



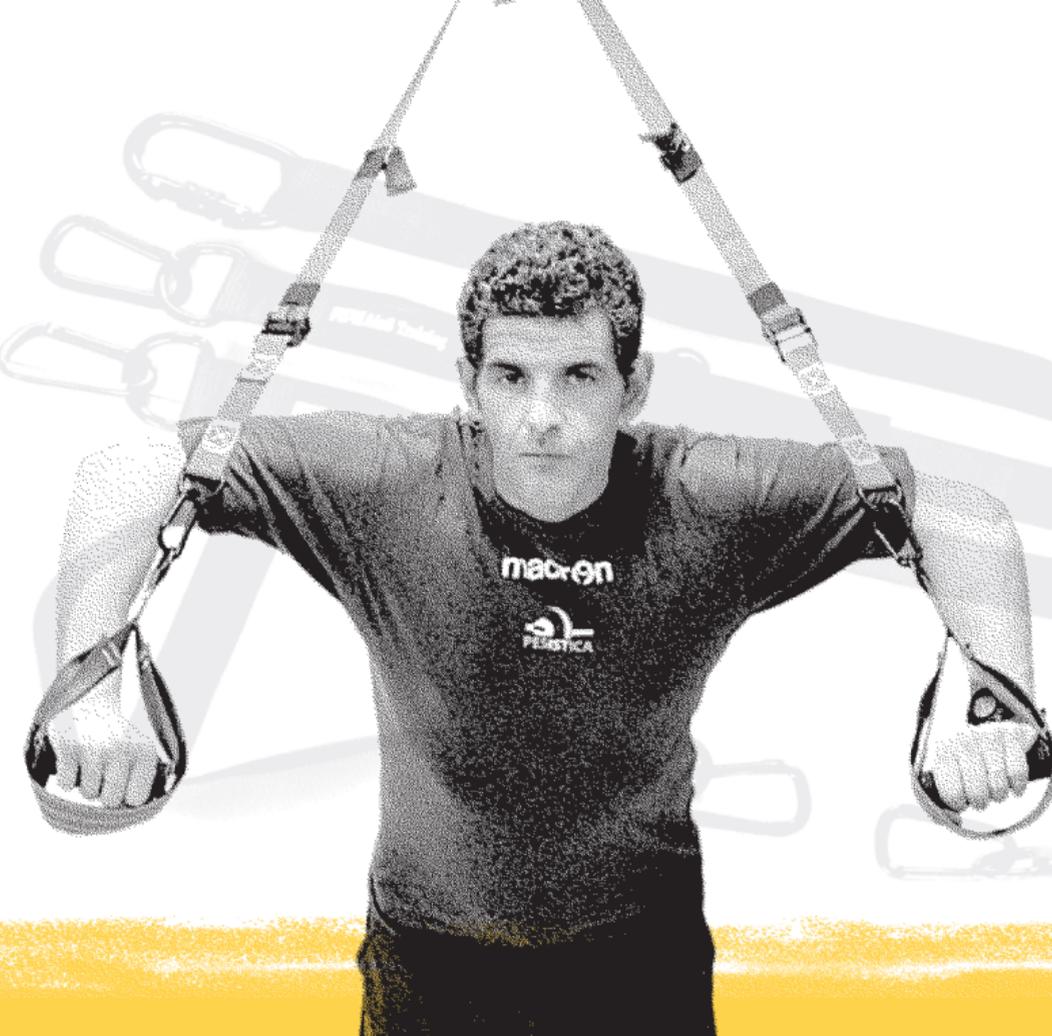
FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



AinS Training

Indice

- 1. Componenti dell'unità AinS pag. 3
- 2. Ancoraggi e regolazioni pag. 4
- 3. Avvertenze pag. 5
- 4. Filosofia di FIPE AinS Training pag. 6
- 5. Approccio all'utilizzo pag. 7
- 6. Posizionamento di base pag. 8
- 7. Cenni di allenamento funzionale pag. 10
- 8. Nozioni fondamentali e esempi di esercizi pag. 11
- 9. Note conclusive pag. 15



