

# T A B E L L E

## SPECIALE SNOWBOARD

Per programmare un buon allenamento per i surfer vediamo prima che forze entrano in gioco quando siamo in tavola;utilizziamo una componente di forza esplosiva,i cambi di pendenza netti e di direzione sono sempre lì ad aspettarci,una componente di forza resistente,le ore con lo snow ai piedi vorremmo che fossero sempre di più.Che muscoli utilizziamo principalmente?Gli arti inferiori,addominali e lombari sono i più coinvolti.Vediamo come possiamo allenarli :

**Quadricipiti** : dopo un test per verificare la **Ripetizione Massimale** passiamo a sviluppare una forza esplosiva lavorando su una pressa orizzontale con un carico pari al 75% RM compiendo un movimento esplosivo senza però staccare ne talloni ne punte dalla pedana,eseguimo 1 serie composta da tante ripetizioni quante sono possibili mantenendo la stessa velocità,ci fermiamo quando cala l'esplosività,se le ripetizioni oltrepassano le 15 il peso selezionato è leggero;riposiamo 2.30-3 min.selezioniamo un carico pari al 60% RM ed eseguiamo con la stessa velocità quante ripetizioni riusciamo,se oltrepassiamo le 20-25 il carico è leggero.Per questo allenamento non stressiamo più i quadricipiti.

**Adduttori** : Ruolo importante nei curving lo gioca questo gruppo muscolare,ebbene si cari maschietti,attaccatevi alla macchina per gli adduttori o ai cavi per le estensioni della gamba di lato e 2 serie belle cariche con 6 - ripetizioni possono dare risultati fantastici,a parte che sono convinto che se si esegue uno squat con gli adduttori in ottima forma sia più redditizio.

**Polpacci** : non dimentichiamo che come muscolo posturale,è sempre coinvolto,i nostri piedi vanno sempre a cercare l' equilibrio,quindi se nella vostra scheda di allenamento non sono inseriti 2 o 3 serie per 10-12 ripetizioni con recuperi di 1.30 min. sono più che sufficienti.

**Addominali** : non consiglio quasi mai di allenare specificatamente gli addominali laterali,ma in questo caso sono fondamentali,i continui cambi di direzione ( backside - frontside) mettono molto sottosforzo questo gruppo,quindi inserire crunch con torsione,e piegamenti laterali in piedi con manubri,è essenziale.

**Lombari** : avere i lombari allenati è sicuramente importantissimo,troppe volte ci si dimentica di questo gruppo muscolare così importante,oltre a vedere ragazzi che si allenano sempre con la cintura anche quando non ne hanno bisogno,se si ha la possibilità di una apposita macchina o utilizzare una panca Hyperextension,2 serie da 12 - 15 ripetizioni con 1.30 min. di recupero.

Fondamentale è lo stretching per tutti i gruppi muscolari,gambe,schiena,spalle,altrimenti le contratture in salti, discese,e vari numeri funambolici sono sempre in agguato.

Per chi cade tanto,o chi si aggancia parecchie volte la tavola da seduto,vediamo di dare una toccatina anche ai tricipiti,quando ci alziamo con i piedi bloccati lo sforzo di braccia è tutto a carico dei tricipiti;sicuramente li allenerete già,ma per chi non va abitualmente in palestra,le spinte su panca simulano molto il movimento,3 serie per 8-10 ripetizioni con recuperi di 1.30 min.

Questi esercizi andrebbero sostituiti a quelli che già fate per questi gruppi muscolari in una sola seduta settimanale, sostituiti non aggiunti,es . se mi alleno 2 volte alla settimana ,in uno solo degli allenamenti alleno questi gruppi, questa settimana eseguo il mio normale programma,la prossima sostituisco con questo.

Eseguiamo anche una o due sessioni di lavoro aerobico alla settimana,in montagna i problemi di respirazione sono maggiori,e poi questo sport ci impegna anche a livello cardiovascolare.

Per chi non conosce gli esercizi che ho descritto,nell'area download esiste un file in formato zip. da scaricare con tantissimi esercizi,tra cui anche quelli che ho citato.

Vedrete che al momento di mettere la tavola ai piedi sarete pronti per surfare come non avete mai fatto,ed alla sera sarete ancora più in forma per " festeggiare" (eh eh eh eh) con i compagni di avventura.

Ciao a Tutti e che la neve sia con voi

[ [SnowBoard](#) ] [ [Home](#) ]



## Snowboard

di Luca Franzon

Visto il crescente interesse che sta creando attorno a se una delle ultime discipline facenti parte della famiglia degli sport invernali, ossia lo snowboard, e dato il numero sempre più crescente di praticanti, mi è sembrato appropriato, visto anche il periodo dell'anno effettuare alcuni studi riguardo alcune sue caratteristiche, per poter poi pianificare un'appropriata preparazione atletica, che permetta ai praticanti di compiere le più svariate evoluzioni sulle piste in sicurezza perché pronti a livello muscolare. In seguito ad accurate analisi biomeccaniche e cinematiche del gesto tecnico, si è visto che le qualità neuomuscolari fondamentali per l'esecuzione della corretta tecnica di guida dello snowboard fossero due: la capacità di forza esplosiva, di resistenza e la capacità di controllo propriocettivo.

