

# Appunti



---

# Indice

.....	vii
1. Esercizi Fitness .....	1
1.1. Corpo libero .....	1
1.1.1. addominali .....	1
1.1.2. burpee .....	4
1.1.3. Camaleonte .....	6
1.1.4. criss_cross .....	6
1.1.5. Criss Cross to Teaser .....	7
1.1.6. Downdog to bridge .....	7
1.1.7. Ponte .....	13
1.1.8. Squat .....	19
1.1.9. Switch .....	20
1.1.10. step_up_onto_chair .....	21
1.1.11. Superman .....	21
1.1.12. Teaser .....	22
1.1.13. Triceps dip on chair .....	22
1.1.14. Tuck jump .....	23
1.1.15. wall sit .....	23
1.2. Mancano ToDo .....	24
1.3. Con Strumenti .....	24
1.3.1. Clean .....	24
1.3.2. Double dumbbell .....	25
1.3.3. Dumbbell Biceps Curl .....	26
1.3.4. Dumbbell Front Raise .....	26
1.3.5. Triceps_press .....	27
1.3.6. Modello Esercizio .....	27
1.4. Sequenze varie .....	28
1.4.1. Circuito MMA .....	28
1.5. Crossfit .....	28
1.5.1. Esercizi proposti .....	28
1.6. Esercizi stretching .....	30
1.6.1. Psoas .....	31
1.6.2. Localizzazioni .....	36
1.6.3. Sequenze .....	37

---

---

# Lista delle tabelle

1.1. Post Running ..... 37

---

---

Appunti sparsi.

---



---

# Capitolo 1. Esercizi Fitness

## 1.1. Corpo libero

### 1.1.1. addominali

*Sinomimi:* crunch.

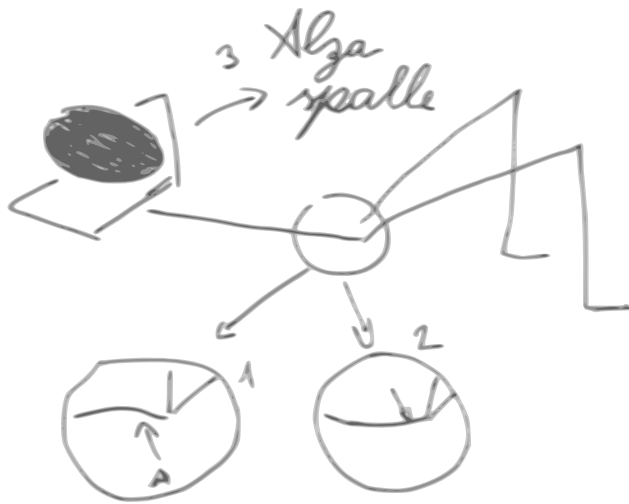
*Effetti:* 6 pack.



#### **Esecuzione**

Da supini flettere leggermente le gambe, portare le mani dietro la nuca e seguire la seguente sequenza:

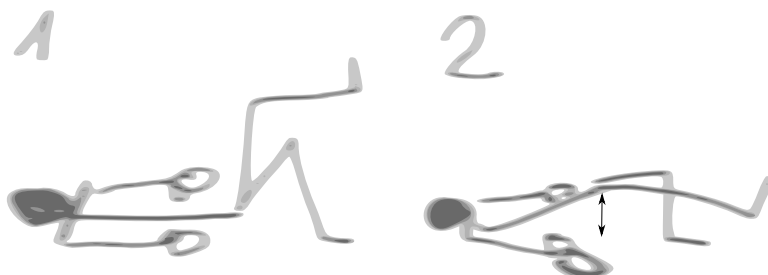
1. rotazione del bacino
2. col bacino extraruotato (colonna vertebrale che poggia a terra) contrarre gli addominali, fino a sollevare le spalle.
3. decontrarre gli addominali
4. riportare in posizione rilassata il bacino.



addominali bassi a ponte

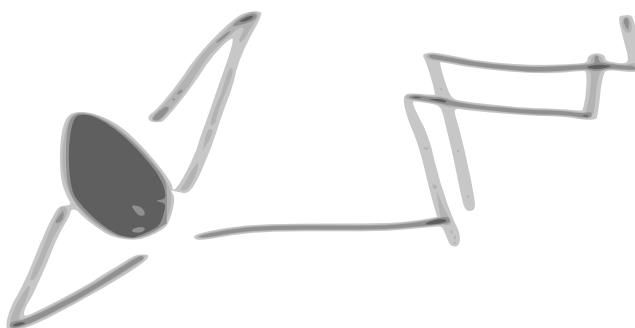


### addominali bassi a ponte



### addominali completi

Stessi dettagli degli addominali ma con le gambe sollevate da terra

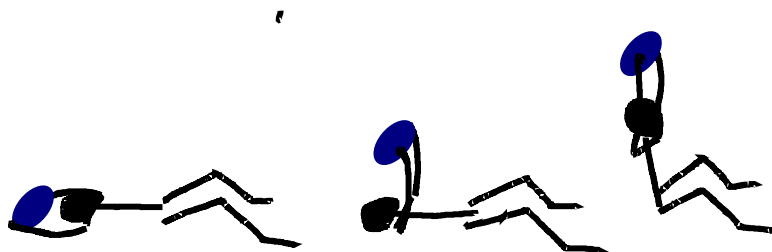


### addominali con peso

*Sinonimi:* addominali con peso.

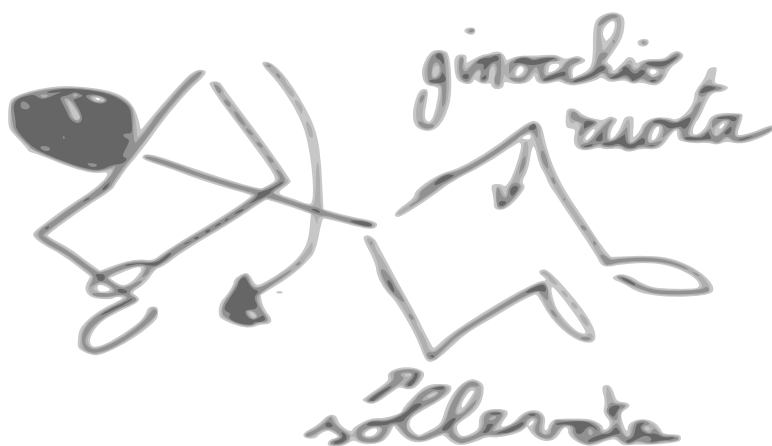
*Esecuzione:* Da supini flettere leggermente le gambe, stendersi supini con il peso afferrato con entrambe le mani allineato alla testa, sollevare il peso ed alzarsi.

