

# Indice

## VOLUME 01

Prefazione	XVIII
Presentazione	XX

## SEZIONE I

<b>L'ecosistema del personal training</b>	<b>3</b>
Introduzione	5
<b>1. Scenari</b>	<b>7</b>
1.1 Il minimo comune denominatore universale	7
1.2 L'esperto del miglioramento fisico	9
1.3 Personal training: serve?	9
1.4 Chi può parlare	14
1.5 Il valore dell'esperienza	16
1.6 Studi scientifici affermano che...	17
1.7 Dalla Bro-Science alla Scienza	18
1.8 La gerarchia delle evidenze	18
1.9 Problemi...	19
1.10 Leggere uno studio	20
1.11 Alcune regole di sopravvivenza	21
1.12 Una mentalità scientifica	22
<b>2. Perché fanno tutti 3×6</b>	<b>25</b>
2.1 Novità, sempre novità...	30
2.2 Case study – Gira lo schema	31
2.3 Non è lo schema, è la progressione	34
2.4 Il medical fitness	34
2.5 La tecnica	38
2.6 Sport e wellness	39
2.7 Stile e controllo	41
<b>3. Il Metodo inVictus</b>	<b>43</b>
3.1 Costruire dei modelli	44
3.2 Lo scopo del libro	45
3.3 La circolarità del Sapere	46
3.4 Il piano dell'opera	47
3.5 Conclusioni	57

<b>Basi di fisiologia del movimento</b>	59
Introduzione	61
<b>1. Gli elementi in gioco</b>	65
1.1 Atomi	65
1.2 Molecole	66
1.3 Ioni	66
1.4 L'acqua	67
1.5 Acidi e basi, il pH	67
1.6 Le biomolecole	69
1.7 Proteine	72
1.8 La cellula	82
1.9 L'energia	84
<b>2. I metabolismi energetici</b>	95
2.1 Un modello dei metabolismi	96
2.2 Consumi aerobici e anaerobici	103
2.3 Il modello di Margaria-Morton	109
2.4 Adattamenti cardiovascolari con l'allenamento	114
<b>3. La contrazione muscolare</b>	117
3.1 La struttura muscolare e il sarcomero	117
3.2 L'unità motoria	120
3.3 Le tipologie di fibre	129
3.4 La contrazione muscolare	135
3.5 La fatica	138
3.6 Conclusioni	141
<b>4. Resistance training e cuore</b>	143
4.1 La pompa cardiaca	143
4.2 Il lavoro del cuore	146
4.3 I parametri del cuore	148
4.4 La legge di Starling del cuore	150
4.5 La dinamica del cuore	151
4.6 Gli adattamenti cardiaci e le patologie	158
4.7 Resistance training e pressione arteriosa	160
4.8 Conclusioni	170

# Anatomia, biomeccanica, traumatologia, stretching 173

## PARTE 1

<b>Anatomia e biomeccanica</b>	175
Introduzione	177
1.1 L'anatomia e la biomeccanica per il personal trainer	177
1.2 Anatomia: le basi da sapere	178
1.3 Biomeccanica: le basi da sapere	186
<b>1. Anatomia e biomeccanica dell'arto superiore</b>	195
1.1 Anatomia della spalla	195
1.2 I principali muscoli della spalla	204
1.3 Il sollevamento del braccio: biomeccanica avanzata	208
1.4 Anatomia del gomito	210
1.5 I movimenti del gomito e dell'avambraccio	215
1.6 Anatomia del polso	219
1.7 I movimenti del polso	220
<b>2. Anatomia e biomeccanica del tronco</b>	225
2.1 Anatomia del rachide cervicale	225
2.2 I movimenti cervicali	227
2.3 Anatomia del rachide toracico	233
2.4 I movimenti del rachide toracico	235
2.5 I principali muscoli del rachide toracico	238
2.6 Anatomia del rachide lombare e dell'anello pelvico	243
2.7 I movimenti del rachide lombare e dell'articolazione sacro-iliaca	249
2.8 I principali muscoli del rachide lombare	255
<b>3. Anatomia e biomeccanica dell'arto inferiore</b>	261
3.1 Anatomia dell'anca	261
3.2 I movimenti dell'anca	263
3.3 Il ritmo lombo-pelvico: biomeccanica avanzata	271
3.4 Anatomia del ginocchio	274
3.5 I movimenti del ginocchio	277
3.6 Anatomia della caviglia	280
3.7 I movimenti della caviglia	282
<b>4. Biomeccanica di base applicata agli esercizi</b>	287
4.1 Analisi cinesiologica dell'esercizio: esempi semplici	296
4.2 Analisi cinesiologica dell'esercizio: esempi complessi	300

