

Guida completa al **TRX®** Suspension Training



Jay Dawes



JAY DAWES

Guida completa al
TRX®
Suspension Training



Alla mia fantastica moglie, April; ai miei figli, Gabrielle, Addison e Asher; e a mia madre.

-Jay Dawes

INDICE ANALITICO

NOME DELL'ESERCIZIO	PAG.	LIVELLO DI DIFFICOLTÀ
Capitolo 5 - Esercizi per la parte superiore del corpo		
ESERCIZI DI PUSHING PER LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO		
Standing Push-up Plus	48	Principiante
Chest Press	49	Principiante
Estensione dei Tricipiti in Posizione Eretta	50	Principiante
Chest Press su una Gamba Sola	51	Intermedio
Push-up Plus	52	Intermedio
Iron Cross Prono	53	Intermedio
Sprinter Chest Press	54	Intermedio
Push-up in Sospensione	56	Intermedio
Push-up con Crunch Inverso	57	Intermedio
Chest Fly	58	Intermedio
Skull Crusher in Ginocchio	59	Intermedio
Estensione dei Tricipiti in Ginocchio	60	Intermedio
Clock Press	61	Avanzato
Chest Press Decentrato	62	Avanzato
Chest Press con un Braccio Solo	63	Avanzato
Push-up Inclinato	64	Avanzato

Shoulder Press Invertito	65	Avanzato
Push-up con Crunch Obliquo	66	Avanzato
Push-up con Salto	68	Avanzato
Chest Fly su una Gamba Sola	69	Avanzato
Push-up Esplosivo	70	Avanzato
Plyo Push-up	72	Avanzato
Chest Fly con un Braccio Solo	74	Avanzato
Standing Skull Crusher	75	Avanzato
AVANZATO ESERCIZI DI PULLING PER LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO		
Retrazione Scapolare	76	Principiante
Inverted Row	77	Principiante
Row del Deltoide Posteriore	78	Principiante
Curl dei Bicipiti	79	Principiante
Flessione del Polso	80	Principiante
Rotazione Esterna delle Braccia	81	Principiante
Field Goal	82	Principiante
Iron Cross Supino	83	Principiante
Low row	84	Intermedio
Row a Y per i Deltoidi Posteriori	85	Intermedio
I, Y, T	86	Intermedio
T Fly	88	Intermedio
Curl Inverso dei Bicipiti	89	Intermedio
Rotazione Interna delle Braccia	90	Avanzato

Inverted Row con un Braccio Solo	91	Avanzato
Split Fly	92	Avanzato
Curl dei Bicipiti con un Braccio Solo	93	Avanzato
Curl Inverso dei Bicipiti con un Braccio Solo	94	Avanzato

ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ PER LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

Stretching dei Pettorali	95	Principiante
Stretching dei Pettorali con un Braccio Solo	96	Principiante
Stretching dei Pettorali con un Braccio Solo in Ginocchio	97	Principiante
Stretching del Gran Dorsale Alto	98	Principiante
Stretching dei Deltoidi Posteriori	99	Principiante
Stretching dei Deltoidi Posteriori Piegato in Avanti	100	Principiante

Capitolo 6 - Esercizi per la parte inferiore del corpo

Affondi laterali	102	Principiante
Stacchi da Terra su una Gamba Sola	103	Principiante
Affondi Inversi con Spinta del Ginocchio	104	Principiante
Deep Squat	105	Principiante
Iso Squat	106	Principiante
Slipt Squat	107	Principiante
Squat con le Braccia Sollevate	108	Principiante
Squat Laterali	109	Principiante
Iso Squat Laterali	110	Principiante
Affondi Laterali Profondi	111	Principiante
Affondi dello Sprinter	112	Principiante

Affondi Incrociati	113	Principiante
Potenziamento dei Polpacci	114	Principiante
Affondi Inversi in Sospensione	115	Principiante
Leg Curl Sdraiato	116	Principiante
Triangle Squat	117	Principiante
Posizione del Piccione	118	Principiante
Stretching Figura Quattro	119	Principiante
Stretching dei Flessori dell'Anca	120	Principiante
Affondi Inversi	121	Intermedio
Potenziamento del Polpaccio su una Gamba Sola	122	Intermedio
Affondi Inversi con Sollevamento Pesi	123	Intermedio
Affondi Inversi con Spinta Orizzontale	125	Intermedio
Stacchi da Terra in Sospensione su una Gamba Sola	127	Intermedio
Estensione delle Ginocchia in Sospensione	128	Intermedio
Drop Squat	129	Intermedio
Drop Split Squat	131	Intermedio
Squat Jump	133	Intermedio
Salto con Contromovimento	134	Intermedio
Skater Laterale con Appoggio	135	Intermedio
Split Squat Jump	136	Intermedio
Pistol Squat	137	Intermedio
Split Squat Jump Alternato	138	Intermedio
Affondi Inversi con Kettlebell	140	Avanzato