*Effetti:* 6 pack.



## addominali obliqui

Dalla posizione base dell'addominale ruotare le spalle e portarsi alla posizione sotto indicata.



### 1.1.2. burpee

*Sinonimi:* burpee.

*Effetti:* Effetti dell'esercizio.

#### **Esecuzione**

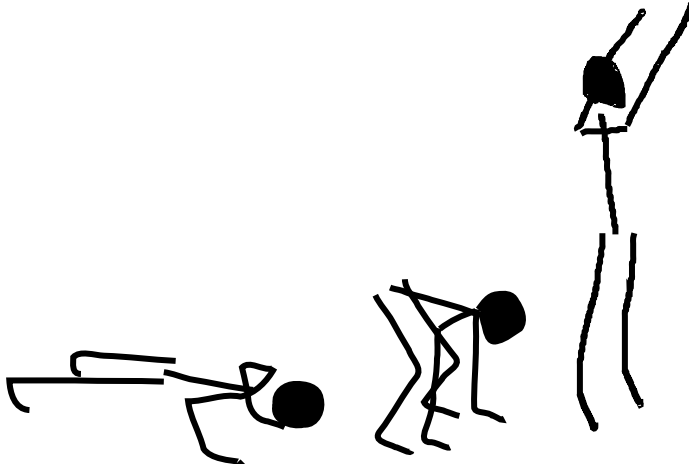
Il burpee è un esercizio full body<sup>1</sup>. Il movimento base si divide in 4 passaggi:

1. Partenza in posizione eretta.
2. Si passa in posizione di squat con le mani a terra.

---

<sup>1</sup> <https://it.wikipedia.org/wiki/Burpee>

3. Si lanciano i piedi indietro tenendo le mani a terra.
4. Subito si riportano i piedi in posizione di Squat.
5. Si salta dalla posizione di squat verso l'alto

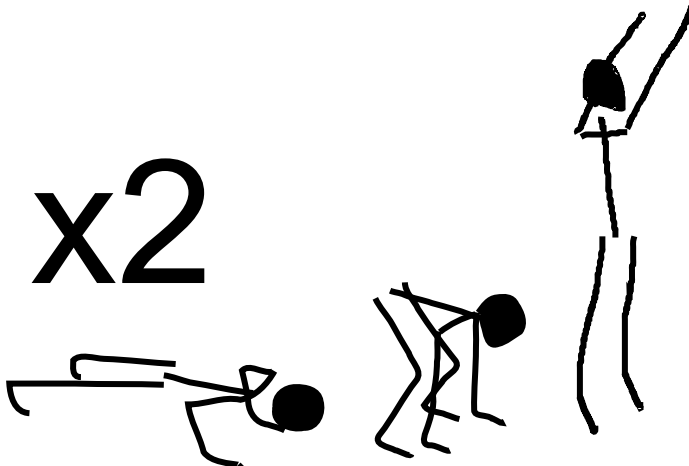


### burpee bastardo

*Sinomimi:* burpee bastardo.

*Esecuzione:* Come il burpee, ma con 2 flessioni.

*Effetti:* Fisico!.

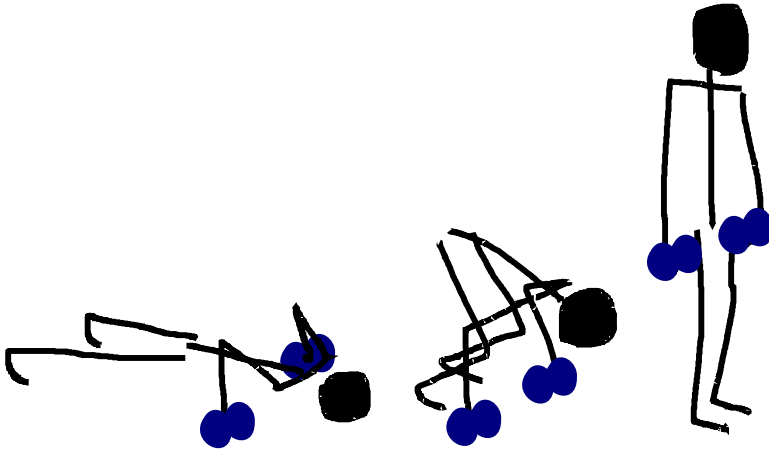


### burpee con pesi

*Sinomimi:* burpee with dumbbells,

*Esecuzione:* Eseguire un burpee\_with\_dumbbells.

*Strumenti* : dumbbell x 2 *Effetti*: fa bene.

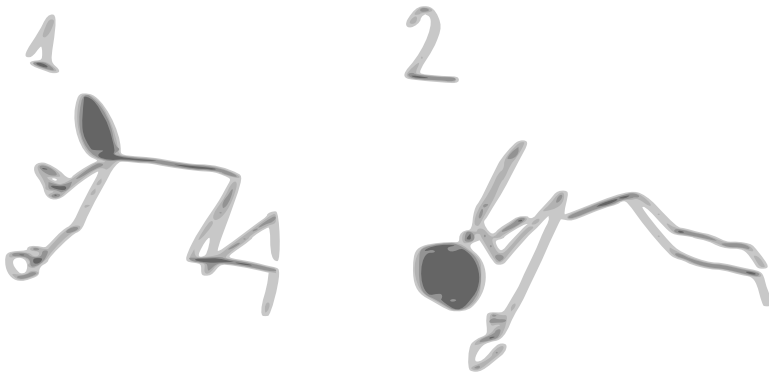


### 1.1.3. Camaleonte

*Sinonimi*: mossa del camaleonte,

*Esecuzione*: Si parte in quadrupedia, poi si avanza il busto parallelamente al terreno fino a trovarsi in posizione di flessione. Poi ritorno.

*Effetti*: fa bene.



### 1.1.4. criss\_cross

*Sinonimi*: posizione del criss cross.

*Esecuzione*: addominali fatti a ginocchia alte con le gambe a 90 gradi. Portare mani dietro la nuca. Si portano le ginocchia alternate al petto ruotando il busto per toccare le ginocchia con il gomito opposto.

*Effetti*: Rinforzo Core.



