







## Colophon

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: contact@SaageMedia.com  
Web: www.SaageMedia.com  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editore: Saage Media GmbH

Pubblicazione: 02.2025

Design della copertina: Saage Media GmbH

ISBN Brossura (it): 978-3-384-53291-6

ISBN Ebook (it): 978-3-384-53292-3

## Note legali / Avvisi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

I link esterni e i riferimenti alle fonti elencati in questo libro sono stati verificati al momento della pubblicazione. L'autore non ha alcuna influenza sulla progettazione e sui contenuti attuali e futuri delle pagine collegate. Il fornitore del sito web collegato è l'unico responsabile per contenuti illegali, errati o incompleti e per danni derivanti dall'uso o dal mancato uso delle informazioni, non chi fa riferimento alla rispettiva pubblicazione tramite link. Tutte le fonti esterne utilizzate sono elencate nella bibliografia. Nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti di fonti esterne. Gli operatori delle fonti citate sono gli unici responsabili del loro contenuto. Immagini e fonti di terzi sono contrassegnate come tali. La riproduzione, l'elaborazione, la distribuzione e qualsiasi tipo di sfruttamento al di fuori dei limiti del diritto d'autore richiedono il consenso scritto dell'autore o del creatore.

Questo libro è stato tradotto dal tedesco. Non si possono escludere completamente deviazioni dall'originale o errori di traduzione. Tutte le fonti citate nel libro sono disponibili in inglese. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali imprecisioni o malintesi di contenuto derivanti dalla traduzione.

I dati nei diagrammi che non sono esplicitamente contrassegnati con una fonte non si basano su studi ma sono ipotesi non vincolanti per una migliore visualizzazione.

Questo libro è stato creato utilizzando l'Intelligenza Artificiale (IA) e altri strumenti. Tra le altre cose, sono stati utilizzati strumenti per la ricerca, la scrittura/editing e la generazione di illustrazioni decorative. Nonostante i controlli, non si possono escludere completamente gli errori. Vorremmo sottolineare che l'uso dell'IA serve come strumento di supporto per offrire ai nostri lettori un'esperienza di lettura di alta qualità e stimolante.

I riferimenti e le citazioni contenuti in questo libro sono stati accuratamente ricercati e riprodotti nel loro significato. L'interpretazione e la presentazione del contenuto citato riflettono la comprensione dell'autore e non necessariamente corrispondono all'intenzione o all'opinione degli autori originali. Per le citazioni parafrasate, le dichiarazioni principali delle fonti originali sono state incorporate nel contesto di quest'opera secondo le migliori conoscenze e convinzioni, ma possono deviare dalle formulazioni originali e dalle sfumature di significato a causa del trasferimento e della semplificazione. Tutte le fonti utilizzate sono completamente elencate nella bibliografia e possono essere lette lì nell'originale. La responsabilità dell'interpretazione e dell'incorporazione contestuale del contenuto citato è dell'autore di questo libro. Per domande scientifiche e informazioni dettagliate, si raccomanda di consultare le fonti originali. L'autore si è sforzato di presentare argomenti scientifici complessi in modo generalmente comprensibile. Non si possono escludere semplificazioni e generalizzazioni. Non può essere fornita alcuna garanzia per l'accuratezza tecnica e la completezza delle presentazioni semplificate. La riproduzione parafrasata di citazioni e scoperte scientifiche viene effettuata coscientemente in conformità con la legge sulle citazioni secondo § 51 UrhG e tutte le disposizioni pertinenti sul diritto d'autore di altri paesi. Quando si semplifica, trasferisce e possibilmente traduce contenuto scientifico in un linguaggio generalmente comprensibile, si possono perdere sfumature di significato e dettagli tecnici. L'autore non rivendica diritti sulle opere citate e rispetta tutti i diritti d'autore degli autori originali. Se viene rilevato un uso non autorizzato, l'autore chiede di essere informato per prendere le misure appropriate. Per scopi accademici e quando utilizzato come riferimento scientifico, si raccomanda espressamente di consultare le fonti originali. La presentazione semplificata serve esclusivamente per informazione scientifica popolare.

