



The
Body
Collection Special

2010

Antonella Lizza

Un anno di Fitness

Mese dopo mese, articoli tematici e consigli per allenarsi meglio e per vivere un anno secondo la filosofia del benessere di un'atleta e insegnante di fama mondiale.

ALCUNE PAGINE DI ASSAGGIO GRATUITO



2010

Simonelli electronic Book



INDICE

GENNAIO - *Analisi mediche e salute*

FEBBRAIO - *Riscaldamento, defaticamento
in sala pesi*

MARZO - *La contrazione muscolare*

APRILE - *Lo stretching*

MAGGIO - *Allenamento e Adattamento*

GIUGNO - *Il walking*

LUGLIO - *Ansia e stress*

AGOSTO - *Ogni sforzo ha il suo carburante*

SETTEMBRE - *Calorie e attività fisiche*

OTTOBRE - *Mangiare per dimagrire*

NOVEMBRE - *Automassaggio delle gambe*

DICEMBRE - *Muscoli e stelle*

Antonella Lizza - *Biografia*

Gli Autori delle Foto

Aprile



UN MESE DI ASSAGGIO GRATUITO



***“Chi è forte si può
permettere di perdere;
chi perde non vuol dire che
non abbia vinto; chi vince sempre
forse non sa che la vita non è una
battaglia” (A.Lizza)***



*B. Anderson - “Stretching” -
Edizioni Mediterranee, 2001
N.D.Walsch – “Conversa-
zioni con Dio” - Sperling & Kupfer Edi-
tori, 1998*



www.atletix.net



*Blondie – “Call me”
Michael Jackson - “Beat It”*

4 - STRETCHING

Lo stretching è una pratica di allenamento che si prefigge di mantenere e sviluppare la flessibilità.

La FLESSIBILITA' è la *“capacità di allungare i muscoli per spostare l'arto in escursione completa attorno all'articolazione”*.

L'efficacia dello stretching dipende dalla correttezza di esecuzione degli allungamenti.

Benefici:

1. migliorare apprendimento, pratica ed esecuzione di molti gesti di precisione atletica

2. aumentare lo stato di rilassamento fisico e mentale

3. favorire lo sviluppo propriocettivo
4. diminuire i rischi di stiramento muscolare o distorsione articolare
5. ridurre dolori muscolari
6. ridurre la tensione muscolare

METODI DI STRETCHING

Esistono 5 tecniche basilari di stretching:

1. stretching statico

dove ogni posizione viene tenuta, è il metodo più sicuro, adatto agli atleti e ai principianti. Risultati di flessibilità si mantengono nel tempo facendo sedute di stretching con costanza.

2. stretching balistico

vengono eseguiti movimenti molleggiati rimbalzati e ritmici, ha un alto tasso

di rischio ed è tipico per alcune discipline in cui va allenata la flessibilità dinamica, esempio la danza classica e il karatè.

3. stretching passivo

il soggetto è rilassato e l'allungamento viene prodotto da una forza esterna, quale un attrezzo o un compagno di allenamento, non è privo di rischi, solitamente viene usato per la riabilitazione o per forzare l'allungamento oltre l'escursione del movimento attivo.

4. stretching attivo

viene effettuato usando i propri muscoli, esempio tipico l'elevazione di una gamba a squadra, ha una grande relazione con le prestazioni sportive, tuttavia potrebbe essere inefficace in presenza di infiammazioni o infortuni.

5. stretching propriocettivo

Conosciuto come PNF, cioè “*proprioceptive neuromuscular facilitation*”. Si basa sulla tecnica di contrazione/rilassamento: si allunga dolcemente un muscolo, raggiunta la posizione si contrae in isometria per 6-15 secondi, segue un rilassamento. Versione più evoluta è quella contrazione/rilassamento/contrazione: dopo la contrazione isometrica si fa seguire una contrazione concentrica del muscolo antagonista a quello che si vuole allungare.

I vantaggi atletici sono superiori a tutti gli altri metodi perché questa tecnica usa i meccanismi neurofisiologici più importanti (innervazione reciproca e riflesso miotatico inverso) ma aumentano anche i rischi di infortunio e spesso è necessario lavorare con un compagno

“competente” a facilitare questo tipo di esecuzione.

Lo stretching è un vero e proprio allenamento, quindi va preceduto da un riscaldamento generale.

Sarebbe ottimale inserire delle sedute specifiche, guidate da un trainer, dedicate allo stretching, soprattutto quando si vuole fare pratica del metodo passivo e propriocettivo.

Indicazioni:

- per tutti la pratica dello stretching statico abbinato all'allenamento come preparazione e /o defaticamento, sia che si pratici una attività con i pesi che per attività aerobiche o vari forme di ginnastica dolce e posturale.

- per chi è allenato e seguendo tutte le modalità specifiche che lo rendono

adatto allo sport praticato lo stretching balistico e quello attivo.

QUI FINISCONO LE PAGINE DI ASSAGGIO □
GRATUITO DELL'EBOOK FIRMATO DA □

ANTONELLA LIZZA □

L'EBOOK COMPLETO □
E' SU WWW.EBOOKSITALIA.COM □

NELLA COLLANA □
THE BODY COLLECTION □
IN □
FITNESS-BODYBUILDING □

PER CHI AMA IL FITNESS E IL BODY BUILDING □
SEMPRE NUOVI TITOLI DI ANTONELLA LIZZA □
SU WWW.EBOOKSITALIA.COM □