### 1.1.5. Criss Cross to Teaser

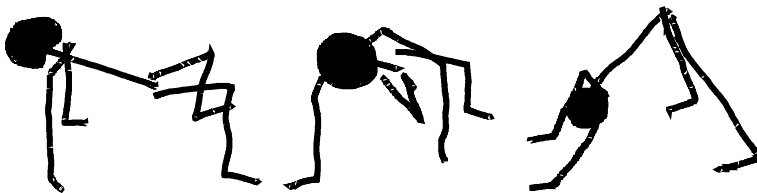
3 movimenti di criss cross e si sta per un secondo in posizione teaser

### 1.1.6. Downdog to bridge

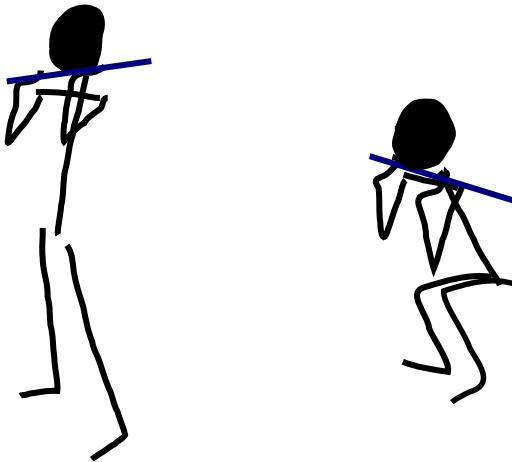
*Sinomimi:* movimento da cane a faccia in giù a ponte.

*Esecuzione:* Da Cane faccia in giù fino a ponte faccia all'aria.

*Effetti:* Esercizio che coinvolge più fasce.



### front squat



*Sinonimi:* accosciata con il bilancere appoggiato al petto,

*Esecuzione:* Accosciata con il bilanciere appoggiato al petto.

*Effetti:* Effetti dell'asana.

### geko



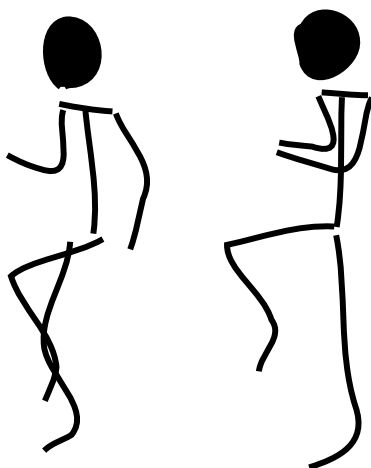
*Sinonimi:* posizione del geko

*Esecuzione:* Quadrupedia, le ginocchia non toccano terra. Estendi braccio sinistro e gamba destra e viceversa.

*Effetti:* Effetti dell'esercizio.



### high\_knees



*Sinonimi:* high\_knees,

*Esecuzione:* Eseguire una corsa sul posto con le ginocchia alte.

*Strumenti :* nessuno *Effetti:* fa bene.

### hip escape

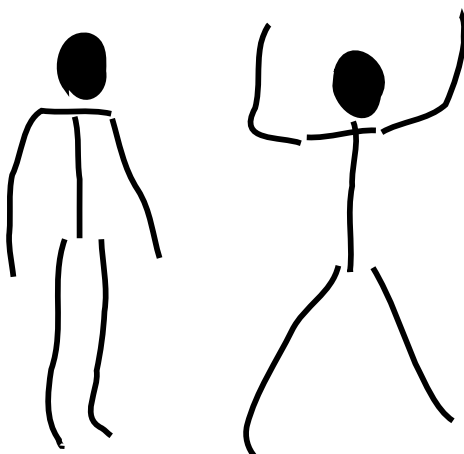


*Sinonimi:* anche in fuga.

*Esecuzione:* Quattro zampe, ginocchia vicine a terra. Far uscire la gamba sx dal lato destro vicina al terreno tenendo le ginocchia del dx vicine a terra.

*Effetti:* benefici al core e alla mobilitazione dell'anca.

## jumping jack

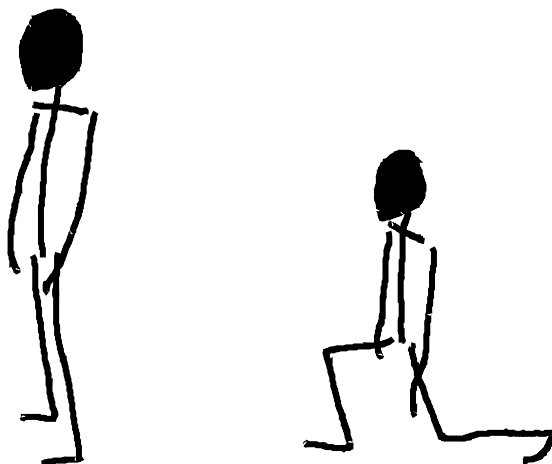


*Sinomimi:* posizione del .....,  
posizione del .....

*Esecuzione:* Esercizio che coinvolge gambe e un pò tutto il resto.

*Effetti:* Effetti dell'esercizio.

## lunge



*Sinomimi:* affondo.

*Esecuzione:* Eseguire un affondo.

*Effetti:* Effetti dell'esercizio.

## mountain climber



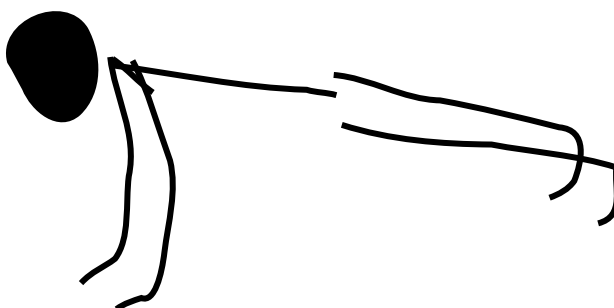
*Sinonimi:* arrampicatore.

*Strumenti :* nessuno

*Esecuzione:* dalla posizione di plank portare alternativamente le ginocchia al petto.

*Effetti:* rinforzo del core.

## plank



*Sinonimi:* posizione a V.

*Esecuzione:* Posizione della flessione con le braccia tese.

*Strumenti :* nessuno *Effetti:* ottimo esercizio per il core.

### varianti

- plank walk

1. Partenza in posizione plank

2. Piego il braccio destro e appoggio il gomito destro al terreno
  3. Piego nello stesso modo il sinistro.
  4. Fletto il braccio sinistro e lo riporto in appoggio sulla mano
  5. Fletto come nel punto 4 anche il destro
  6. Ricomincio dal punto 1 ma inverte il braccio che per primo scende.
- side plank: Come il plank ma con il busto perpendicolare al terreno sorreggendosi su un braccio od un gomito.