<b>Biomeccanica degli esercizi in palestra</b>	317
<b>1. Esercizi per le spalle</b>	319
1.1 Esercizi per le spalle: muscoli target e classificazione biomeccanica	319
1.2 Military Press e Lento Avanti	320
1.3 Analisi biomeccanica e controversie comuni	320
1.4 Varianti esecutive	329
1.5 Esecuzione corretta ed errori comuni	336
1.6 Alzate Laterali, Alzate Frontali e Tirata al mento	339
1.7 Analisi biomeccanica e controversie comuni	340
1.8 Esecuzione corretta ed errori comuni	360
1.9 Aperture per il deltoide posteriore	365
1.10 Esecuzione corretta ed errori comuni	367
1.11 Shrug	372
1.12 Esecuzione corretta ed errori comuni	376
1.13 Esercizi per la cuffia dei rotatori	378
1.14 Esecuzione corretta ed errori comuni	386
<b>2. Esercizi per il gran pettorale</b>	393
2.1 Esercizi per il petto: classificazione biomeccanica	393
2.2 Panca con bilanciere e manubri	394
2.3 Analisi biomeccanica e controversie comuni	394
2.4 Esecuzione corretta ed errori comuni	415
2.5 Croci e Pectoral Machine	422
2.6 Esecuzione corretta ed errori comuni	428
2.7 Dip alle parallele	432
2.8 Analisi biomeccanica e controversie comuni	433
2.9 Esecuzione corretta ed errori comuni	436
<b>3. Esercizi per la schiena</b>	439
3.1 Esercizi per la schiena: classificazione biomeccanica	439
3.2 Trazioni e Lat Machine	440
3.3 Analisi biomeccanica e controversie comuni	441
3.4 Varianti	448
3.5 Prevenzione infortuni e salute dei gomiti	457
3.6 Esecuzione corretta ed errori comuni	462
3.7 Pulley e Rematore	466
3.8 Analisi biomeccanica e controversie comuni	467
3.9 Esecuzione corretta ed errori comuni	471
3.10 Pullover e Pull Down	477
3.11 Analisi biomeccanica e controversie comuni	478
3.12 Esecuzione corretta ed errori comuni	486
<b>4. Esercizi per bicipiti e tricipiti</b>	491
4.1 Esercizi per i bicipiti: classificazione biomeccanica	491
4.2 Curl con spalla in posizione zero	492
4.3 Analisi biomeccanica e controversie comuni	492

4.4	Esecuzione corretta ed errori comuni	499
4.5	Curl con spalla in posizione estesa	503
4.6	Analisi biomeccanica e controversie comuni	504
4.7	Esecuzione corretta ed errori comuni	506
4.8	Curl con spalla in posizione flessa	509
4.9	Analisi biomeccanica e controversie comuni	509
4.10	Esecuzione corretta ed errori comuni	513
4.11	Esercizi per i tricipiti: classificazione biomeccanica	519
4.12	Push Down e Kick Back	519
4.13	Analisi biomeccanica e controversie comuni	520
4.14	Esecuzione corretta ed errori comuni	527
4.15	French Press	530
4.16	Analisi biomeccanica e controversie comuni	530
4.17	Esecuzione corretta ed errori comuni	535
4.18	Esercizi multiarticolari con enfasi sul tricipite	539
4.19	Analisi biomeccanica e controversie comuni	540
4.20	Esecuzione corretta ed errori comuni	542
<b>5.</b>	<b>Esercizi addominali</b>	<b>547</b>
5.1	Esercizi per i muscoli del tronco: classificazione biomeccanica	547
5.2	Hyperextension	548
5.3	Analisi biomeccanica e controversie comuni	549
5.4	Esecuzione corretta ed errori comuni	552
5.5	Crunch, Sit-up e Leg Raise	554
5.6	Analisi biomeccanica e controversie comuni	554
5.7	Esecuzione corretta ed errori comuni	568
5.8	Crunch incrociati e Torsioni del busto	574
5.9	Analisi biomeccanica e controversie comuni	574
5.10	Esecuzione corretta ed errori comuni	580
5.11	Side Bending e Side Plank	583
5.12	Analisi biomeccanica e controversie comuni	584
5.13	Esecuzione corretta ed errori comuni	586
5.14	Plank, AB Wheel e Dragon Flag	588
5.15	Analisi biomeccanica e controversie comuni	589
5.16	Esecuzione corretta ed errori comuni	594
<b>6.</b>	<b>Esercizi per l'arto inferiore</b>	<b>601</b>
6.1	Esercizi per le gambe: classificazione biomeccanica	601
6.2	Squat e Stacco	602
6.3	Analisi biomeccanica e controversie comuni	603
6.4	Tipologie di Squat e attivazione muscolare	617
6.5	Perché non si riesce a fare Squat?	626
6.6	Tipologie di Stacco	638
6.7	Esecuzione corretta ed errori comuni	642
6.8	Pressa	646
6.9	Analisi biomeccanica e controversie comuni	647
6.10	Esecuzione corretta ed errori comuni	651
6.11	Affondi, Squat Bulgaro e Step-up	654
6.12	Analisi biomeccanica e controversie comuni	654
6.13	Varianti e attivazione muscolare	662
6.14	Esecuzione corretta ed errori comuni	669
6.15	Hip Thrust e Ponte	675
6.16	Analisi biomeccanica e controversie comuni	676
6.17	Varianti esecutive e attivazione del gluteo	681