Per poter presentarsi sulle piste in condizioni fisiche buone e quindi ridurre i rischi di infortuni i praticanti snowboard dovrebbero presentarsi in palestra almeno tre mesi prima di andare ad eseguire evoluzioni e discese da mozza fiato.

I primi periodi in palestra saranno dedicati all'allenamento del sistema cardio-respiratorio e quindi con delle metodiche che potranno andare dal fondo lento e prolungato alle metodiche in HIIT. Già da subito sarà fondamentale anche lo stretching per rendere la muscolatura più malleabile e quindi in grado di assumere posture non convenzionali e più resistenti alle sollecitazioni da gesto tecnico. Ultima caratteristica fisica da inserire immediatamente la propriocettività, utilizzando reti elastiche, tavolette apposite, pedane vibranti e quant'altro sia in grado di stimolare i recettori articolari in modo da allenare le articolazioni a continue variazioni di posizione e carico, cosa che succede in continuazione su di una pista da sci. Arriverà poi il momento di allenare i muscoli in modo che diventino forti e resistenti allo stesso tempo. Penso che il modo migliore per allenare queste due caratteristiche muscolari sia di utilizzare dei circuiti specifici. Lo snowboard è una disciplina che richiede più doti atletiche da espletare nello stesso momento con richiami maggiori di una o dell'altra a seconda del movimento che si intende eseguire. È importante ricordarsi anche che lo snow lo si pratica in condizioni ambientali non favorevoli ai muscoli ovvero con temperature basse anche se in questo caso vengono incontro al praticante le attrezzature presenti al giorno d'oggi che tramite l'utilizzo di appositi tessuti tendono a ridurre praticamente a zero gli inconvenienti del freddo.

Forse uno dei più grossi problemi che ci si trova a dover affrontare è quello di persone che non praticano alcuna attività sportiva per tutto l'anno e a dicembre si improvvisano snowboarder provetti e atleti avanzati con risultato di pronto soccorsi pieni!!!

I muscoli che dovranno essere più allenati saranno gli arti inferiori, seguiti dagli addominali e dai paravertebrali e infine il tronco e gli arti superiori che sono meno sollecitati da questo tipo di sport. Sarebbe bene che, chi vuole prepararsi athleticamente a questo sport si presentasse in sala pesi almeno tre volte alla settimana, alternando sedute di allenamento cardiovascolare a sedute di potenziamento muscolare. Le sedute diciamo aerobiche saranno precedute da un riscaldamento da esercizi di propriocettività e da stretching al termine del quale si eseguirà un allenamento specifico che apporti delle migliorie a carico di cuore e polmoni. Le sedute di potenziamento tramite utilizzo di sovraccarichi saranno impostate come dicevamo precedentemente a circuito. I circuiti saranno ripetuti più volte, caratteristica fondamentale sarà alternare un giro con basse ripetizioni e alto carico ad un giro con alte ripetizioni e carichi bassi. Lo scopo di questi circuiti sarà quello di rendere i muscoli forti e resistenti in modo che durante la discesa il soggetto sia in grado

di sopportare le notevoli sollecitazioni e di poter cambiare direzione o di saltare se si presenta la necessità. Un'altra metodica per sviluppare forza esplosiva e la reattività è la pliometria, che consiste nel sottoporre un distretto muscolare, a una azione di stiramento seguita immediatamente da una contrazione di tipo concentrico. In questo modo il muscolo sottoposto a stiramento accumula una certa quantità di energia che utilizza nella contrazione successiva, aumentandone così l'intensità. L'allenamento pliometrico classico viene eseguito chiedendo al soggetto di compiere dei salti verso il basso da una certa altezza, seguiti da un immediato rimbalzo verso l'alto o verso l'avanti. L'altezza ottimale di caduta dipende, ovviamente, dalle capacità di ogni singolo e mediamente, si aggirano tra i 45 e i 55 cm. Nell'ambito di una seduta di allenamento sono sufficienti 6-7 serie di 5-6 ripetizioni ciascuna, con un buon margine di recupero (2-3 minuti) tra le serie. Nel caso in cui l'atleta rispondesse bene a questa metodica si possono anche usare i balzi a uno o due piedi fatti di seguito in modo da poter sfruttare la fase pliometrica fra un balzo e un altro.

L'evoluzione dell'allenamento per lo snowboard seguirà le linee di intensificazione tradizionali di una qualsiasi preparazione atletica ovvero alternanza di intensità e volume, richiamo di caratteristiche specifiche e preparazione del gesto atletico con finalità di ridurre al minimo il rischio di infortuni. Alla fine della preparazione non resta che organizzare la settimana bianca della palestra ottimo modo per fidelizzare il cliente e per rilassarsi divertendosi tutti insieme.