Affondi Inversi con un Solo Kettlebell	141	Avanzato
Affondi Inversi con Spinta in Alto	142	Avanzato
Affondi Inversi con Spinta in Alto con un Braccio Solo	144	Avanzato
Stacco da Terra con Spinta	146	Avanzato
Squat in Sospensione con Pesi	148	Avanzato
Spinta con un Braccio Solo e Appoggio Posteriore	149	Avanzato
Curl Sdraiato con una Gamba Sola	151	Avanzato
Estensione delle Ginocchia in Sospensione con una Gamba Sola	152	Avanzato
Drop Squat con Appoggio Posteriore ed Elevazione	153	Avanzato
Salto con Contromovimento Ripetuto	154	Avanzato
Skater Laterale Ripetuto	155	Avanzato
Split Squat Jump Ripetuto	156	Avanzato
Split Squat Jump Ripetuto e Alternato	158	Avanzato
Capitolo 7 - Esercizi per il Core		
Ponte per Glutei	162	Principiante
Standing Plank	163	Principiante
Plank sui Gomiti	164	Principiante
Plank Supino	165	Principiante
Plank con una Gamba Sola	166	Intermedio
Plank con Braccia Distese	167	Intermedio
Sprinter Plank	168	Intermedio
Plank Laterale	169	Intermedio
Plank con Rotazione Laterale	170	Intermedio

Palov Press	171	Intermedio
Crunch Inversi	172	Intermedio
Crunch a Bicicletta	173	Intermedio
Crunch con Torsione	174	Intermedio
Rollout in Ginocchio	175	Intermedio
Twist Laterale in Piedi	176	Intermedio
Russian Twist in Piedi	177	Intermedio
Power Pull	178	Intermedio
Crunch Obliqui in Piedi	179	Intermedio
Plank Laterale con Braccia Distese	180	Avanzato
Crab Plank	181	Avanzato
Pike	182	Avanzato
Rollout in Piedi	184	Avanzato

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare la mia famiglia, i miei amici e i miei colleghi per il loro continuo supporto e incoraggiamento; una menzione speciale va a Mark Stephenson, che mi ha introdotto a questa modalità di allenamento. Vorrei anche ringraziare il team di Human Kinetics, in particolare Justin Klug, Roger Earle, Laura Pulliam, Ann Gindes e Neil Bernstein, per aver fatto sì che questo progetto diventasse realtà. Infine, grazie a TRX® per il loro supporto e per aver avallato questo lavoro, in particolare Chris Frankel, Marisa Christie, Miguel Vargas, Steve Katai, Rachel Mandeville, Tenae Roth e Nick Vay.

INTRODUZIONE

Nel corso degli anni, il Suspension Training® è diventato sempre più popolare. Nato dalla ginnastica tradizionale, il Suspension Training sfrutta le leggi naturali per migliorare la forma fisica. Utilizzando i principi di base della fisica, il Suspension Training consente all'individuo di manipolare la resistenza creata dal suo stesso peso corporeo per fornire gli stressor fisici necessari per lo sviluppo e il mantenimento della salute e della forma fisica.

Il Suspension Training, come lo conosciamo oggi, è diventato popolare come metodo per sviluppare e mantenere la forma fisica quando le tradizionali attrezzature per il fitness non erano disponibili. Ad esempio, i SEAL della Marina degli Stati Uniti usavano il Suspension Training quando erano impegnati in ambienti inospitali per mantenersi allenati e reattivi. Tuttavia, per creare questi dispositivi, in genere utilizzavano delle normali cinghie in nylon assicurate a un qualche tipo di perno. Questo concetto è stato in seguito brevettato ed è oggi presente in ogni palestra, viene utilizzato da sportivi di ogni livello e nei contesti riabilitativi.