Le istruzioni per l'allenamento, gli esercizi e le raccomandazioni nutrizionali contenute in questo libro sono state accuratamente ricercate e verificate. Tuttavia, tutte le informazioni sono fornite senza garanzia. Né l'editore né l'autore possono assumersi responsabilità per eventuali svantaggi o danni derivanti dalle indicazioni fornite nel libro. Prima di iniziare un programma di allenamento, è consigliabile far controllare il proprio stato di salute da un medico. Questo è particolarmente importante in caso di patologie preesistenti, infortuni o prolungati periodi di inattività sportiva. Gli esercizi e i piani di allenamento presentati non sostituiscono la supervisione professionale da parte di allenatori qualificati o professionisti medici. Durante l'esecuzione degli esercizi è necessaria particolare cautela. Prestare sempre attenzione all'esecuzione corretta e ai propri limiti fisici. In caso di dolore o malessere, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico. Le raccomandazioni di allenamento si basano sullo stato scientifico al momento della stampa. Nuove scoperte possono portare a risultati diversi. Tutti i nomi degli esercizi, i marchi e i marchi registrati in questo libro sono di proprietà dei rispettivi proprietari. L'uso avviene esclusivamente a scopo informativo. Le fonti per le scoperte scientifiche e gli studi possono essere trovate nell'appendice del libro.

Bendis Saage

# **Allenamento Funzionale: Trasforma il Tuo Corpo con l'Allenamento a Corpo Libero**

**La guida completa per un corso di  
allenamento funzionale senza attrezzi:  
tecniche, esercizi e programmi di allenamento  
per allenarti efficacemente a casa**

92 Fonti

44 Diagrammi

41 Immagini

7 Illustrazioni

**Cari lettori,**

vi ringraziamo di cuore per aver scelto questo libro. Con la vostra scelta ci avete dato non solo la vostra fiducia, ma anche parte del vostro prezioso tempo. Lo apprezziamo molto.

Un allenamento di forza efficace è possibile anche senza un costoso abbonamento in palestra - direttamente a casa propria. Molte persone desiderano migliorare la propria forma fisica, ma temono di andare in palestra o non dispongono dell'attrezzatura necessaria. Questo manuale pratico mostra come ottenere risultati di allenamento impressionanti con strumenti minimi e il proprio peso corporeo. La guida fornisce conoscenze approfondite su esercizi funzionali, pianificazione dell'allenamento progressivo e movimenti efficaci. Piani di allenamento dettagliati per diversi livelli di fitness e consigli per una corretta esecuzione aiutano a rendere l'allenamento sicuro ed efficiente. Con questo libro, l'ingresso in un allenamento di forza sostenibile diventa possibile - senza attrezzature costose e senza il tempo necessario per recarsi in palestra. I metodi scientificamente fondati consentono progressi misurabili in forza, stabilità e costruzione muscolare. Inizia oggi stesso il tuo programma di allenamento individuale e scopri quanto puoi raggiungere con un allenamento sistematico a corpo libero.

Questa guida fornisce informazioni comprensibili e pratiche su un argomento complesso. Grazie a strumenti digitali autoprodotti che utilizzano anche reti neurali, siamo stati in grado di condurre ricerche approfondite. I contenuti sono stati strutturati in modo ottimale e sviluppati fino alla versione finale per fornire una panoramica ben fondata e facilmente accessibile. Il risultato: ottieni una visione completa e benefici di spiegazioni chiare ed esempi illustrativi. Anche il design visivo è stato ottimizzato attraverso questo metodo avanzato in modo da poter cogliere e utilizzare rapidamente le informazioni.