6.18	Esecuzione corretta ed errori comuni	685
6.19	Leg Extension e Leg Curl	687
6.20	Analisi biomeccanica e controversie comuni	688
6.21	Esecuzione corretta ed errori comuni	697
6.22	Stacco a gambe tese e Hyperextension	700
6.23	Analisi biomeccanica e controversie comuni	700
6.24	Varianti con enfasi maggiore sul grande gluteo	703
6.25	Esecuzione corretta ed errori comuni	705
6.26	Slanci e Reverse Hyperextension	708
6.27	Analisi biomeccanica e controversie comuni	708
6.28	Esecuzione corretta ed errori comuni	712
6.29	Abduzioni e adduzioni dell'anca	714
6.30	Analisi biomeccanica e controversie comuni	716
6.31	Esecuzione corretta ed errori comuni	723
6.32	Calf	729
6.33	Analisi biomeccanica e controversie comuni	729
6.34	Esecuzione corretta ed errori comuni	732

### PARTE 3

<b>Traumatologia nel fitness</b>	745	
Introduzione	747	
1.1	Traumatologia per il personal trainer	747
1.2	Personal trainer e figure sanitarie	748
1.3	Personal training e imaging diagnostico	750
1.4	Genesi di un dolore: perché fa male?	753
1.5	Perché ci si fa male in palestra	759
1.6	Perché sono storto? La genesi della postura	767
1.7	“Correggere” la postura: il ruolo del personal trainer	774
<b>1. Traumatologia nel fitness: arto superiore</b>	777	
1.1	Il dolore alla spalla	777
1.2	Il dolore alla spalla nel fitness	787
1.3	Principi di fitness adattato	790
1.4	Lussazione e sublussazione di spalla	797
1.5	Lussazione o sublussazione di spalla nel fitness	801
1.6	Il dolore al gomito	807
1.7	Epicondilita	807
1.8	Epitrocleite	811
1.9	Dolore al gomito nel fitness	814
<b>2. Traumatologia nel fitness: tronco</b>	823	
2.1	Il dolore cervicale	823
2.2	La cervicale nel fitness	829
2.3	Alterazioni posturali del rachide toraco-lombare nel fitness	833
2.4	Ipercifosi toracica	834
2.5	Scoliosi	843
2.6	Iperlordosi e ipolordosi	853
2.7	Il dolore lombare	861
2.8	Dolore lombare acuto: cosa fare in palestra	868

2.9	Dolore lombare cronico: cosa fare in palestra	877
<b>3.</b>	<b>Traumatologia nel fitness: arto inferiore</b>	<b>887</b>
3.1	Dolore anteriore di ginocchio	887
3.2	Dolore anteriore di ginocchio: cosa fare in palestra?	894
3.3	Problematiche post trauma nel fitness	898
3.4	La rigidità di caviglia	912