Lavorando con i soccorritori (polizia, vigili del fuoco) e con atleti professionisti e non, molti dei quali con lesioni croniche multiple, dovevamo trovare dei metodi di allenamento che potessero aiutarli a mantenere e migliorare le loro prestazioni senza aggravare le condizioni preesistenti. L'introduzione del Suspension Training nei loro programmi di allenamento ci ha fornito un modo sicuro, versatile ed efficace per raggiungere questi obiettivi. Abbiamo inoltre verificato che le persone che iniziavano una regolare routine di allenamento in sospensione, ottenevano una maggiore forza funzionale, una diminuzione del dolore cronico, una minore percentuale di infortuni e risultati migliori durante l'esecuzione di sessioni tradizionali di sollevamento pesi e di allenamento alla resistenza. Il Suspension Training può trovare spazio praticamente in ogni tipo di programma di allenamento. Può essere utilizzato per sviluppare la forza, la mobilità, l'integrità delle articolazioni, la forza di base, nonché per raggiungere specifici obiettivi prestazionali. Può rappresentare un programma di allenamento a sé stante o essere integrato in altri programmi di allenamento. Qualunque sia l'obiettivo, il Suspension Training può aiutare le persone a raggiungere il successo e a migliorare i risultati dell'allenamento.

La Scienza del Suspension Training

In questo momento, la ricerca sul Suspension Training è minima. Tuttavia, diversi principi scientifici di base supportano il suo utilizzo come efficace modalità di allenamento. La prima parte di questo libro presenta alcuni dei principi che stanno alla base del Suspension Training e spiega come utilizzarli per orientare l'allenamento e massimizzare i risultati.

I Fondamenti del Suspension Training

È generalmente accettato che allenarsi regolarmente possa aiutare a mantenere e migliorare la salute, la forma fisica e la qualità della vita. Tuttavia, le persone spesso incontrano degli ostacoli nel mantenere questo proposito, ad esempio limiti di tempo, spazio, attrezzature e costi. Il Suspension Training offre un approccio unico all'allenamento, poiché richiede un solo equipaggiamento portatile e può essere svolto praticamente ovunque. Inoltre, gli esercizi del Suspension Training possono essere utilizzati per affrontare una vasta gamma di esigenze nell'ambito del fitness, come migliorare e mantenere la propria forma fisica generale, migliorare le prestazioni sportive oppure come strumento di riabilitazione o di prevenzione degli infortuni. Questa modalità di allenamento può essere utilizzata come pratica singola oppure essere integrata in un programma di allenamento tradizionale per aggiungere varietà e prevenire la noia. Inoltre, il Suspension Training è molto diffuso tra coloro che viaggiano o che non hanno accesso a una struttura dove allenarsi, grazie alla sua versatilità e trasportabilità. Non c'è dunque da meravigliarsi che sia diventato così popolare.

Anche se il Suspension Training può sembrare molto semplice e lineare, coinvolge molti principi scientifici. Il Suspension Training si basa infatti su principi di anatomia, di fisiologia dell'esercizio, di fisica e di biomeccanica. Quanto meglio questi principi vengono compresi, tanto più questo tipo di allenamento acquista senso ed efficacia. Tuttavia, uno degli obiettivi principali di questo libro è di rendere semplice l'utilizzo del Suspension Training. Questo capitolo presenta alcuni principi di base per aiutare il lettore a manipolare i programmi di allenamento e imparare come modificarne l'intensità. Vengono inoltre presentati alcuni esempi di programmi di allenamento di base per aiutarvi a sviluppare sessioni divertenti, stimolanti e produttive.

Usando un unico punto di ancoraggio, il Suspension Training consente agli utenti di trarre vantaggio da alcuni principi di base della fisica, inclusa la legge di Newton, i vettori della forza, il centro di gravità e il pendolo. Per creare resistenza o forza bisogna cambiare la direzione della forza. Il

Suspension Trainer™ ha un singolo punto di ancoraggio e dispone di cinghie, maniglie e supporti per i piedi che risultano perpendicolari al pavimento quando l'attrezzo è appeso, come risultato del suo centro di gravità. Quando una persona afferra le maniglie, la massa aumenta (a causa della massa corporea della persona), determinando un cambiamento nel centro di gravità dello strumento. Cambiando l'angolo delle cinghie sul Suspension Trainer cambia l'applicazione, o la direzione della forza sul sistema muscolo-scheletrico, aumentando così la forza di attrazione o di resistenza sul corpo. Il risultato di queste forze, o vettori di forza, e del centro di gravità che si allontana dal corpo, crea energia potenziale gravitazionale. Il sistema di ancoraggio in un unico punto crea un pendolo, convertendo l'energia gravitazionale potenziale e l'energia cinetica in resistenza.