Componenti

- 1 Cinghia di ancoraggio
- 2 Fasce principali
- 3 Moschettone di collegamento /fissaggio
- 4 Moschettone di collegamento fasce /cinghia
- 5 Moschettone di collegamento a sistema di presa /appoggio
- 6 Apparato di regolazione lunghezza fasce
- 7 Moschettone di collegamento sistema di presa /appoggio
- 8 Sistema di presa /appoggio



Ancoraggi



Esempi per punti di ancoraggio

Regolazioni



Modalità di regolazione

Avvertenze

L'allenamento in sospensione rappresenta una tipologia di attività dalla quale ogni praticante può trarre beneficio e migliorare la propria condizione, sia nell'ottica di un incremento delle potenzialità in una specifica disciplina, che in quella dell'incremento generale della forma psicofisica, anche in presenza di disabilità transitorie o croniche.

Si consiglia di rivolgersi ad un medico che valuti l'idoneità alla pratica sportiva.

L'attrezzatura è costruita con cura utilizzando materiali che superano ampiamente le specifiche di resistenza e affidabilità in qualsiasi condizione di normale utilizzo. L'esposizione ad agenti atmosferici, la conservazione in ambienti non idonei o la normale usura potrebbero compromettere la funzionalità e la resistenza dei componenti creando situazioni di potenziale pericolo. Sarà quindi cura dell'utilizzatore accertare periodicamente le buone condizioni di conservazione e usura.

L'unità non deve mai essere fissata o venire a contatto con superfici spigolose o taglienti né in fase di riposo né in fase di lavoro.

Si ricorda al lettore che queste pagine hanno puro carattere divulgativo e che il neofita, quale sia l'esperienza atletica maturata, dovrebbe sempre rivolgersi a un centro e/o a un istruttore FIPE al fine di ricevere i rudimenti necessari alla sicura e proficua fruizione del mezzo proposto.

Filosofia di FIPE AinS TRAINING

Le tecniche di allenamento in sospensione sono studiate per spostare intenzionalmente il centro di gravità che, attraverso il Sistema Nervoso Centrale (SNC) attiva in modo più energico la muscolatura del “core” e degli stabilizzatori profondi durante ogni movimento.

Durante l'esecuzione tutto il “core” è sempre coinvolto per stabilizzare e bilanciare il corpo in modo funzionale.

Questa metodica offre inoltre una gamma vastissima di esercizi più intensi e specifici per gli addominali durante i quali è stimolato anche un rafforzamento significativo di schiena, spalle, torso, fianchi e gambe.

Grazie alle caratteristiche di leggerezza, trasportabilità e robustezza AinS si può utilizzare ovunque al chiuso o all'aperto: per questo AinS rappresenta una palestra portatile sia per un praticante/atleta sia per un allenatore o personal trainer.

Approccio all'utilizzo

L'allenamento in sospensione con l'unità AinS deve rispettare alcune importanti linee guida per sfruttare appieno le potenzialità dell'attrezzo, ottenere risultati ottimali, in pieno comfort e in totale sicurezza. Le fasce dell'AinS devono essere sempre in tensione durante l'esecuzione degli esercizi. I movimenti devono generalmente essere eseguiti con una velocità uniforme evitando i rimbalzi o le brusche accelerazioni (a meno di eseguirle con cognizione per ottenere risposte specifiche).