### plank to teaser

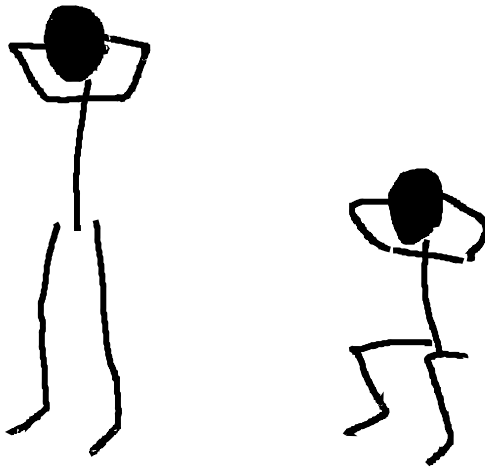


*Sinomimi:* posizione a V.

*Esecuzione:* Esercizio dinamico che si fa passando dalla posizione di [plank sui gomiti](#) a quella di [teaser](#)

*Strumenti :* nessuno *Effetti:* Fa benissimo.

### prisoner\_squat



*Sinonimi:* prisoner\_squat,

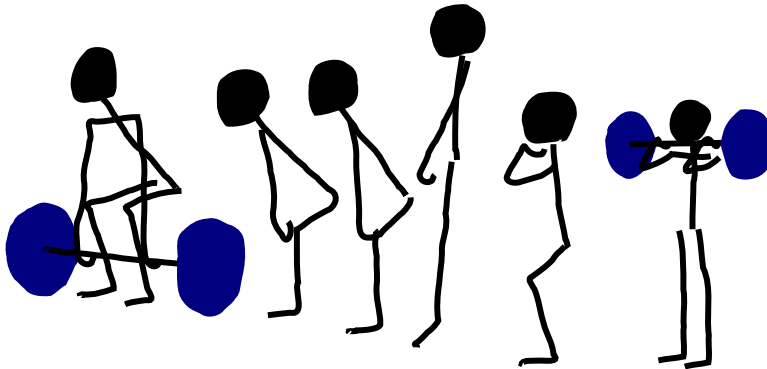
*Esecuzione:* Eseguire un prisoner\_squat.

*Strumenti :* nessuno *Effetti:* fa bene.

### 1.1.7. Ponte



### power\_clean



*Sinomimi:* power\_clean,

*Esecuzione:* Eseguire un clean, ma con variazione del punto 3. ferma la barra a mezzo squat. Questa versione necessita che la barra sia lanciata più in alto.

*Strumenti :* bilanciere *Effetti:* fa bene.

### power cobra

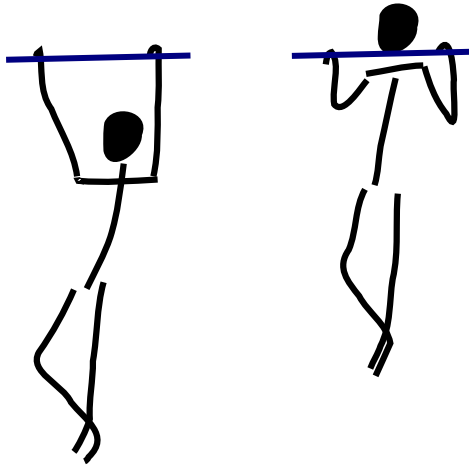


*Sinomimi:* ((posizione del cobra dinamico.

*Esecuzione:* Esercizio dinamico che comporta il passare in maniera alternata dalla posizione del cobra a quella accosciata.

*Effetti:* Rinforza Core e Spalle.

## pull up

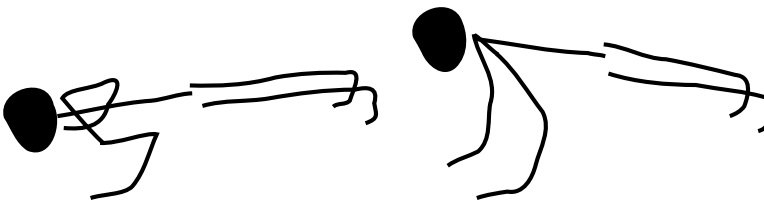


*Sinonimi:* trazioni.

*Esecuzione:* Esercizio di trazioni alla sbarra. Nel crossfit ha un'esecuzione con slancio che permette la realizzazione di più serie.

*Effetti:* Riforno spalle, resistenza alla presa, core.

## push up



*Sinonimi:* flessione

*Esecuzione:* Esercizio che si esegue partendo dalla posizione di plank, flettendo e distendendo le braccia

*Effetti:* Pettorali.

### Varianti

- Around the clock push up

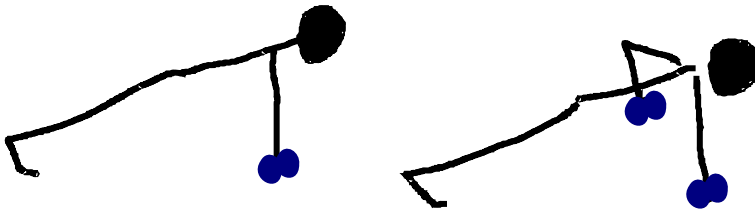
- **HandStand push up:** Forget shoulder presses. If you want a killer shoulder workout, look no further than the handstand push-up. To perform the handstand push-up, assume a handstand position. Slowly bend your elbows and lower your inverted body towards the ground. In order to maintain balance, you're going to have to call on your core and other smaller stabilizing muscles. If you can't do a stand-alone handstand, use a wall to assist you.
- **Hindu push up:** <sup>2</sup> This is a dynamic full-body movement that will build strength and flexibility in your chest, shoulders, back, hips, and triceps.  
Get in position by standing with your feet slightly wider than shoulder-width apart. Bend down and place your hands on the floor while keeping your arms and legs straight. You should look like an upside down human "v" with your butt being the point of the "v" and your head pointing down to the ground.  
To perform the Hindu push-up, you're going to make sort of a swooping motion with your body. Bring your head down and forward by bending your elbows. When your head gets close to the ground, continue moving your torso forward by arching your back and lowering your hips. Your hips will now be near your hands. Make sure to get a good stretch in your back. Return to the starting position and repeat.
- **Cobra Push up:** dalla posizione bassa della flessione portare il busto tutto a destra e tutto a sinistra e riflettere le braccia.
- **Push up and rotation**
- **Spiderman push up:** Push up con apertura alternata della gamba destra e della gamba sinistra nella fase di discesa. Il ginocchio della gamba divaricata cerca il gomito.
- **Stella marina:** Dalla posizione di push up bassa a mani strette passare a quella a mani e piedi larghe con tre o quattro balzelli

---

<sup>2</sup><http://www.artofmanliness.com/2015/08/05/the-prisoner-workout/>



## renegade



*Sinonimi:* remata in plank

*Esecuzione:* plank remando con due pesi

*Strumenti :* dumbbells *Effetti:* Muscoli.

