

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE

CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO
LA SCHEDA DELL' ALLENAMENTO



LA SCHEDA DI ALLENAMENTO - Lo Strumento del Professionista

Ciao a tutti e ben tornati. In questo modulo parliamo dello strumento più concreto del nostro lavoro: **la Scheda di Allenamento**. Questa non è una semplice lista di esercizi. È la **mappa** che guiderà il vostro cliente dal punto in cui si trova al punto in cui vuole arrivare. È un documento serio, personalizzato, frutto di un'analisi attenta. È ciò che dimostra la vostra professionalità.

E la prima, fondamentale regola è questa: **NON SI SCRIVE UNA SCHEDA PRIMA DI AVER ASCOLTATO**. Mai.

Tutto inizia con l'**Anamnesi**. È l'intervista strategica, il momento in cui vi sedete con il cliente e, prima di parlare di numeri e esercizi, raccogliete informazioni. È il fondamento di tutto.

Dovete diventare investigatori del benessere. Dovete scoprire:

- **Le sue Esigenze e Obiettivi:** Cosa vuole ottenere? Perder peso? Mettere massa? Stare semplicemente meglio?
- **La sua Disponibilità:** Quante volte a settimana può allenarsi? Quanto tempo ha a disposizione per ogni sessione? La scheda deve adattarsi alla sua vita, non viceversa.

- **La sua Storia: (MOSTRA LA TABELLA DELLE PROBLEMATICHE) Questo è sacro.** Patologie pregresse? Problematiche articolari, vertebrali, cardiocircolatorie? Assunzione di farmaci? **Questi dati sono una linea rossa che non si può superare.** Determinano gli esercizi che **non** potrà mai fare. La sicurezza viene prima di tutto.
- **La sua Storia Sportiva:** Ha mai fatto sport? Cosa? Da quanto è inattivo? Questo vi dà un'idea della sua coordinazione e degli schemi motori che possiede.

Senza un'anamnesi approfondita, state sparando nel buio. E potreste fare danni.

I PRINCIPI PER IL NEOFITA - LESS IS MORE

Ok, abbiamo i dati. Ora creiamo la scheda per un principiante. Dimenticatevi schede da bodybuilder avanzato. Per un neofita, valgono tre principi d'oro:

1. **SICUREZZA:** Esercizi semplici, controllabili, con ROM completo e senza rischi. Niente movimenti complicati o potenzialmente pericolosi.
2. **TOTAL BODY:** Alleniamo tutto il corpo in ogni sessione. È il modo migliore per rieducare il corpo al movimento, stimolare il metabolismo e creare adattamenti armonici. Un esercizio per distretto muscolare grande.
3. **ESERCIZI BASICI (FONDAMENTALI):** Squat, Stacchi, Piegamenti, Trazioni (assistite), Spinte. Sono i **padri di tutti gli esercizi.** Insegnano al corpo a muoversi in sinergia, reclutano più muscoli possibile e danno i migliori risultati.

Per la frequenza, **2-3 volte a settimana** è un ottimo punto di partenza per permettere un recupero adeguato.

I DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Entriamo nel dettaglio operativo. Questi numeri sono la vostra bussola per il principiante:

- **Volume: 2-3 serie** per esercizio. Non di più. La priorità è la qualità del movimento, non la quantità.
- **Ripetizioni: Medio-Alte (12-15)**. Perché? Per **imparare il gesto motorio**. Con carichi leggeri si può focalizzare sulla tecnica, non sullo sforzo. Inoltre, si limita il rischio di infortunio.
- **Recupero: Breve ma controllato (45" - 1'30")**. Mantiene la frequenza cardiaca elevata e abitua il corpo al lavoro sotto fatigue, ma deve concedere il tempo sufficiente per recuperare la tecnica corretta per la serie successiva.
- **Esecuzione: LENTA E CONTROLLATA. (ENFASI MASSIMA)** Questo è forse il punto più importante. Dovete essere inflessibili sulla tecnica. Niente rimbalzi, niente slanci. Ogni ripetizione deve essere un capolavoro di controllo. Uno schema motorio sbagliato appreso all'inizio è una **zavorra per tutta la vita sportiva della persona**. Correggerlo dopo è difficilissimo.
- **Focus Attentivo:** Il cliente deve **sentire** il muscolo che lavora. Deve pensare al movimento. Non deve distrarsi. Questo connection mente-muscolo è tutto.

Ricordate: una scheda troppo lunga e stancante non è più efficace. È solo noiosa, demotivante e pericolosa.