## PARTE 4

---

<b>Stretching</b>		<b>925</b>
Introduzione		927
<b>1. Stretching e mobilità: aspetti teorici</b>		<b>929</b>
1.1	Stretching ed esercizi di mobilità articolare	930
<b>2. Quando e perché fare stretching nel fitness</b>		<b>937</b>
2.1	Lo stretching è utile nel riscaldamento?	937
2.2	Lo stretching riduce i DOMS?	939
2.3	Quando serve fare stretching?	940
<b>3. Scenari tipici di rigidità in palestra ed esercizi di mobilità</b>		<b>947</b>
3.1	Rigidità nello Squat	948
3.2	Scarsa flessibilità dei muscoli ischiocrurali	952
3.3	Scarsa flessibilità del muscolo ileopsoas	954
3.4	Rigidità in flessione di spalla	955
3.5	Rigidità in estensione di spalla	960
3.6	Rigidità in rotazione esterna di spalla	961
3.7	Rigidità in rotazione interna di spalla	962

<b>Nutrizione per il fitness</b>	965
<b>1. Perché un corso di nutrizione in una certificazione per PT</b>	967
1.1 Il PT non può fare diete	967
1.2 Che percorso intraprendere per diventare “esperti” in nutrizione sportiva	968
1.3 Cosa possono fare i PT in ambito nutrizionale?	969
1.4 E allora perché un corso di nutrizione per PT?	970
<b>2. Cenni di fisiologia del dimagrimento</b>	973
2.1 Il modello del bilancio energetico	973
2.2 L'energia in entrata: le calorie	974
2.3 L'energia in uscita: il dispendio energetico	975
2.4 Il principio base di tutte le diete	979
2.5 La piramide dei fattori alla base della composizione corporea	983
2.6 Come calcolare il fabbisogno calorico	984
2.7 Il mondo reale	989
2.8 Come valutare l'assunzione alimentare (calorica)	991
2.9 Gli esami del sangue	994
<b>3. I nutrienti</b>	999
3.1 Proteine	999
3.2 Carboidrati	1011
3.3 Fibra alimentare	1018
3.4 Grassi	1019
3.5 Alcol	1025
3.6 Acqua e sale	1026
3.7 I micronutrienti	1031
<b>4. Gli integratori</b>	1045
4.1 Classificazione degli integratori	1045
4.2 Riepilogo sugli integratori e classificazione dettagliata	1049
<b>5. Linee guida</b>	1053
5.1 Le linee guida sulla frequenza di assunzione giornaliera	1053
5.2 Le linee guida sulla frequenza di assunzione settimanale	1057
5.3 Variazioni di peso settimanali	1061
5.4 Fabbisogno proteico	1063
5.5 Fabbisogno glucidico	1064
5.6 Fabbisogno lipidico	1065

<b>6.</b>	<b>I disturbi del comportamento alimentare</b>	1069
6.1	Classificazione dei disturbi del comportamento alimentare	1070
6.2	Riconoscere una persona affetta da DCA in palestra	1077
6.3	I professionisti con i quali collaborare	1081
6.4	Cosa può fare e non fare un personal trainer	1083
6.5	A cosa deve stare attento il personal trainer	1083

## SEZIONE V

# Ricomposizione corporea 1087

Introduzione 1089

## 1. Il modello di riferimento 1093

1.1	La composizione corporea	1093
1.2	Assimilare e consumare energia	1096
1.3	Il paradigma della ricomposizione corporea	1104
1.4	Tracciare la linea di partenza	1114
1.5	Aderenza e sostenibilità dietetica	1122
1.6	L'acqua	1123
1.7	Caso studio - Sara	1123

## 2. Ricomposizione corporea “con i macro” 1127

2.1	La fase di cut	1127
2.2	La fase di bulk	1142
2.3	Il consolidamento	1149

## 3. Ricomposizione “senza macro” 1155

3.1	Le calorie non contano... o contano?	1156
3.2	Mangiare con gli occhi	1157
3.3	I carboidrati non fanno ingrassare	1161
3.4	Iniziare	1164
3.5	La dieta PLG	1165
3.6	Appendice - Ricettario	1174

## 4. La Reverse Diet 1187

4.1	L'errore di fondo	1188
4.2	La Reverse Diet come potenziale strategia	1189
4.3	La Reverse Diet come unica scelta possibile	1191
4.4	Caso studio - L'homo fitness	1194