Ci impegniamo per la massima precisione, ma siamo grati per qualsiasi segnalazione di possibili errori. Visitate il nostro sito web per trovare le ultime correzioni e aggiunte a questo libro. Queste saranno incorporate anche nelle edizioni future.

Speriamo che vi piaccia leggere e scoprire cose nuove! Se avete suggerimenti, critiche o domande, attendiamo il vostro feedback. Solo attraverso uno scambio attivo con voi lettori le future edizioni e opere potranno diventare ancora migliori. Restate curiosi!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Squadra

- [www.SaageBooks.com/it](http://www.SaageBooks.com/it)
- [support@saagimedia.com](mailto:support@saagimedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Accesso rapido alla conoscenza

Per garantire un'esperienza di lettura ottimale, desideriamo familiarizzarvi con le caratteristiche principali di questo libro:

- **Struttura Modulare:** Ogni capitolo è autonomo e può essere letto indipendentemente dagli altri.
- **Ricerca Approfondita:** Tutti i capitoli si basano su ricerche approfondite e sono supportati da riferimenti scientifici. I dati mostrati nei diagrammi servono per una migliore visualizzazione e si basano su ipotesi, non sui dati forniti nelle fonti. Un elenco completo delle fonti e dei crediti delle immagini si trova nell'appendice.
- **Terminologia Chiara:** I termini tecnici sottolineati sono spiegati nel glossario.
- **Riassunti dei Capitoli:** Alla fine di ogni capitolo troverete riassunti concisi che vi daranno una panoramica dei punti chiave.
- **Raccomandazioni Concrete:** Ogni sottocapitolo si conclude con un elenco di consigli specifici per aiutarvi a mettere in pratica ciò che avete imparato.

## **Materiali bonus aggiuntivi sul nostro sito web**

Sul nostro sito web pianifichiamo di mettere a disposizione i seguenti materiali esclusivi:

- Contenuti bonus e capitoli aggiuntivi
- Un riepilogo complessivo compatto
- Una versione radiodrammatica. (In pianificazione)

Il sito web è attualmente in costruzione.



[www.SaageBooks.com/it/  
allenamento\\_funzionale\\_per\\_casa-bonus-OUNIRB](http://www.SaageBooks.com/it/allenemento_funzionale_per_casa-bonus-OUNIRB)



# Indice

- 1. Fondamenti dell'allenamento della forza a casa
  - 1. 1 Tipi di allenamento per la casa
    - Esercizi a corpo libero come base
    - Allenamento con bande di resistenza per avanzati
    - Allenamento con manubri a casa
  - 1. 2 Pianificazione e struttura dell'allenamento
    - Controllo del carico nell'allenamento autonomo
    - Sequenza e combinazioni di esercizi
    - Rispettare i tempi di recupero
  - 1. 3 Allestimento della palestra in casa
    - Attrezzatura di base minima
    - Utilizzo ottimale dello spazio
    - Considerare gli aspetti di sicurezza

- 2. Esecuzione efficace degli esercizi
  - 2. 1 Esercizi a corpo libero
    - Schemi di movimento fondamentali
    - Tecniche avanzate
    - Varianti degli esercizi
  - 2. 2 Allenamento con bande di resistenza
    - Dosare correttamente la tensione della banda
    - Possibilità di fissaggio
    - Ottimizzare il raggio di movimento
  - 2. 3 Esercizi con manubri
    - Tecniche di presa corrette
    - Padroneggiare le sequenze di movimento
    - Adattamento del peso

- 3. Costruzione muscolare con l'allenamento a casa
  - 3. 1 Metodi di allenamento
    - Creare superset
    - Eseguire l'allenamento piramidale
    - Applicare tecniche di intensità
  - 3. 2 Controllo del carico
    - Ottimizzare la struttura delle serie
    - Definire gli intervalli di ripetizioni
  - 3. 3 Combinazioni di esercizi
    - Creare un allenamento per tutto il corpo
    - Sviluppare un allenamento split
    - Creare un allenamento a circuito