## reverse crunch



*Sinonimi:* addominale inverso.

*Esecuzione:* Eseguire un addominale inverso.

*Effetti:* Resistenza, core.

## rollata

*Sinonimi:* Roll up

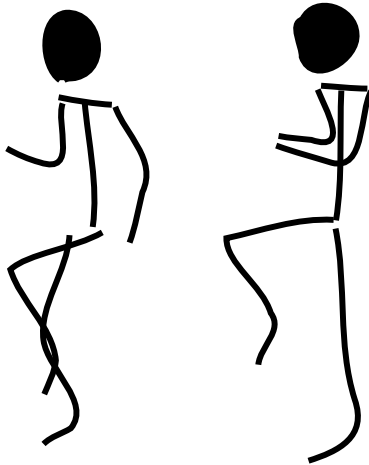
### Varianti

- Rollata e jump: Rollata su tappetino e jump

### rollè alto

Quadrupedia, le ginocchia non toccano terra. Rolle su braccio sinistro e gamba destra. Ruotare fino ad avere il torso in alto e toccare il piede in alto con la mano libera.

### run in place



*Sinomimi:* corsa sul posto.

*Esecuzione:* Eseguire una corsa sul posto.

*Effetti:* Resistenza.

### single up



*Sinomimi:* salto della corda

*Strumenti :* corda *Esecuzione:* Saltare la corda.

*Effetti:* agilità, polpacci.

## sit up



*Sinonimi:* addominale da steso a seduto.

*Esecuzione:* Si parte dalla posizione base dell'addominale con le braccia alzate e gambe stese (parallele al terreno) e si esegue raccogliendo le gambe e le braccia, portandosi in posizione seduta.

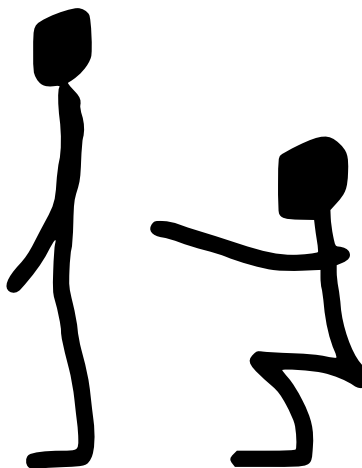
*Effetti:* 6 pack.

## 1.1.8. Squat

*Sinonimi:* accosciata, air squat

*Esecuzione:* Esercizio che prevede il passaggio dalla posizione eretta a quella accosciata: gambe flesse oltre i 90°, schiena eretta, peso sulla pianta del piede. Le braccia possono essere parallele al terreno o sollevate.

*Effetti:* migliora la flessibilità, e la muscolatura.



## Squat Jump

Variante con salto alla fine della posizione eretta

## Squat side to side

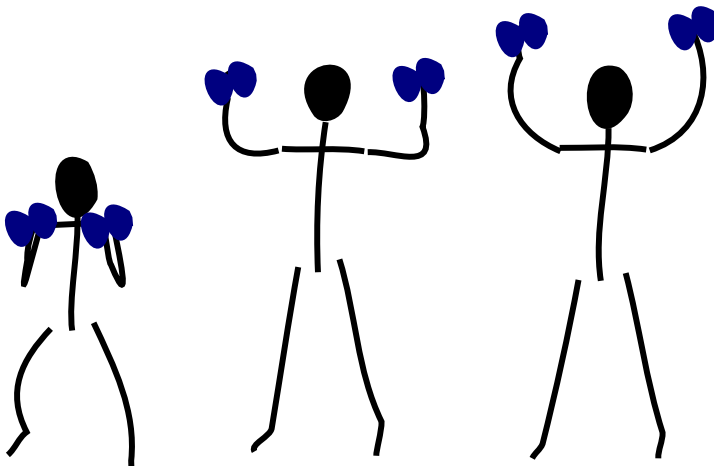
1. Scendo in squat con una delle due gambe in affondo laterale
2. Salto nella direzione opposta alla gamba in affondo
3. Atterro specularmente al punto 1

## squat and press with dumbbells

*Sinonimi:* squat\_and\_press\_with\_dumbbells,

*Esecuzione:* Eseguire un squat\_and\_press\_with\_dumbbells.

*Strumenti :* dumbbells . *Effetti:* fa bene.



## 1.1.9. Switch

Esercizio adatto al rafforzamento delle gambe. Si parte dalla posizione dell'affondo e con un balzo ci si porta nella posizione opposta.

## Switch Jump

Come lo switch ma ogni 3 switch un jump.

## Switch Squat

Come lo switch ma ogni 3 switch uno squat.

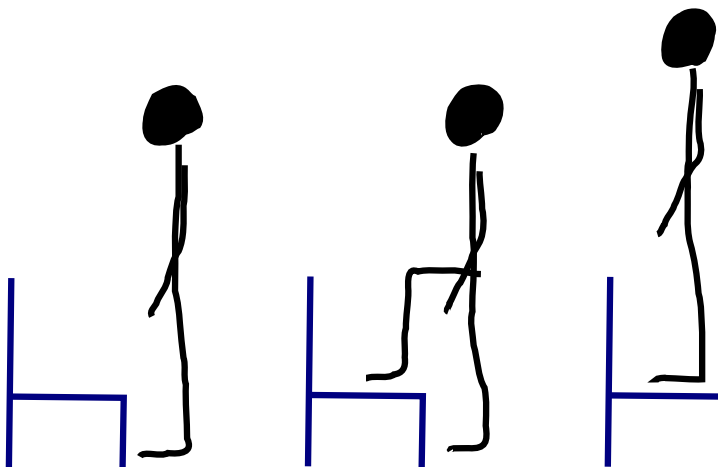
### 1.1.10. step\_up\_onto\_chair

*Sinomimi:* salita e discesa da una sedia.

*Esecuzione:* salire e scendere da una sedia.

*Strumenti :* sedia

*Effetti:* Effetti dell'esercizio.



### 1.1.11. Superman

*Sinomimi:* posizione di superman.

*Esecuzione:* Da stesi pancia in giù, contrarre braccia e gambe per ottenere la posizione tipica di superman.

*Strumenti :* nessuno

*Effetti:* Rinforza core e dorsali.