## 5. L'attività “cardio” nella ricomposizione corporea 1199

5.1	Il vero problema delle attività “cardio”	1199
5.2	Il consumo calorico della corsa	1201
5.3	Caso studio - Sara	1204

5.4	Il cardiofrequenzimetro	1205
5.5	I miti dell'attività "cardio"	1207
5.6	La corsa sul tapis roulant	1220
5.7	Programmi	1221
5.8	Appendice – Esercizi per i programmi di Interval Training	1234
<b>6.</b>	<b>Le attività "metaboliche" in palestra</b>	1243
6.1	Il modello fisiologico dei circuiti metabolici	1243
6.2	Attività cardio ad alta intensità continue e intervallate	1253
6.3	EPOC	1256
6.4	Conclusioni	1261
<b>7.</b>	<b>L'attività cardiovascolare in palestra</b>	1263
7.1	HIIT: la soluzione a ogni problema?	1264
7.2	Vantaggi e limiti dell'allenamento metabolico	1265
7.3	I consumi calorici	1266
7.4	Le tipologie di attività cardiovascolari	1268
<b>8.</b>	<b>Allenamenti metabolici su macchine cardio</b>	1273
8.1	I primi allenamenti metabolici continui	1274
8.2	L'utilizzo di altre macchine cardio	1277
8.3	Proseguire nel miglioramento	1279
8.4	Le attività metaboliche intermittenti	1280
8.5	Un protocollo per allenamenti su macchine cardio	1282
8.6	Allenamenti in gruppo	1284
8.7	Conclusioni	1284
<b>9.</b>	<b>Allenamenti metabolici con sequenze di esercizi</b>	1287
9.1	Conclusioni - Resistance training e allenamenti metabolici	1303
<b>10.</b>	<b>La plicometria: aspetti teorici e pratici per il personal trainer</b>	1307
10.1	Come si esegue la plicometria	1309
10.2	Interpretazione dei dati ottenuti	1313

<b>Teoria dell'allenamento</b>	1317
Introduzione	1319
1.1 L'allenamento istintivo	1319
1.2 Il miglioramento come elemento di divertimento	1322
1.3 Scopo della sezione	1323
1.4 Struttura della trattazione	1323
1.5 L'arte dell'allenamento	1324
1.6 Il primo schema di allenamento della Storia	1325
<b>1. La teoria della Supercompensazione</b>	1327
1.1 L'energia adattativa	1327
1.2 Ciò che non ti uccide ti rende più forte?	1332
1.3 La teoria della Supercompensazione	1333
1.4 Conclusioni	1336
<b>2. Le leggi fondamentali dell'allenamento</b>	1339
2.1 Le leggi fondamentali e universali dell'allenamento	1340
2.2 La accommodation law	1341
2.3 Conclusioni	1343
<b>3. Adattamenti</b>	1347
3.1 Reclutamento spaziale muscolare	1349
3.2 Sincronizzazione o reclutamento muscolare temporale	1350
3.3 Coordinazione intermuscolare	1351
3.4 Ipertrofia	1353
3.5 L'effetto macroscopico degli adattamenti	1357
3.6 Doping	1359
3.7 Conclusioni	1360
<b>4. La tecnica</b>	1363
4.1 La tecnica come "saper fare bene"	1364
4.2 La tecnica come canone estetico	1365
4.3 La tecnica come sicurezza per la salute	1366
4.4 L'apprendimento della tecnica nella pratica	1367
4.5 Conclusioni	1369
<b>5. L'allenamento come processo</b>	1371
5.1 Uno schema universale per l'allenamento	1371
5.2 Stesse fasi, più piani	1376
5.3 Conclusioni	1377

<b>6.</b>	<b>La periodizzazione dell'allenamento</b>	1379
6.1	Aspettare il picco...	1379
6.2	Il ciclo shock	1380
6.3	Supercompensazione a gruppi	1382
6.4	Ristrutturare un immobile	1383
6.5	Il progetto allenamento	1385
6.6	La periodizzazione dell'allenamento	1387
6.7	Il modello proposto	1390
6.8	Conclusioni	1392
<b>7.</b>	<b>I mattoni dell'allenamento</b>	1395
7.1	I parametri dell'allenamento	1395
7.2	I legami fra le variabili	1397
7.3	La progressione lineare	1398
7.4	Volume ed intensità	1399
7.5	Il modello VI	1401
7.6	Il limite della progressione lineare	1403
7.7	Andare oltre	1404
7.8	La struttura canonica di uno schema per la forza	1407
7.9	E dopo? Ripetere è vantaggioso	1408
7.10	Conclusioni	1410
<b>8.</b>	<b>Case study - Schemi a cedimento</b>	1413
8.1	Gira lo schema	1413
8.2	Il warm up	1416
8.3	Il metodo 6 ↓ 10	1418
8.4	EVA Training	1429
8.5	Conclusioni	1437
<b>9.</b>	<b>Le percentuali di carico e il buffer</b>	1441
9.1	Le percentuali di carico	1441
9.2	Il buffer	1449
9.3	Conclusioni	1452
9.4	Focus – La scala RPE	1453
<b>10.</b>	<b>Case study – Schemi non a cedimento</b>	1457
10.1	Hello World	1457
10.2	Schemi à la carte	1466
10.3	Schema 3x3	1466
10.4	Schema 3x3 Long	1467
10.5	Schema 3x4	1468
10.6	Schemi avvitati	1470
10.7	Schema NHF	1472
10.8	Prilepin nella pratica	1472
10.9	Conclusioni	1478

