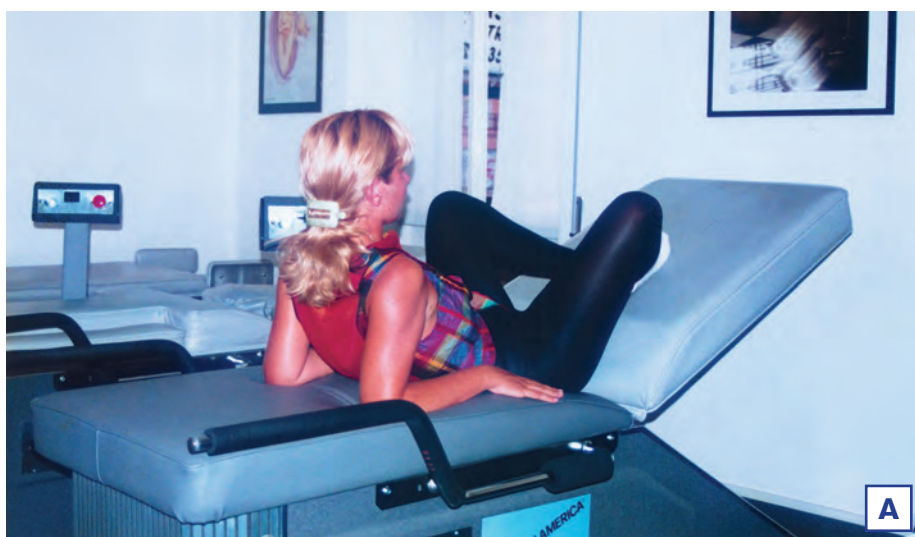
SIT - UP TONING

Dà tono ai muscoli addominali, riduce la circonferenza vita e i fianchi. Aumenta l'elasticità generale.

Muscolatura interessata: antero-femorale e dorso-lombare con intervento dell'addominale.

Articolazioni coinvolte: coxo-femorale.

Esercizi: foto A (tonificazione interno coscia; con ginocchia unite e mani alla nuca, tonificazione di tutte le fasce addominali);
foto B (tonificazione punto vita, fianchi ed esterno coscia).





ARM - BAR CIRCULATOR TONING

Massaggia il corpo con una azione vibrante. Diminuisce la tensione muscolare, allevia lo stress e migliora la circolazione del sangue senza aumentare il ritmo cardiaco.

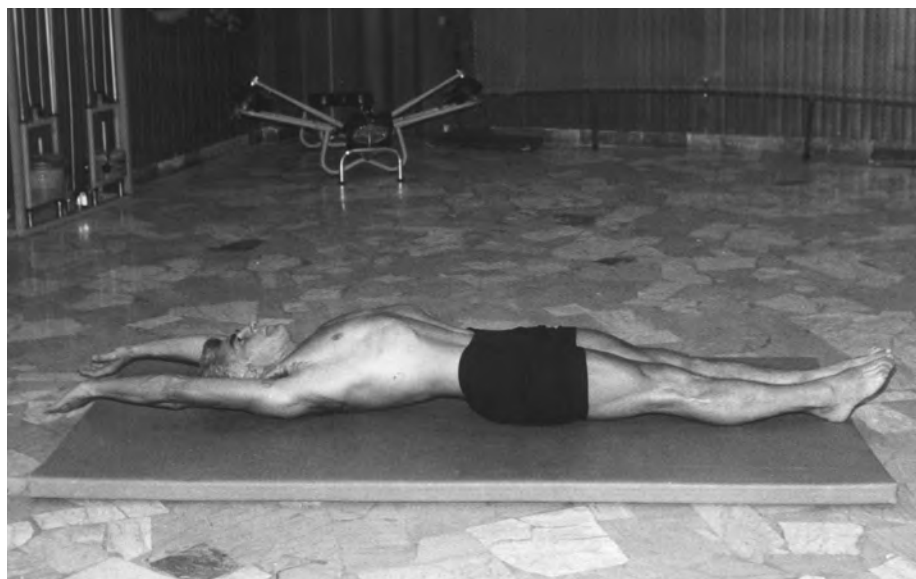
Muscolatura interessata:
dorsale del tronco (spalle) con intervento dei pettorali, anteriore del tronco (petto) con intervento del deltoide e del trapezio.