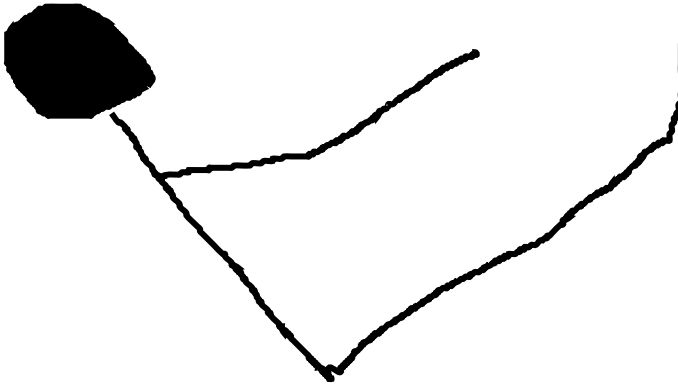


### 1.1.12. Teaser

*Sinonimi:* posizione a V.

*Esecuzione:* da seduti, rimanere in equilibrio sul sedere tenendo la posine a 'V'.

*Effetti:* Effetti dell'esercizio.



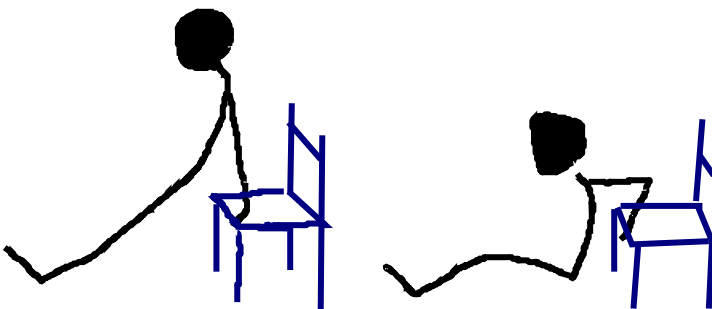
### 1.1.13. Triceps dip on chair

*Sinonimi:* flessioni sui tricipiti con una sedia.

*Esecuzione:* fare i tricipiti appoggiandosi ad una sedia.

*Strumenti :* sedia

*Effetti:* Rinforza i tricipiti.



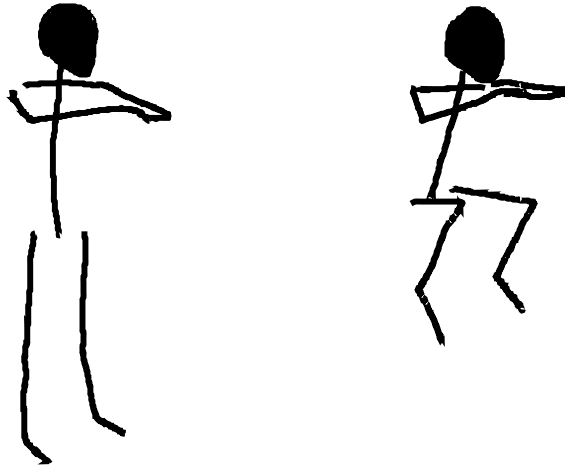
### 1.1.14. Tuck jump

*Sinomimi:* tuck jump,

*Esecuzione:* Eseguire un tuck jump.

*Strumenti :* nessuno

*Effetti:* fa bene.



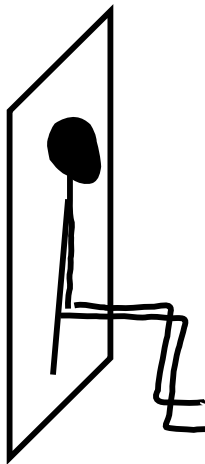
### 1.1.15. wall sit

*Sinomimi:* seduta con schiena al muro

*Esecuzione:* schiena appoggiata al muro, femori paralleli al terreno.

*Strumenti :* muro

*Effetti:* benefici quadricipiti.



## 1.2. Mancano ToDo

```
jumping jack x 10, tuck jumps x 10)
(prisoner squat x 10, squat and press with dumbbells x 10, triceps press x 10,
dumbbell front raise x 10, dumbbell biceps curl x 10)
1 minute stop
AMRAP(spiderman plank x 20, abdominal sping up x 10, bycycle crunches x 10, hip
thrust x 10, side plank thrusts x 10)
```

## 1.3. Con Strumenti

### 1.3.1. Clean

*Sinonimi:* clean.

*Effetti:* Esercizio in 4 step.

#### Esecuzione <sup>3</sup>

##### 1. Partenza

- chinati con le mani che afferrano il bilancere
- schiena leggermente inarcata.
- peso bilanciato sotto i piedi.
- sguardo in alto
- testa allineata alla schiena
- bilanciere a contatto con gli stinchi

##### 2. Stacco

- Spingi i piedi contro il terreno, tira indietro le ginocchia perchè il bilanciere muovendosi solo verso l'alto passi, sempre stando vicino al corpo..
- Lo stacco avviene lentamente e culmina in un movimento esplosivo con la piena estensione della schiena.
- Come la barra passa sopra le ginocchia, tieni il peso sui talloni il più possibile e comincia ad estendere le anche avanti
- Quando la barra arriva a mezza altezza, velocemente e con potenza estendi le anche, le ginocchia, le anche, i talloni.

---

<sup>3</sup>Eventuali riferimenti da ritrovare.



Quando la barra prende inerzia solleva anche le spalle più velocemente possibile. La barra dovrebbe raggiungere la parte alta dei fianchi o del torace.

### 3. Atterraggio

- Appena c'è la completa estensione delle anche, porta il corpo sotto la sbarra, atterrando solidamente in front squat con lo sguardo in avanti.

Mentre lo fai ruota i gomiti avanti e sotto la barra, mollando la presa e permettendo ai polsi di girarsi verso l'alto. Fai posare la barra di fronte alle spalle, tra il picco dei deltoidi e la gola

### 4. Finale

- una volta che la barra è stabile, lentamente alzati fino alla posizione eretta. Se il peso è molto forte può essere più facile "rimbalzare" dalla posizione di squat senza pausa nella posizione bassa

### 5. Abbassate o Mollate il peso in sicurezza

## clean press

Come il clean ma si completa con un push press

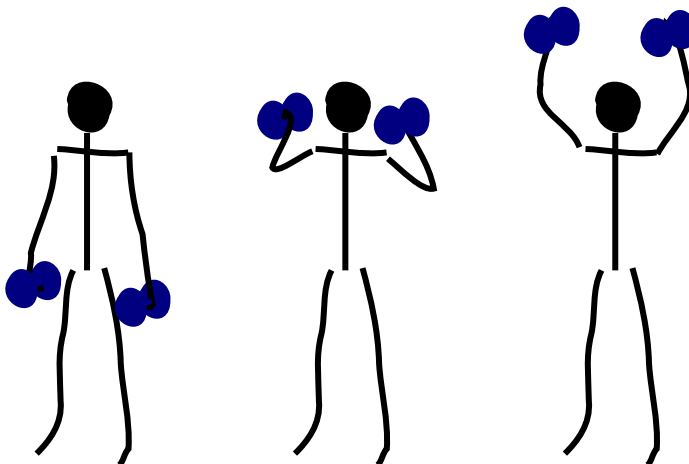
### 1.3.2. Double dumbbell

*Sinonimi:* double dumbbell,

*Esecuzione:* Eseguire un double dumbbell.