Si possono usare vari modi per manipolare l'intensità o la difficoltà di un programma di Suspension Training basato su questi principi. Per i nostri fini, l'intensità sarà definita come l'aumento del carico sul sistema muscolo-scheletrico o l'aumento del carico assoluto (cioè la quantità di peso che deve essere spostata) come avviene quando si cambia resistenza vettoriale, angolo o pendolo. La difficoltà sarà definita come qualsiasi variazione che può aumentare la complessità o le richieste di stabilità di un movimento o azione (ad es. un solo braccio, una gamba sola, equilibrio, coordinazione). Avvicinandosi o allontanandosi dall'ancoraggio (a seconda dell'esercizio), e quindi aumentando l'angolo di trazione, si aumenta l'intensità di un esercizio. Il contatto con il terreno è necessario per resistere alle forze che cercano di riportare la massa in posizione perpendicolare. Più ampia è la base di contatto con il pavimento nella direzione del vettore di forza, più è facile resistere al vettore di forza. Al contrario, più ristretta è la base di contatto con il terreno nella direzione del vettore di forza, più è difficile resistere al vettore di forza. Pensa al tiro alla fune. Mentre un avversario tira, creando un vettore di forza, l'altro avversario deve divaricare i piedi per evitare di essere tirato in avanti. Ciò aumenta la base di appoggio lungo la direzione di trazione creata dal vettore risultante, aumentando la stabilità lungo questo vettore.

Esistono tre metodi per variare l'intensità o la difficoltà, o entrambi, di un Suspension Trainer con singolo punto di ancoraggio. Questi metodi includono:

- modificare le richieste di stabilità dell'esercizio (ad es. da due maniglie a una sola maniglia);
- modificare l'angolo di trazione;
- modificare la posizione del centro di gravità.

Base d'appoggio

La base d'appoggio e il centro di gravità del corpo influenzano l'intensità dell'esercizio. Aumentare la base d'appoggio rende il corpo più stabile, il che rende più facile l'esercizio. Al contrario, restringere la base d'appoggio aumenta la difficoltà riducendo la stabilità. La base d'appoggio più difficile in assoluto si ha quando si utilizza un singolo arto (un piede, un braccio). Vedi la figura 1.1 per gli esempi sulle basi d'appoggio possibili e sul loro livello di difficoltà.

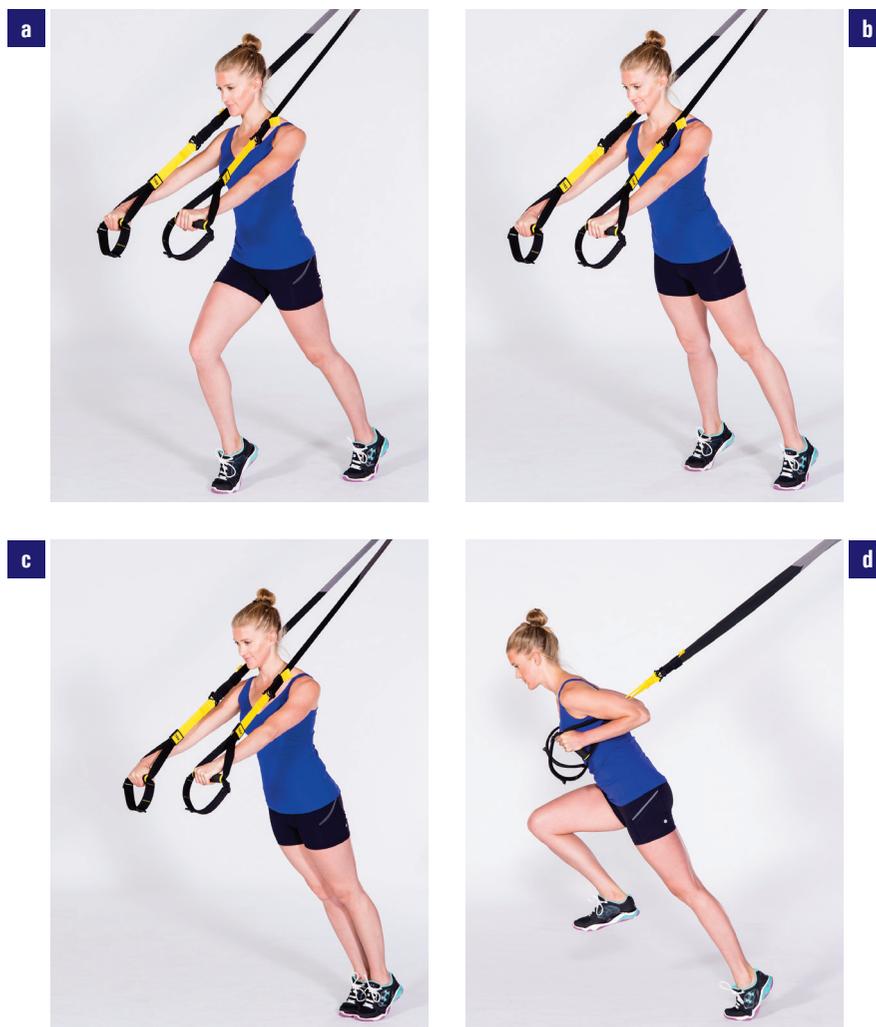


FIGURA 1.1 Base d'appoggio: (a) facile, (b) moderato, (c) difficile, (d) molto difficile