Articolazioni coinvolte:
scapolo-omerale.

Esercizi:
foto A (tonificazione delle spalle, dei pettorali, dei bicipiti e tricipiti);
foto B (tonificazione del tricipite, dei pettorali e addominali; in posizione supina con gambe flesse e piedi sulle manopole, tonificazione delle gambe e degli addominali).



DEFATICAMENTO



Esso si ottiene compiendo una serie di esercizi di scioltezza, atti ad eliminare l'eccesso di acido lattico formatosi nei muscoli in seguito a sforzi prolungati.

Per recuperare, poi, completamente le energie, disporsi a terra in decubito supino con le braccia aderenti al corpo e le gambe distese, ma rilassate, ed inspirare molto lentamente elevando le braccia distese e parallele sopra il capo, sfiorando il pavimento con il dorso delle mani (come da illustrazione); poi, dopo aver trattenuto un pò il respiro, espirare lentamente riportando le braccia aderenti al corpo.

Ripetere più volte l'esercizio, possibilmente tenendo gli occhi chiusi.

Ultimato l'esercizio, rimanere immobili per circa 30 secondi (Yoga indiano).

GIOCHI

I giochi sono esercizi compiuti per ricreazione, divertimento e sviluppo di qualità fisiche ed intellettuali.

Vi sono un'infinità di giochi adatti a bambini, a ragazzi, ad adolescenti, ma anche ad adulti e, fra questi, a soldati e allievi, che hanno bisogno, oltre ad esercitarsi militarmente, anche di giocare per distrarsi, stando lontani dalle famiglie, e per impiegare il tempo libero.

La maggior parte dei giochi sono agonistici e molto spesso di gruppo e sono utili anche a chi già pratica le diverse discipline sportive: calcio, pallavolo, pallacanestro, rugby, arti marziali, tennis, scherma, nuoto, pallanuoto, alpinismo, paracadutismo, canottaggio, tennis-tavolo, danza, pattinaggio, atletica, ciclismo, equitazione, pugilato ed altre.

L'interessante è che chi gioca si diverte e ne trae un'utilità:

- sviluppa la propria personalità;
- coordina i movimenti del corpo, acquistando forza, agilità e scioltezza;
- stimola i riflessi;
- utilizza la fantasia, il senso dell'umorismo, la curiosità, la capacità di prevedere gli eventi e la necessità di attenersi a delle regole;
- impara, infine, a vincere e a perdere.

Ho letto un libro interessante, dedicato ai giochi, di Arnold Arnold "I giochi dei bambini" a cura di Giampaolo Dossena ed edito dalla Oscar Mondadori. Segnalo alcuni di essi e, fra questi, molti ci sono stati tramandati dai genitori o addirittura dai nonni e dai bisnonni: palla al cesto, passa la palla, prendi la palla, ruba la palla, palla battaglia, scappa alla palla, palla avvelenata, palla prigioniera, moscacieca, la corsa del posto libero, la lepre e il cacciatore, nascondino, corse a staffetta, ruba bandiera, i quattro cantoni, lo schiaffo del soldato, il salto della corda, la campana, tiro alla fune, rounders (tipo baseball), giochi con le biglie, la pulce, il saltamontone, il salto dell'ostacolo, il percorso ad ostacoli, giochi di corsa, giochi di rincorsa, giochi di cattura, la corsa nei sacchi, la pentolaccia, le sedie musicali, gatto e topo, la carriola, i cinque sassolini e lancia e batti.

Oltre quelli già descritti nel capitolo riservato agli esercizi a coppie, segnalo altri, da me escogitati, molto efficaci per acquistare fiato ed effettuare scatti velocissimi. Il materiale, di poco valore, occorrente per praticarli è costituito da: 4 panchetti (o sedie), 12 cerchi (di plastica o di filo doppio zinco), 12 clavette (o birilli di plastica), 6 appoggi Baumann (o lattine vuote), fettuccia o spago o gesso per delimitare e evidenziare il campo di gioco.



Gioco a due, o a più di due, con cambio di posto degli appoggi

Si sistemano, come nella foto, quattro panchetti ad una distanza che varia secondo l'età dei concorrenti (più distanti sono i panchetti fra loro, più lunghi saranno gli scatti di corsa da fare); si posano poi su due panchetti tre appoggi Baumann o tre lattine vuote ciascuno e sugli altri due panchetti dovranno sedersi, prima del via, i concorrenti.