*Strumenti :* dumbbell x 2

*Effetti:* fa bene.

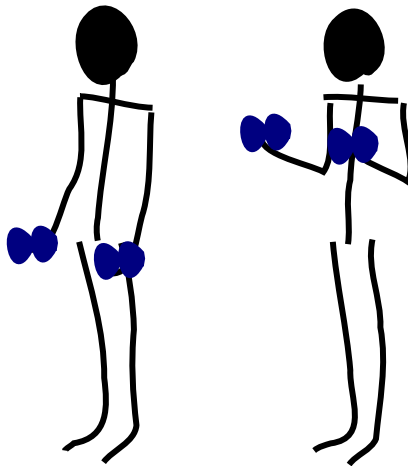


### 1.3.3. Dumbbell Biceps Curl

*Sinonimi:* dumbbell\_biceps\_curl,

*Esecuzione:* Eseguire un dumbbell\_biceps\_curl.

*Strumenti :* nessuno *Effetti:* fa bene.

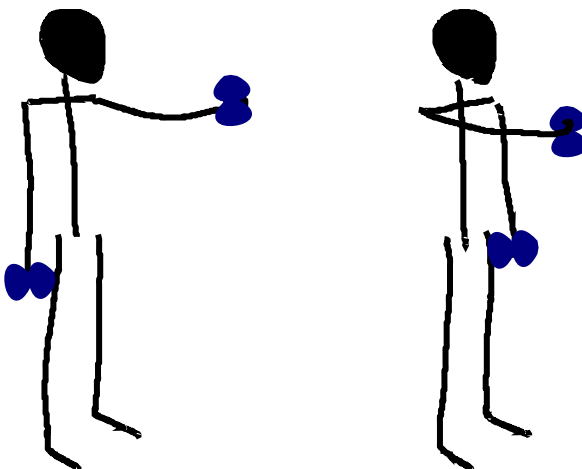


### 1.3.4. Dumbbell Front Raise

*Sinonimi:* dumbbell\_front\_raise,

*Esecuzione:* Eseguire un dumbbell\_front\_raise.

*Strumenti :* nessuno *Effetti:* fa bene.



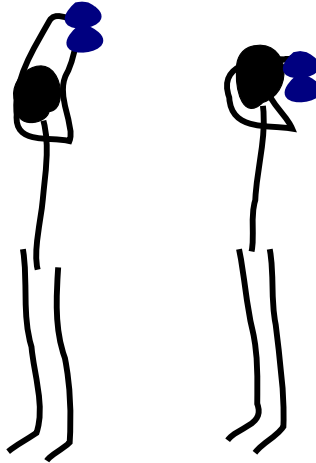
### 1.3.5. Triceps\_press

*Sinomimi:* triceps\_press

*Esecuzione:* Eseguire un triceps\_press

*Strumenti :* nessuno

*Effetti:* fa bene.



### 1.3.6. Modello Esercizio

*Sinomimi:* nome,

*Esecuzione:* Eseguire un nome.

*Strumenti :* nessuno

*Effetti:* fa bene.

## 1.4. Sequenze varie

### 1.4.1. Circuito MMA

Durata: 30'

Necessari: barra, corda, dumbbell x 2

```
PAUSE 30
AMRAP 300(push ups x 20, dips X 10, pullups x 5, single up x 50)
PAUSE 60
AMRAP 300(double dumbbell x 10, burpees with dumbbell x 10, burpees, x 10)
PAUSE 60
AMRAP 300(high knees x 10, mountain climber x 10, jumping jack x 10, tuck jumps x
10)
PAUSE 60
AMRAP(prisoner squat x 10, squat and press with dumbbells x 10, triceps press x 10,
dumbbell front raise x 10, dumbbell buceps curl x 10)
PAUSE 60
AMRAP 300(spideaman plank x 20, abdominal sping up x 10, bycicle crunches x 10, hip
thrust x 10, side plank thrusts x 10)
```

## 1.5. Crossfit

### 1.5.1. Esercizi proposti

#### Angie

For time:

- pull-up X 100
- push-up X 100
- sit-up X 100
- squat X 100

Cap time 20 minutes <sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> CrossFit Journal Issue 13 - September 2003: [link](http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf) [http://library.crossfit.com/free/pdf/13\_03\_Benchmark\_Workouts.pdf]

## Barbara

5 rounds for time, 3 minutes rest between rounds:

- 20 pull-ups
- 30 push-ups
- 40 sit-ups
- 50 squats

Cap time  $3 \times 3 \times 5 < 45$  minutes <sup>4</sup>

## Chelsea

Each round on the minute for 30 minutes <sup>4</sup>:

- Pull up X 5
- Push up X 10
- Squat X 15

40 seconds and 20 rest.

## Diane

21-15-9 reps. 3 round for time <sup>4</sup>.

For rookies 7-5-3

- Deadlift 100 kg
- Handstand push- ups

## Elizabeth

21-15-9 reps. 3 round for time <sup>4</sup>.

For rookies 7-5-3

- Clean 60 kg
- Ring Dips

## Fran

21-15-9 reps. 3 round for time <sup>4</sup>.

For rookies 7-5-3

- Thruster 45 kg
- Pull-ups

## Sidio

**150929** 10 minuti snatch per 2 ripetizioni

5 reps: 20 Sit up 10 Deadlift 5 Weighted toes to bar

**16052016 full body** Buy in X3:

```
10 indu push up
10 reverse crunch
10 air squat
```

Then:

```
Every 4' for 20':
5 handstand push up
10 toes to bar
20 alternate pistol squat
```

## 1.6. Esercizi stretching

arco plantare



figura.

*Esecuzione:* Vedere

*Effetti:* Fa bene.