- 4. Ottimizzare l'allenamento funzionale
  - 4. 1 Migliorare la mobilità
    - Integrare esercizi di mobilità
    - Aumentare la qualità del movimento
    - Allenare la coordinazione
  - 4. 2 Sviluppare la forza
    - Costruire la forza massimale
    - Aumentare la forza esplosiva
    - Migliorare la resistenza alla forza
  - 4. 3 Promuovere la stabilità
    - Costruire la tensione del tronco
    - Aumentare la stabilità articolare
    - Migliorare la postura

- 5. Controllo dell'allenamento e progressi
  - 5. 1 Controllo delle prestazioni
    - Tenere un diario di allenamento
    - Pianificare l'aumento del carico
    - Documentare i successi
  - 5. 2 Progressione degli esercizi
    - Aumentare il livello di difficoltà
    - Aumentare la complessità del movimento
    - Introdurre varianti
  - 5. 3 Periodizzazione
    - Creare cicli di allenamento
    - Suddividere le fasi di carico
    - Pianificare le fasi di recupero
  - Fonti
  - Fonti delle immagini

## 1. Fondamenti dell'allenamento della forza a casa

hi non lo conosce - il percorso verso la palestra sembra spesso un ostacolo insormontabile. Tuttavia, un allenamento di forza efficace può essere realizzato anche tra le mura domestiche, senza attrezzature costose o ristrutturazioni elaborate. Le giuste basi e una pianificazione ben ponderata trasformano ogni casa in un'area di allenamento funzionale. Con pochi metri quadrati a disposizione e una conoscenza fondamentale dei movimenti, nulla ostacola il successo dell'allenamento. In questo capitolo scoprirà come impostare correttamente il suo allenamento fin dall'inizio e come evitare errori tipici dei principianti.



## 1. 1 Tipi di allenamento per la casa



Allenarsi a casa offre opportunità flessibili ed economiche per migliorare la propria forma fisica. Dall'esercizio con il peso del corpo a un allenamento con i pesi più impegnativo, esistono numerosi metodi per aumentare la forza muscolare e le capacità funzionali. La scelta giusta della forma di allenamento e la sua corretta esecuzione sono fondamentali per il successo e per prevenire infortuni. Scoprite ora la varietà dell'allenamento a casa e raggiungete i vostri obiettivi di fitness.

*Per un allenamento domestico efficace, è fondamentale un approccio progressivo, in cui l'intensità (ad esempio resistenza, peso, ripetizioni) viene gradualmente adattata ai progressi individuali, indipendentemente dalla forma di allenamento scelta (peso corporeo, bande di resistenza, manubri).*

## Esercizi a corpo libero come base



li esercizi a corpo libero costituiscono una solida base per l'allenamento a casa, poiché possono essere eseguiti ovunque e in qualsiasi momento senza attrezzature e senza costi [s1]. Un programma strutturato con sequenze di esercizi prestabilite aumenta la forza muscolare e le capacità funzionali. Integrando gli esercizi nella vita quotidiana, si riduce il tempo necessario [s2]. Ad esempio, si possono eseguire squat mentre ci si lava i denti, sollevamenti dei polpacci mentre si prepara il caffè o affondi mentre si cammina per casa. Un piano di allenamento con ripetizioni giornaliere, paragonabile al programma di allenamento di tre serie da dodici ripetizioni della ricerca condotta su adulti anziani [s2], aumenta la probabilità di eseguire gli esercizi regolarmente. L'alta accettazione degli esercizi a corpo libero [s1] conferma la loro facile integrazione nella vita quotidiana, il che è particolarmente vantaggioso per le persone con un'agenda fitta. Gli esercizi a corpo libero non sono adatti solo ai giovani, ma anche agli anziani. Un programma di allenamento completo di quattro settimane, integrato nella vita quotidiana, può migliorare la forza e la funzionalità muscolare negli anziani [s2]. Sebbene lo studio [s2] non abbia riscontrato cambiamenti significativi nella massa muscolare totale, la forza delle gambe e la contrazione massima volontaria sono migliorate.