<b>11. Organizzare una seduta</b>	1481
11.1 Gli elementi di una seduta	1481
11.2 Lo scopo di una seduta	1483
11.3 Dalle parti corporee ai movimenti	1484
11.4 Dal complesso al semplice	1486
11.5 Le zone di una seduta e le tipologie di esercizi	1489
11.6 Idee pratiche	1494
11.7 Conclusioni	1497
<b>12. Strutturare programmi</b>	1499
12.1 Le regole del gioco	1499
12.2 Microcicli tramite modulazione	1503
12.3 Un intero (meso) ciclo	1507
12.4 Evitare la noia	1511
12.5 Conclusioni	1513
<b>A. Overtraining</b>	1519
A.1 Overreaching ed overtraining	1523
A.2 Overtraining e depressione	1527
A.3 Cosa accade in palestra	1529
A.4 Conclusioni	1531
<b>B. Cenni di preparazione fisica</b>	1533
B.1 Il transfer	1534
B.2 Il modello prestativo	1536
B.3 La forza	1538
B.4 Alcuni temi della preparazione fisica	1543
B.5 Una preparazione fisica di base	1552

## SEZIONE VII

<b>La gestione iniziale del cliente</b>	1557
Introduzione	1559
<b>1. Le sinergie con altre figure professionali</b>	1561
<b>2. La tutela della salute e della sicurezza del cliente</b>	1565
2.1 Il certificato medico di idoneità all'attività	1566
2.2 Lo stato di salute del soggetto	1573
2.3 La sicurezza in palestra	1580
2.4 Conclusioni	1584

<b>3.</b>	<b>Le aspettative del cliente</b>	1587
3.1	Ciò che il cliente vuole	1589
3.2	Codice di comportamento	1590
3.3	Distorsioni nelle aspettative	1590
3.4	Il vero percorso di miglioramento	1599
3.5	Le principali categorie di clienti	1601
<b>4.</b>	<b>Impostare la prima seduta</b>	1613
4.1	La valutazione funzionale del soggetto	1613
4.2	Scopo della prima seduta	1615
4.3	Gli esercizi da svolgere	1617
4.4	Spiegare gli esercizi	1618
4.5	Esempio #1 – Introduzione alla panca piana	1619
4.6	Esempio #2 – Introduzione allo squat	1621
4.7	Tirando le fila	1624
4.8	Le prime 2-4 settimane	1626
4.9	E poi?	1629
<b>A.</b>	<b>Sicurezza in palestra</b>	1631
	<b>Introduzione</b>	1631
A.1	N°1 – Fai attenzione agli altri quando scarichi i pesi	1632
A.2	N°2 – Fai attenzione a te quando scarichi i pesi	1632
A.3	N°3 – Fai attenzione alle macchine	1633
A.4	N°4 – Non forzare le macchine	1634
A.5	N°5 – Fai attenzione quando ti muovi	1635
A.6	N°6 – Blocca sempre i dischi	1636
A.7	N°7 – Controlla la stabilità degli appoggi	1637
A.8	N°8 – Metti sempre in ordine le attrezzature	1638
A.9	N°9 – Fai attenzione alla rastrelliera	1639
A.10	N°10 – Fai attenzione ai tapis roulant	1640
<b>B.</b>	<b>I “pesi” sono pericolosi per i ragazzi in via di sviluppo?</b>	1643
<b>C.</b>	<b>La valutazione funzionale</b>	1649
C.1	Concetti preliminari	1649
C.2	Test di mobilità passiva	1651
C.3	Test di mobilità attiva	1665
C.4	Test di forza per il personal trainer	1672