**gambe\_posteriore**



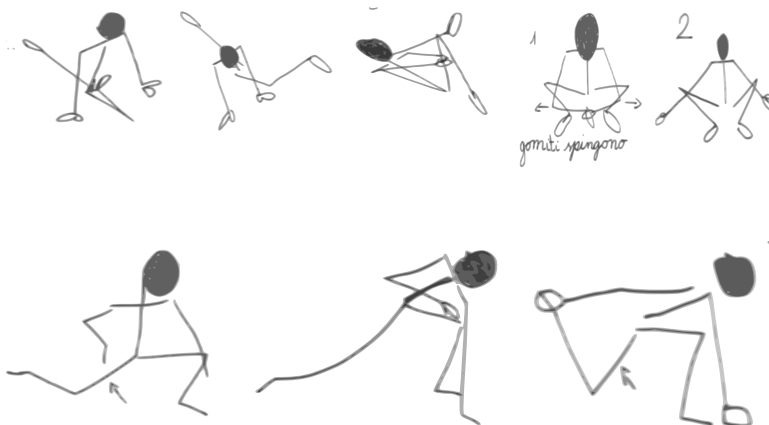
*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.

### 1.6.1. Psoas

Sequenza per allungamento psoas.



**popliteo**

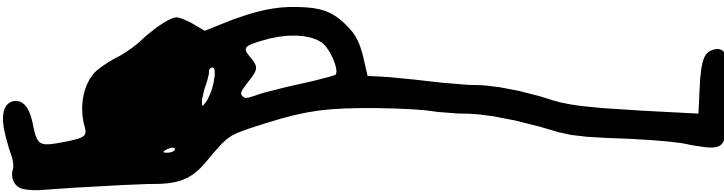


*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.

**adduttori**



*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.



**quadricipiti**



figura.

*Effetti:* Fa bene.

*Esecuzione:* Vedere

**anche**



figura.

*Effetti:* Fa bene.

*Esecuzione:* Vedere

**base\_tronco\_e\_glutei**



*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.

**dorso**



*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.

**collo**

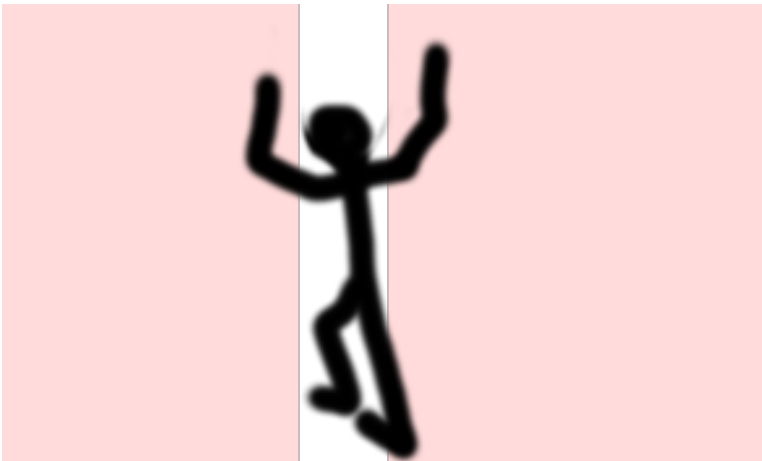


*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.

**pettorali**



*Esecuzione:* Vedere

figura.

*Effetti:* Fa bene.

## spalle



figura.

*Effetti:* Fa bene.

*Esecuzione:* Vedere

## braccia



figura.

*Effetti:* Fa bene.

*Esecuzione:* Vedere

## 1.6.2. Localizzazioni

### Testa

- inclina a destra e sinistra
- circonvoluzione a destra e sinistra



- ruota a destra e sinistra



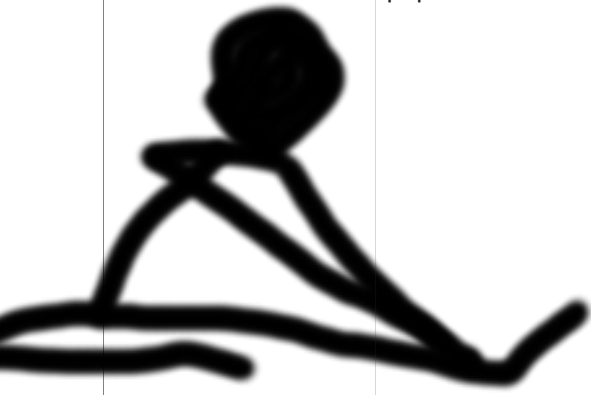
Spalle




- rotazione ed estensione dell'omero per ogni braccio



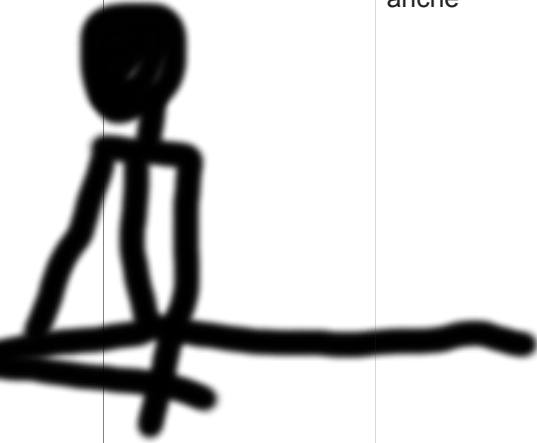
1.6.3. Sequenze

Tabella 1.1. Post Running <sup>a</sup>

Posizione	Descrizione	Secondi
	arco plantare	20
	altro lato	20

	gambe posteriore	20
	altro lato	20
	popliteo	20




	altro lato	20
	adduttori	20
	altro lato	20

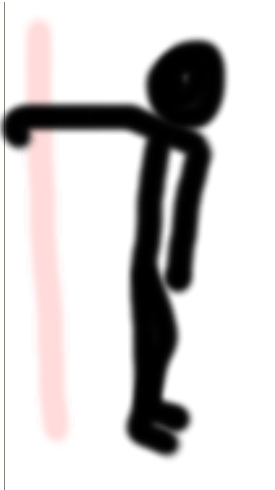
	<p>quadricipiti</p>	<p>20</p>
	<p>altro lato</p>	<p>20</p>
	<p>anche</p>	<p>20</p>



	altro lato	20
	base tronco e glutei	20
	dorso	20

	collo	20
	pettorali	20
	altro lato	20

	spalle	20
	altro lato	20
	braccia	20

	altro lato	20
--	------------	----

<sup>a</sup> arco\_plantare 20x2, gambe\_posteriore 20x2, popliteo 20x2, adduttori 20x2, quadricipiti 20x2, anche 20x2, base\_tronco\_e\_glutei 20, dorso 20, collo 20, pettorali 20x2, spalle 20x2, braccia 20x2

Full video su [YouTube](https://youtu.be/mwR5B9FBL8s)<sup>6</sup>

The End

---

<sup>6</sup> <https://youtu.be/mwR5B9FBL8s>