*Allenamento di resistenza* <sup>[i1]</sup>



*Affondi* <sup>[i2]</sup>

Ciò sottolinea i benefici degli esercizi a corpo libero per la salute muscolare degli anziani. Per i pazienti con malattie croniche, come la malattia renale cronica, un programma di allenamento online con esercizi a corpo libero può migliorare anche la capacità funzionale e la massa muscolare [s3]. Esercizi di forza multiarticolari, eseguiti con il proprio peso corporeo o con bande di resistenza,



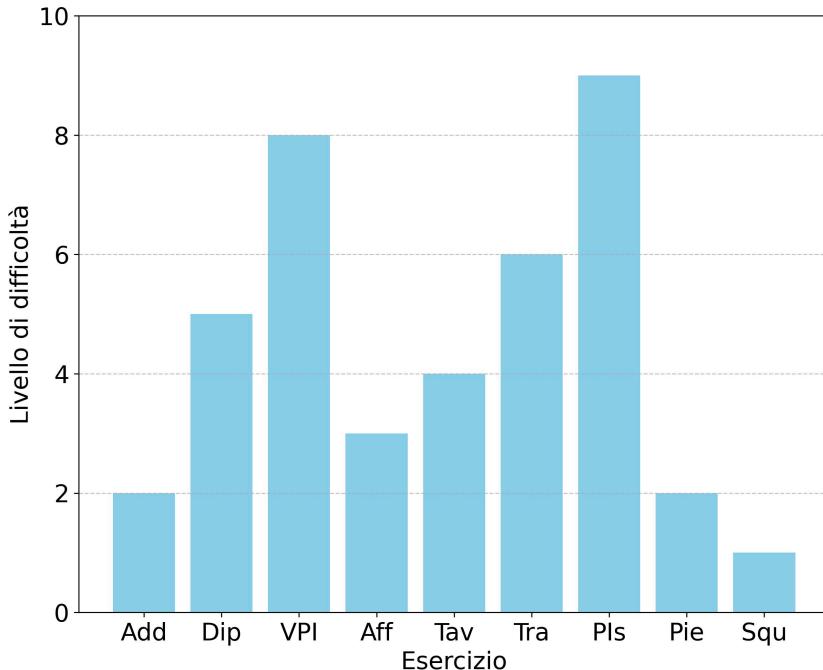
costituiscono la base. Almeno due volte a settimana dovrebbe essere effettuato allenamento di resistenza per contrastare la perdita muscolare [s3]. La combinazione di allenamento di forza e ausdauertraining ha un effetto positivo sulla capacità funzionale e sulla qualità della vita dei pazienti. Gli allenamenti online superano le barriere logistiche e consentono un allenamento regolare senza attrezzature costose o strutture speciali [s3]. L'intensità e il volume dell'allenamento dovrebbero essere adattati ai progressi individuali per massimizzare l'efficacia.



*Squat* [i3]

## Difficoltà degli esercizi a corpo libero più comuni

Difficoltà relativa degli esercizi a corpo libero per l'allenamento funzionale.



Add: Addominali

Dip: Dip

Pis: Pistol Squat

Tav: Tavola

VPI: Verticale Piegato Invertito

Aff: Affondi

Pie: Piegamenti

Squ: Squat

Tra: Trazioni

Questo grafico visualizza la difficoltà relativa di vari esercizi a corpo libero. Esercizi come squat e piegamenti sulle braccia sono considerati fondamentali e meno impegnativi, fornendo un buon punto di partenza. Man mano che si progredisce, esercizi come piegamenti in verticale e pistol squat offrono sfide significativamente maggiori. Questo gradiente di difficoltà consente una progressione personalizzata e un allenamento mirato in base ai livelli di fitness individuali.