Al via i concorrenti, che possono essere anche più di due, secondo il quantitativo del materiale che si ha a disposizione, raggiungono velocemente il panchetto situato di fronte, afferrano il 1° appoggio e lo vanno a posare sul panchetto dove erano seduti.

Poi corrono ad afferrare il 2° ed infine il 3°. Dopo aver posato il 3° appoggio sul panchetto dove erano seduti inizialmente, riportano, uno per volta, gli appoggi dove erano stati sistemati prima del via.

Vince chi per primo posa, e non lancia, il 3° appoggio sul panchetto.



Staffetta a squadre per ruba appoggio

Si sistemano due panchetti, uno di fronte all'altro, con sopra tre appoggi Baumann o tre lattine vuote e si delimita il campo. Nel caso della foto, il campo di gioco è stato delimitato da bastoncini con cordicelle, ma potrebbero essere tracciate delle linee evidenziate sul pavimento. Più grande è il campo di gioco, più spettacolare è il gioco con la possibilità di scatti più lunghi.

Le linee da evidenziare devono essere tracciate a due metri dietro il panchetto e lateralmente almeno a tre o quattro metri.

Si dispongono le due squadre (che possono essere composte da un numero illimitato di giocatori) una di fronte all'altra dietro le linee evidenziate a due metri dietro i panchetti.

Al via, il 1° concorrente, collocato alla destra di ciascuna squadra, correndo e passando all'esterno delle linee evidenziate sul pavimento, va a rubare un appoggio alla squadra avversaria, passando fra il panchetto e la linea evidenziata dietro a due metri, e lo porta sul suo panchetto sempre passando all'esterno delle linee evidenziate sul pavimento e collocandosi dopo l'ultimo componente della sua squadra.

Il 2° concorrente di ciascuna squadra può partire solo dopo che il suo compagno di squadra ha posato l'appoggio sul panchetto. Si prosegue così fino all'ultimo concorrente, ma si può anche doppiare il gioco.

Vince la squadra che al termine ha più appoggi sul suo panchetto.



Staffetta a due squadre con cambio di posto delle clavette nei cerchi e viceversa

Si sistemano gli attrezzi, come nella foto, con le squadre disposte ad un metro dal panchetto dietro una linea evidenziata sul pavimento e con i cerchi più distanti tra loro.

Al via, il 1° concorrente, che si trova a destra della sua squadra, afferra una clavetta poggiata sul panchetto e la mette nel primo cerchio e così fino ad avere messo, una alla volta, le quattro clavette nei quattro cerchi.

Al termine rientra dopo la linea di partenza e si colloca dopo l'ultimo componente della sua squadra.

Il 2° concorrente può partire solo dopo che il 1° concorrente, rientrando ha toccato il panchetto, e deve rimettere le clavette sul panchetto, sempre una alla volta.

Si procede così fino all'ultimo concorrente (le squadre possono essere composte da un numero illimitato di concorrenti).

Vince la squadra che per prima termina il gioco.

Quando le clavette cadono bisogna rialzarle.



Cambio di posto dei cerchi

Si sistemano gli attrezzi come nella foto e al centro, sui panchetti, si siedono i due concorrenti, l'uno di spalle all'altro.

Al via, i concorrenti, correndo ciascuno verso destra, afferrano un cerchio per volta e facendo il giro esternamente al campo di gioco, delimitato da due bastoncini con una cordicella o da un altro panchetto, lo vanno a posare alla parte opposta, passando naturalmente esternamente al panchetto.

Vince chi, ultimato il gioco, per primo si siede sul panchetto.



Staffetta a due squadre di quattro concorrenti ciascuna, con passaggio degli appoggi Baumann e della clavetta dal panchetto nei cerchi e viceversa

Si sistemano gli attrezzi, come nella foto, e possibilmente molto più distanti tra loro, poi si dispongono le due squadre dietro una linea, evidenziata sul pavimento, a circa un metro dal panchetto.