<b>Il Metodo inVictus</b>	1681
Introduzione	1683
<b>1. Gli antipodi del mondo del fitness</b>	1687
1.1 Alta intensità con l'8×8	1687
1.2 Il diario di allenamento	1694
1.3 Ipertrafia funzionale con il powerlifting	1695
1.4 Perché fanno tutti 3×6	1698
1.5 Il Metodo inVictus	1703
<b>2. Il Metodo inVictus</b>	1707
2.1 Costanza	1710
2.2 Organizzazione del lavoro	1710
2.3 Performance	1712
2.4 Equilibrio stimolo – riposo	1713
2.5 Divertimento	1715
2.6 Tecnica	1716
2.7 Progressioni	1720
2.8 Intensità e volume	1722
2.9 Effort	1723
2.10 Selezione degli esercizi	1725
<b>3. Le tipologie di stimolo allenante</b>	1729
3.1 Un breve ripasso	1730
3.2 Il cedimento muscolare e l'ipertrofia	1732
3.3 I fattori dell'ipertrofia muscolare	1734
3.4 Conclusioni	1738
<b>4. I parametri di una scheda di allenamento</b>	1741
4.1 Intensità di carico	1742
4.2 Volume	1744
4.3 Frequenza	1748
4.4 Densità	1749
4.5 Effort	1750
4.6 Tempo sotto tensione	1751
4.7 Velocità di esecuzione	1752
4.8 Scelta e ordine degli esercizi	1753
<b>5. Buffer e cedimento</b>	1757
5.1 Cedimento sulle basse ripetizioni	1759
5.2 Cedimento su medie ripetizioni	1759
5.3 Cedimento con alte ripetizioni	1759
5.4 Test RM	1760
5.5 Tecniche di intensità	1761

<b>6.</b>	<b>Le progressioni</b>	1765
6.1	Progressioni di carico	1767
6.2	Progressioni di volume	1769
6.3	Progressione doppia di carico e volume	1770
6.4	Progressioni di densità	1771
6.5	Progressione di intensità percepita	1771

<b>7.</b>	<b>Le fondamenta di un programma</b>	1775
7.1	Ciò che fa migliorare	1776
7.2	L'organizzazione del lavoro	1777
7.3	Le principali split di allenamento	1784
7.4	Conclusioni	1787

## SEZIONE IX

# Il Metodo inVictus - I programmi

Introduzione	1791
--------------	------

1.1	I programmi del Metodo inVictus	1791
1.2	I 5 pilastri	1792
1.3	Programmi... per chi?	1793

## **1. Il Metodo inVictus per gli uomini**

1.1	Il principiante senza esperienza	1797
1.2	Il principiante con minima esperienza	1809
1.3	Il soggetto intermedio	1820
1.4	Il soggetto avanzato	1831

## **2. Il Metodo inVictus per le donne**

2.1	Particolarità dell'allenamento femminile	1851
2.2	La principiante senza esperienza	1855
2.3	La principiante con minima esperienza	1862
2.4	Il soggetto intermedio/avanzato	1870

## **A. Allenamento durante una dieta ipocalorica**

<b>Il marketing e la comunicazione</b>	1885
<b>1. Eureka marketing</b>	1887
1.1 Che cos'è il marketing?	1888
1.2 Valore percepito e valore reale	1888
1.3 Gli ingredienti fondamentali del marketing	1891
1.4 L'80/20 che fa la differenza	1896
1.5 Il cuore del marketing di successo: la strategia	1898
1.6 Conosci te stesso	1902
<b>2. I principi della persuasione</b>	1909
2.1 Il principio fondamentale alla base di tutte le decisioni	1909
2.2 I cardini della vendita e della persuasione	1918
2.3 Conclusioni	1927
<b>3. Il cliente ideale</b>	1929
3.1 La buyer persona, il protagonista	1929
3.2 Raccogliere informazioni	1933
<b>4. Il Digital marketing</b>	1939
4.1 Quali sono i fondamentali del marketing online?	1939
4.2 Linee guida fondamentali per Instagram	1941
4.3 Recensioni	1942
4.4 Mail professionale	1942
4.5 WhatsApp e Telegram	1942
4.6 Facebook e YouTube	1942
4.7 Conclusioni	1943
Ringraziamenti	1946