RISCALDAMENTO		10'
CRUNCH		3 X MAX
CRUNCH INV		3 X MAX
HYPEREXTENSIO		3 X 15
SQUAT	6-30-6-30	
CALF IN PIEDI	6-30-6-30	
STEP	3 MINUTI	
LEG CURL	6-30-6-30	
LEG EXTENSION	6-30-6-30	
BIKE	3 MINUTI	
ADDUCTOR	6-30-6-30	
LEG PRESS	6-30-6-30	
STEP	3 MINUTI	
AFFONDI	6-30-6-30	

STACCO GAMBE TESE

6-30-6-30

DEFATICAMENTO



[Integratori](#) [Gare ed Eventi](#) [E-mail](#) [Newsletter](#) [Download](#)



[www.bodybuildingitalia.it](http://www.bodybuildingitalia.it)



E' vietata la riproduzione anche parziale, gli articoli e/o il materiale presenti su questo sito possono essere utilizzati solo ad uso locale e privato, a norma di legge per altri usi è obbligatorio richiedere il consenso scritto del webmaster.

© Body Building Italia 2002 - 2005 - Tutti i diritti riservati -

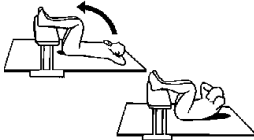


# TABELLE ALLENAMENTO by

## MAX B.

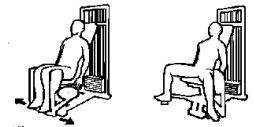


Besi Michela  
Circuit Training



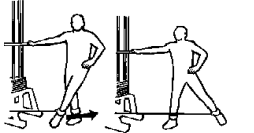
**ADDOMINALI**

Crunch 1 | 20

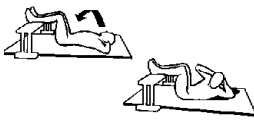


**ADDUTTORI**

Aperture adductor mach 2 | 20  
Recupero 30 sec

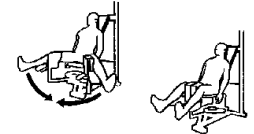


Slanci gamba in alto su fianco 2 | 20  
Recupero 30 sec



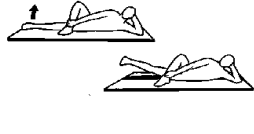
**ADDOMINALI**

Crunch con torsione 1 | 20

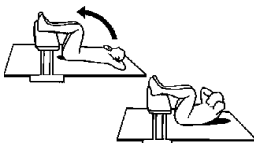


**ABDUTTORI**

Aperture abductor mach. 2 | 20  
Recupero 30 sec

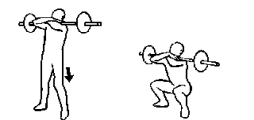


Slanci gamba in alto su fianco 1 | 20



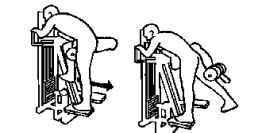
**ADDOMINALI** Recupero 30 sec

Crunch 2 | 20

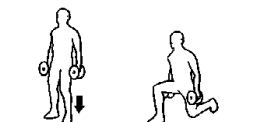


**GLUTEI/QUADR.**

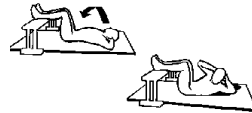
Squat anteriore con bilanciere 1 | 20



Slanci posteriori Gluteus machine 2 | 20  
Recupero 30 sec

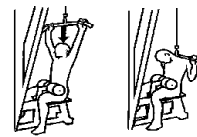


Affondi frontali con manubri 1 | 20



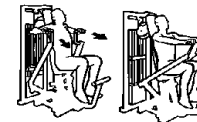
**ADDOMINALI**

Crunch 3 | 20



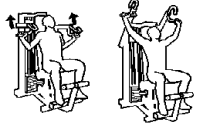
**DORSALI**

Lat Machine dietro la nuca 3 | 12



**PETTORALI**

Distensioni al chest press 3 | 12

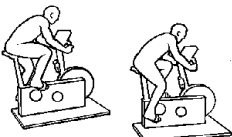


**SPALLE**

Distensioni shulder press 2 | 12

**2^ PARTE**

**BIKE**



F.C.media 145 10 | MIN

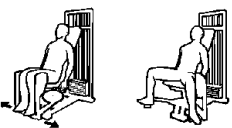


**ABDUTTORI**  
Aperture abductor mach. 1 | 20



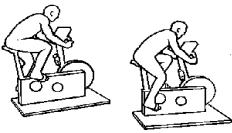
**RUN**

F.C.media 145 10 | MIN



**ADDUTTORI**

Aperture adductor mach 2 | 20



**BIKE**

F.C.media 145 10 | MIN

### 1° Giorno

Circuito : da ripetersi 2 volte recupero 2 min.tra una e l' altra.

### 2° giorno

Recupero 60 sec.nella 1^parte 0 nella 2^ NB: sempre riscaldamento e stretching