Al via, il 1° concorrente di ciascuna squadra, procedendo da destra, deve posare uno alla volta, afferrandoli uno per volta, i due appoggi e la clavetta nel primo cerchio antistante al panchetto; poi, correndo sempre a destra, deve raggiungere l'ultimo cerchio e, girando attorno, deve ritornare dietro la linea di partenza, collocandosi dopo l'ultimo componente della sua squadra. Il 2° concorrente può partire solo dopo che il 1°, rientrando, ha toccato il panchetto.

Si procede così fino a che gli attrezzi, cerchio dopo cerchio, vengono riportati sul panchetto.

Vince la squadra che, per prima, termina il gioco.



Staffetta a squadre con passaggio dell'appoggio Baumann da un panchetto all'altro

Si sistemano gli attrezzi come nella foto (al posto dei due bastoncini con la cordicella si può utilizzare un panchetto o tracciare una linea sul pavimento); poi si collocano le due squadre, composte di 3-4-5-6 concorrenti ciascuna, l'una di fronte all'altra dietro ai bastoncini con la cordicella.

Al via, il 1° concorrente di ciascuna squadra, procedendo da destra e passando attorno al primo panchetto di destra, afferra un appoggio e lo va a posare sul panchetto di sinistra, rientrando e collocandosi dopo l'ultimo componente della sua squadra.

Il 2° concorrente può partire solo dopo che il 1° ha superato, procedendo da destra, i bastoncini con la cordicella.

Vince la squadra che, terminato il gioco da tutti i concorrenti, ha meno appoggi sul panchetto di destra.



Staffetta a squadre per afferrare i cerchi e riporli

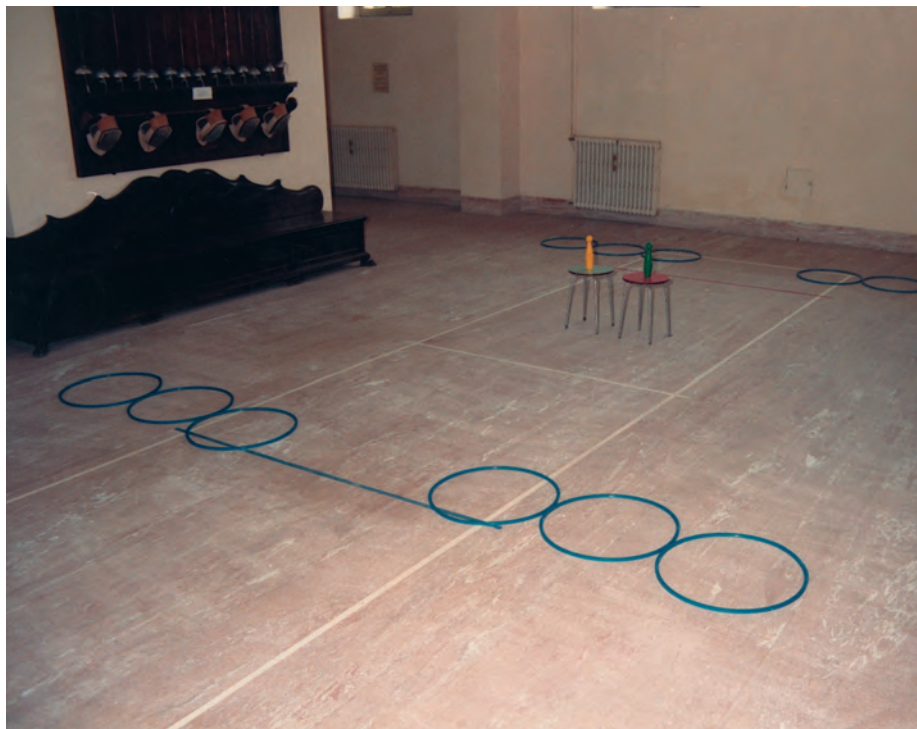
Si sistemano gli attrezzi come nella foto, ma molto più distanti; poi si dispongono le due squadre, possibilmente composte da un numero pari di concorrenti, una di fronte all'altra dietro ai bastoncini con la cordicella o al panchetto o a linee evidenziate sul pavimento.

Al via, il 1° concorrente, collocato alla destra di ciascuna squadra, procedendo da destra, afferra i cerchi dal pavimento e, passando attorno all'ultimo cerchio, li deve portare, correndo esternamente ai bastoncini con la cordicella, al 2° concorrente che deve riporli come erano in partenza.