Angolo di trazione

Modificare l'angolo di trazione aumenta l'intensità dell'esercizio. Di conseguenza si modificherà l'ampiezza dell'angolo del corpo rispetto al terreno. Inoltre, l'aumento della leva aumenta l'intensità dell'esercizio. In altre parole, più la persona è lontana dalla verticale, maggiore sarà la resistenza. Vedi la figura 1.2 per gli esempi sull'angolo di trazione.

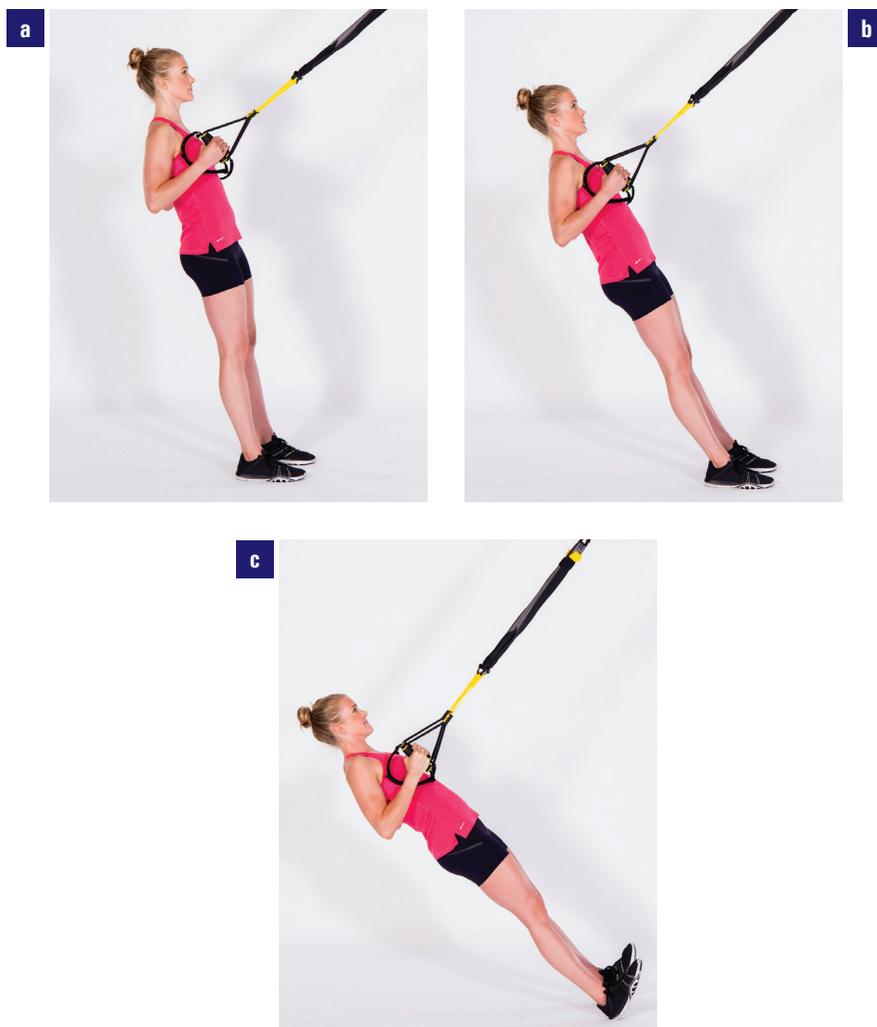


FIGURA 1.2 Angoli di trazione: (a) facile, (b) moderato, (c) difficile

Effetto pendolo

L'effetto pendolo viene utilizzato negli esercizi a terra in cui i piedi sono posizionati sul Suspension Trainer e le mani sono sollevate da terra. Il centro di gravità, in relazione alla trazione perpendicolare gravitazionale, determina l'intensità dell'esercizio. Gli esercizi in cui la testa e i piedi si trovano dalla stessa parte rispetto al punto di ancoraggio sono più difficili di quelli in cui la testa e i piedi si trovano sui lati opposti del punto di ancoraggio, con alcune eccezioni. Vedi la figura 1.3.