LA STRUTTURA DELLA SEDUTA - IL MICROCICLO

Ogni singola seduta (o Microciclo) deve essere strutturata. Non si inizia mai a caso.

1. RISCALDAMENTO (ATTIVAZIONE): 10-15 minuti fondamentali.

- **Generale (5-10 min):** Attività cardio blanda (camminata, bike) per alzare la temperatura corporea e la frequenza cardiaca.
- **Specifico (5 min):** Movimenti preparatori per i muscoli che andremo ad usare (es. circonduzioni delle spalle prima di una panca, air squat prima degli squat veri).

2. PARTE CENTRALE: Il cuore della scheda.

- **Ordine degli Esercizi:** Seguite il principio **Dal Grande al Piccolo** e **Dal Centro alla Periferia**. Iniziate con gli esercizi più faticosi e che coinvolgono più muscoli (es. Stacchi, Squat) quando il cliente è fresco. Poi passate ai complementari (es. Spinte, Trazioni).

3. DEFATICAMENTO: **Non optional!** 5-10 minuti fondamentali.

- **Generale (5 min):** Cardio blando per abbassare gradualmente la frequenza cardiaca e smaltire le scorie.
- **Stretching e Mobilità (5 min):** Allungamenti statici leggeri per ripristinare la lunghezza muscolare e promuovere il recupero.

ESEMPIO PRATICO

Guardate questo esempio. È una scheda **Full Body** per principiante perfetta.

Notate:

- **Total Body:** C'è un esercizio per gambe, dorsali, petto, spalle, core.
- **Esercizi Basici e Sicuri:** Goblet Squat invece del Back Squat con bilanciere, Trazioni alla Lat Machine invece che pull-up, Push-up a terra.
- **Volume e Ripetizioni Coerenti:** 2-3 serie, ripetizioni medio-alte.
- **Recuperi Differenziati:** Recuperi più lunghi per le gambe (esercizi più faticosi), più brevi per gli altri.
- **VALIDITÀ:** Ha una scadenza! **Una scheda non è eterna.** Dopo 4-6 settimane, va rivista e aggiornata per creare un nuovo stimolo e progredire.

GIORNO A: Fondamentali

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie x Ripetizioni	Recupero
Gambe	Goblet Squat	3 x 10-12	90 sec
Dorsali	Bent Over Dumbbell Row	3 x 10-12	60 sec
Petto	Dumbbell Bench Press	3 x 10-12	60 sec
Spalle	Dumbbell Shoulder Press	2 x 12-15	60 sec
Core	Plank	2 x 30-45 sec	60 sec

GIORNO B: Enfasi su Anca e Spinta

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie x Ripetizioni	Recupero
Gambe	Hip Thrust	3 x 12-15	90 sec
Dorsali	Lat Machine (o Pull Down con elastico)	3 x 10-12	60 sec
Petto	Dumbbell Floor Press	3 x 10-12	60 sec
Spalle	Dumbbell Lateral Raises	2 x 12-15	60 sec
Core	Dead Bug (Insetto Morto)	2 x 10-12 per lato	60 sec

GIORNO C: Controllo e Stabilità

Gruppo Muscolare	Esercizio	Serie x Ripetizioni	Recupero
Gambe	Bulgarian Split Squat	2 x 10-12 per gamba	90 sec
Dorsali	Seated Cable Row (Rematore con cavo)	3 x 10-12	60 sec
Petto	Incline Dumbbell Press	3 x 10-12	60 sec
Spalle	Dumbbell Front Raises	2 x 12-15	60 sec
Core	Bird-Dog	2 x 10-12 per lato	60 sec

Ricapitolando, per creare una scheda professionale:

1. **Parti dall'Anamnesi.** Ascolta, è la cosa più importante.
2. **Applica i principi KISS (Keep It Simple and Safe)** per i principianti: Sicurezza, Total Body, Esercizi Basici.
3. **Cura maniacalmente i dettagli:** Volume, Ripetizioni, Recupero, Tecnica.
4. **Struttura sempre la seduta** in 3 fasi: Riscaldamento, Centro, Defaticamento.
5. **Metti una data di scadenza** e preparati a modificarla.

Questa scheda è la vostra firma, la dimostrazione della vostra competenza. Mostrate cura, attenzione e personalizzazione. Fatelo per il vostro cliente, ma fatelo anche per la vostra professionalità.

Prendetevi il tempo per farlo bene. Grazie per l'attenzione.