Il 1° concorrente, dopo aver consegnato i cerchi al 2° concorrente, si colloca dietro l'ultimo componente della sua squadra.

Si procede così fino a che l'ultimo concorrente termina il gioco.

Vince la squadra che, per prima, termina il gioco.



Staffetta a squadre con cambio di posto da cerchio cerchio con passaggio del birillo

Si sistemano gli attrezzi (due birilli su due panchetti e tanti cerchi o segni tracciati sul pavimento quanti sono i componenti di ciascuna squadra), come nella foto. Poi si collocano i componenti delle due squadre nei cerchi tenendo conto che una squadra è alla destra e l'altra alla sinistra dei panchetti con sopra i birilli e infine si numerano i concorrenti per squadra, iniziando dall'interno verso l'esterno o viceversa.

Al via, i concorrenti n°1 delle due squadre, correndo, afferrano il birillo situato sul panchetto e lo portano ai concorrenti n°2 che sono di fronte e sostano in quel cerchio mentre i n°2 portano i birilli ai n°3 e così fino all'ultimo concorrente che, appena riceve il birillo, lo deve andare a posare sul panchetto.

Vince la squadra che per prima posa sul panchetto il birillo, che però deve rimanere in piedi fino al termine del gioco.



28 giugno 1987: Civitavecchia-Tuscania e ritorno/km.100.



Fiuggi-Rimini
Raduni (annuali) Nazionali di Scherma orientale e di Arti marziali.



Asti, 20/5/1990: Raduno Nazionale Bersaglieri (alcuni Bersaglieri della Sez. di Bari).



Recife, Brasile 1992:
Anche il ballo è uno sport: esibizione, ballando il "frevo" e il "samba".



Chieti, 7/12/1960: Addestramento alla marcia dei Plotoni del Battaglione della Scuola.
Anche la marcia è una specialità dell'atletica leggera.



Col Fauri-Sestriere (TO), 5/7/1962:
Esercitazione a scopo di allenamento fisico e di addestramento operativo del reparto in alta montagna (da m. 1.800 a m. 2.600).



Località Bernezzo-Dronero (CN), 8/3/1963:
Escursione invernale (gare fra le pattuglie della Divisione "Cremona").

SOMMARIO

Presentazioni	Pag.	3
Notizie Biografiche dell'Autore	»	6
Introduzione dell'Autore	»	8
Foto ricordo del passato e del presente	»	9
Quando lo sport si pratica con passione	»	22
Un culturismo d'O.C.	»	26
Il corpo umano	»	28
L'azione ginnastica	»	33
Fonti di energia muscolare	»	35
Test di autovalutazione	»	37
Importanza dell'attività aerobica	»	39
Elementi di alimentazione	»	40
Pronto soccorso e traumatologia	»	46
Il peso ideale per un adulto	»	51
Considerazioni	»	52
Esercizi di riscaldamento	»	53
Suggerimenti	»	54
Foto ricordo	»	55
Esercizi a corpo libero in piedi	»	57
Esercizi a corpo libero a terra	»	111
Foto ricordo	»	161
Potenziamento muscolare (body building)	»	163
Foto ricordo	»	231
Esercizi con attrezzi	»	233
Foto ricordo	»	267
Uso del "Gymnica"	»	268
Foto ricordo	»	281
Come si semina... così si raccoglie	»	285
Note di benemeranza	»	286
Esercizi a coppie	»	291
Foto ricordo	»	327
Il metodo "Seven Toning"	»	329
Defaticamento	»	338
Giochi	»	339
Foto ricordo	»	348
Conclusione	»	352

Concludo,

augurandomi che il manuale sarà comprensibile, di facile consultazione e utile a coloro che lo riceveranno e ringraziando il carissimo Dario Iacononi, Responsabile della tipografia, per avermi dato l'opportunità di assistere a tutte le fasi della realizzazione e della stampa del manuale; la bravissima Francesca Colletta, grafica d'O.C., per la professionalità dimostrata e tutto il personale operante nella tipografia, con sentimenti di stima e simpatia.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'D' followed by a series of loops and a horizontal line extending to the right.

COOPERATE

TIPOLITOGRAFIA COOPERATE

Via dei Normanni 8-10 00050 S. Severa (Roma)

Tel. 0766-571392

Finito di stampare il 15 aprile 2003