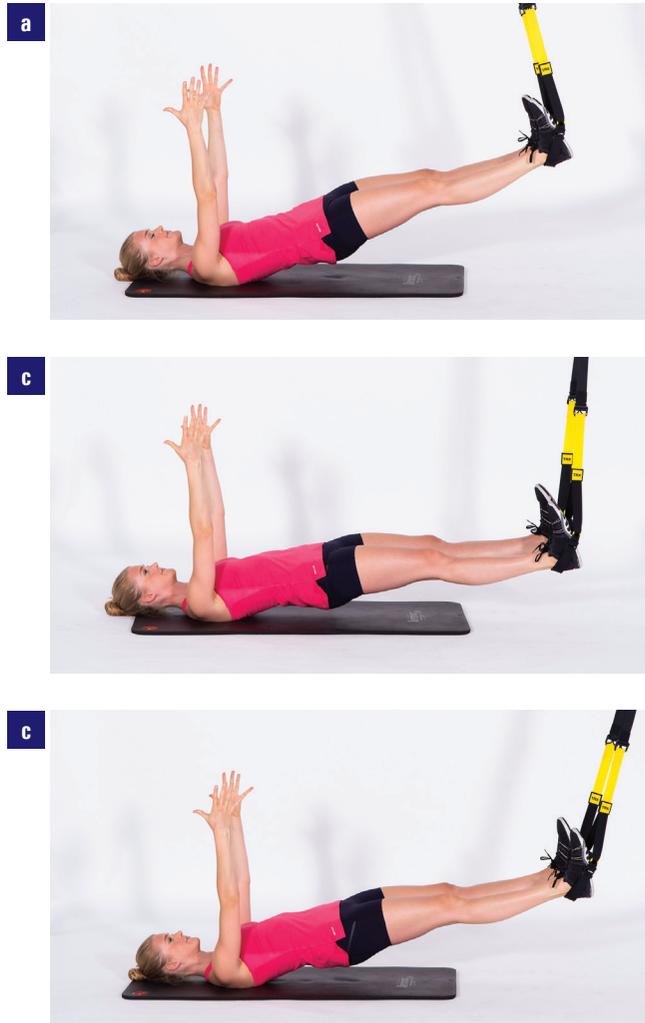


FIGURA 1.3 Effetto pendolo: (a) facile, (b) moderato, (c) difficile

Le maniglie

L'uso di una singola impugnatura può aumentare la difficoltà e l'intensità di alcuni esercizi, aumentando la quantità di controllo neuromuscolare e la stabilità necessaria per mantenere la posizione. L'impugnatura singola genera anche uno sforzo significativamente maggiore da parte del core. Quando si eseguono gli esercizi unilateralmente, sul lato del corpo con il braccio o la gamba liberi, la gravità tende a mandare il corpo in rotazione. Resistere alla rotazione è un modo eccellente per costruire la stabilità del tronco e ridurre la probabilità di infortuni. Inoltre, gli esercizi di tipo unilaterale (vale a dire, con solo una mano o un piede nelle cinghie) creano un carico decentrato e richiedono una maggiore stabilizzazione articolare rispetto agli esercizi bilaterali tradizionali, in cui i carichi sono distribuiti in modo più uniforme. Usato in modo appropriato, può diventare un ottimo metodo per sviluppare la forza e la stabilità delle articolazioni.

Per svolgere in sicurezza gli esercizi a impugnatura singola, le maniglie devono rimanere insieme durante l'esercizio. Puoi ottenere ciò afferrando una maniglia in ciascuna mano (vedi figura 1.4a). Poi, fai passare la maniglia tenuta dalla mano destra attraverso il triangolo della maniglia sinistra (vedi figura 1.4b). Ora prendi la maniglia con la mano destra e passala attraverso il triangolo della maniglia sinistra (vedi figura 1.4c). Tira saldamente, stringendo insieme le maniglie (vedi figura 1.4d). Verifica la sicurezza della presa prima di eseguire l'esercizio.



FIGURA 1.4 Configurazione a maniglia singola

Gli esercizi che sfruttano un arto, un braccio o una gamba, richiedono la configurazione a doppia maniglia per la maggior parte delle persone (vedi figura 1.5). Infatti, l'uso di una singola impugnatura quando un braccio o una gamba è a contatto con il terreno richiede alti livelli di coordinazione, equilibrio e forza. Solo individui esperti e allenati dovrebbero eseguire questi esercizi.



FIGURA 1.5 Configurazione a doppia impugnatura

Postura

La posizione del piede è importante per modificare l'intensità degli esercizi eseguiti stando in piedi. Più ampia è la base d'appoggio, minore sarà l'intensità e la difficoltà dell'esercizio. Più stretta sarà la base d'appoggio, più intenso e difficile sarà l'esercizio. Qualsiasi sia la base d'appoggio, può essere regolata durante l'esercizio per aumentare o diminuire la difficoltà. Di seguito le sette posizioni di base:

- *Ampiezza della spalla* - Stai in piedi in modo che il collo del piede sia in linea con le ascelle (vedi figura 1.6a).
- *Ampiezza dell'anca* - Posiziona i piedi e le caviglie in modo che siano direttamente sotto i fianchi (vedi figura 1.6b).
- *Piedi uniti* - Posiziona i piedi in modo che si tocchino (vedi figura 1.6c).
- *Piedi sfalsati* - Posiziona i piedi in modo che siano distanziati al livello delle anche e le dita di un piede siano in linea con il collo del piede dell'altro (vedi figura 1.6d).
- *Singola gamba* - Appoggiati su di un solo piede (vedi figura 1.6e).
- *Affondo a gamba singola* - Posiziona i piedi in modo che siano distanziati al livello delle anche. Sposta una gamba indietro e l'altra in avanti. Piega il ginocchio della gamba davanti fino a quando lo stinco è perpendicolare al piede. Piega il ginocchio della gamba posteriore fino a

formare un angolo di 90°. Il piede della gamba anteriore dovrebbe essere piatto sul terreno. Il tallone del piede posteriore dovrebbe essere sollevato e il peso dovrebbe essere completamente sostenuto dal piede anteriore (vedi figura 1.6f).

- *Plank* - Posiziona la parte superiore del corpo in modo che i fianchi e le gambe siano allineati l'uno con l'altro mantenendo una posizione piatta e rigida (vedi figura 1.6g).

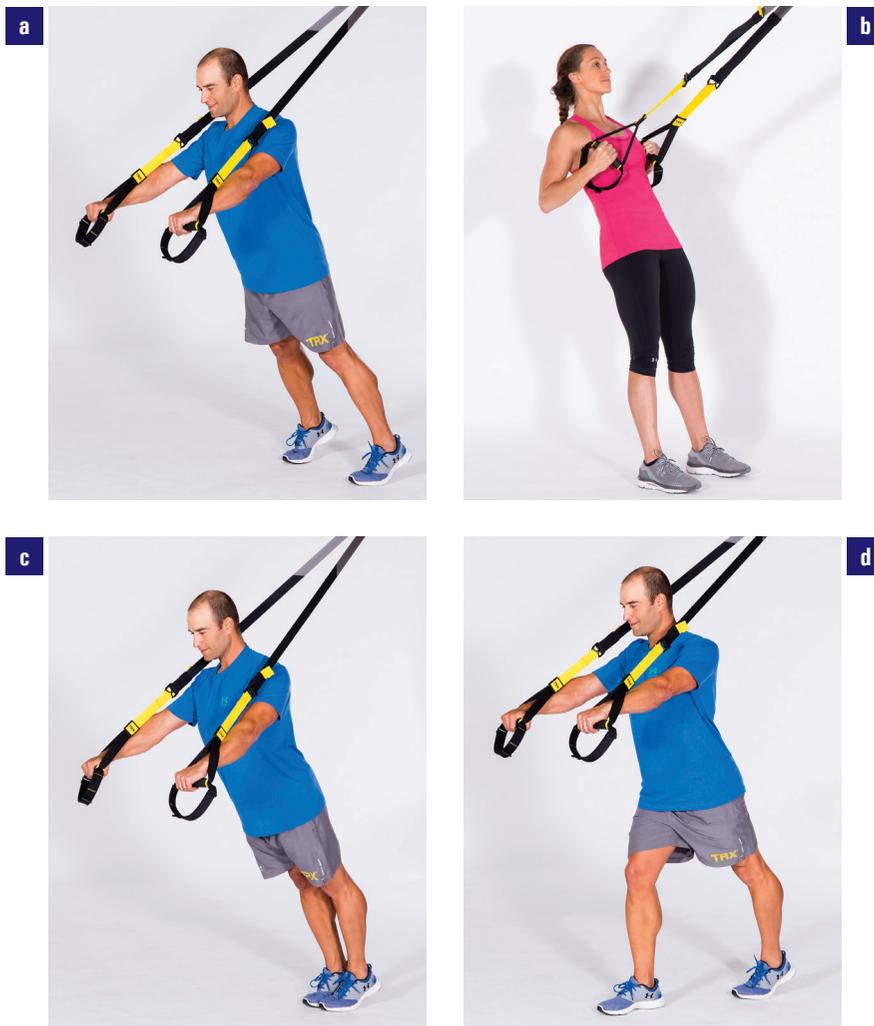


FIGURA 1.6 Posizioni di base: (a) larghezza della spalla, (b) larghezza dell'anca, (c) piedi uniti e (d) piedi sfalsati.

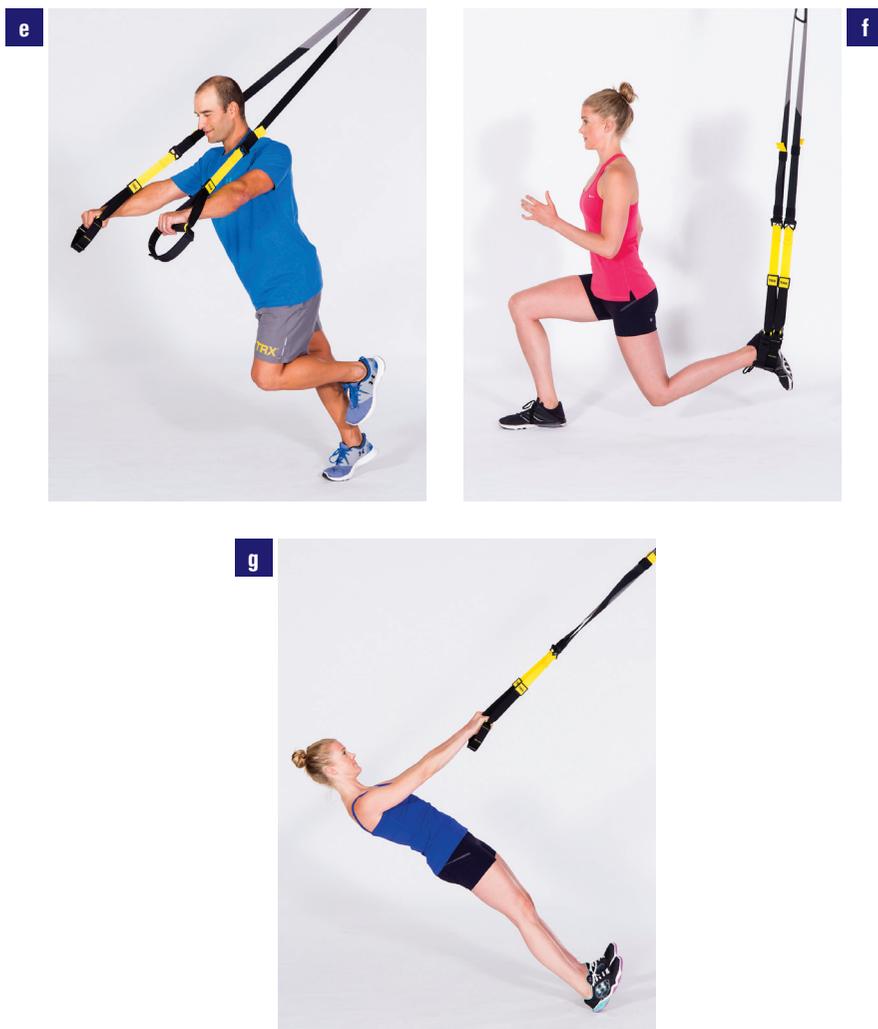


FIGURA 1.6 Posizioni di base: (e) su una gamba sola, (f) affondo e (g) plank.

Il Suspension Training può essere un modo molto efficace per migliorare la propria salute, la forma fisica e le prestazioni. La comprensione dei principi scientifici alla base del Suspension Training ti aiuterà nella creazione di una grande varietà di esercizi indipendentemente dal tuo livello di allenamento. I capitoli che seguono descrivono come utilizzare questi principi per sviluppare dei programmi di allenamento completi.

Titolo originale: Complete Guide to TRX® Suspension Training

Autore: Jay Dawes

Copyright © 2017 by Jay Dawes.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

First published by Human Kinetics

Titolo in italiano: Guida completa al TRX® Suspension Training

Traduttore: Giuseppe Ferrari

ISBN: 9788887550078

LIVE Edizioni © 2019. Tutti i diritti riservati



LIVE EDIZIONI è il marchio editoriale di SIPISS SRL

Milano

www.edizionifs.com/live-edizioni/

Tutti i diritti riservati, è vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, anche ad uso interno e didattico, non autorizzata.

Finito di stampare nel mese di Giugno 2019

da Logo S.r.l. - Borgoricco (PD)

Prima edizione: Giugno 2019