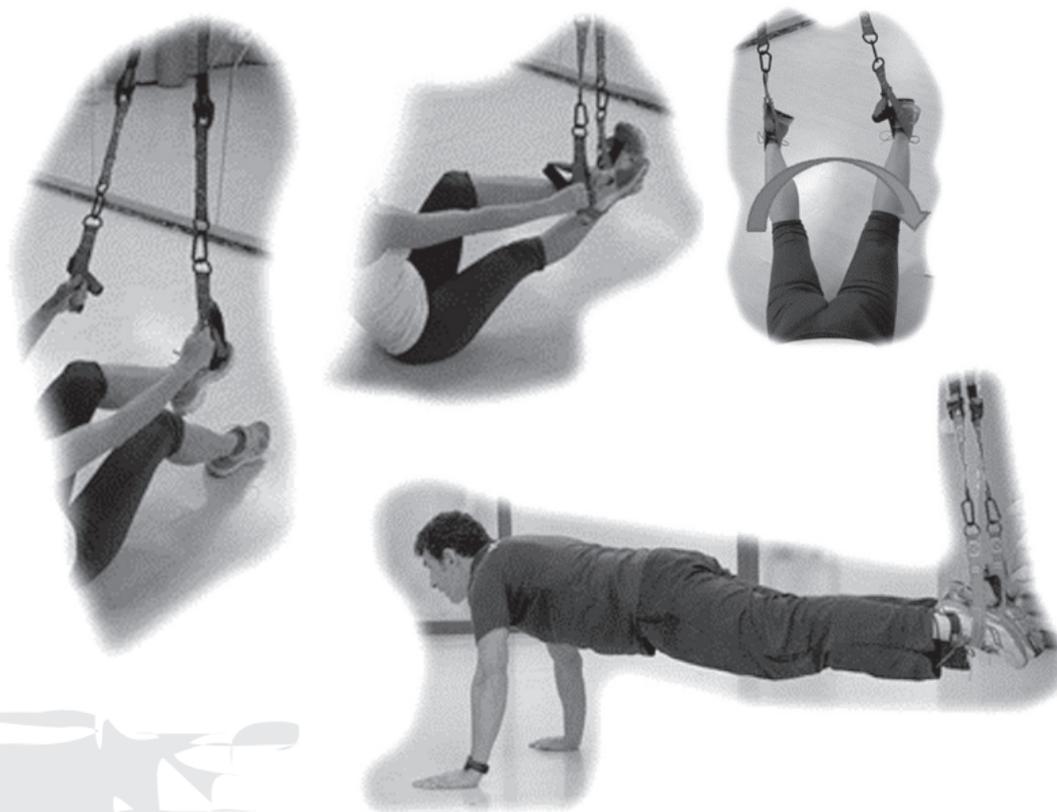


Le fasce principali non devono poggiare sulle braccia durante i movimenti: oltre a procurare fastidiosi sfregamenti possono fornire maggior stabilità inibendo l'azione del “core” che è il vero obiettivo dell'AinS. Al verificarsi di questa condizione le mani vanno spostate più in alto.

Posizionamento di base

Posizione prona

- Regolare la lunghezza dell'AinS fino a che le estremità degli anelli (a seconda degli esercizi previsti) distino 30-50 cm. dal suolo. Sedersi e posizionare il piede destro nell'anello posto a sinistra.
- Sedersi e posizionare il piede destro nell'anello posto a sinistra. Incrociare la gamba sinistra sopra quella destra e inserire il piede sinistro nell'anello.
- Ruotare il corpo verso destra facendo ruotare i piedi dentro gli anelli di supporto, trovando l'appoggio del dorso del piede o della parte anteriore della caviglia.



Posizione supina

- Regolare la lunghezza dell'AinS fino a che l'estremità degli anelli per i piedi distino 20-30 cm da terra. Afferrare ciascun anello con le mani e allontanare con i pollici le maniglie.
- Sedersi a terra e posizionare i talloni negli appositi anelli, assicurandosi che questi siano ben sostenuti.
- Raddrizzare le gambe e prepararsi a eseguire gli esercizi in posizione supina.
- Se lo si desidera i piedi si possono inserire completamente dentro gli anelli appoggiando le caviglie.



Esercizi a una mano/piede

La vasta libreria di esercizi con AinS contempla anche l'utilizzo di un solo punto di presa o appoggio. L'unità AinS è un attrezzo avanzato per l'allenamento in sospensione: una delle peculiarità che lo distingue da altri apparati che pure ne condividono almeno in parte l'approccio è l'articolazione in due fasce indipendenti.



Cenni di allenamento funzionale

Ogni gesto, schema motorio o azione compiuti dall'Uomo sono il risultato di specifici impulsi nervosi e contrazioni muscolari che divengono sistemi di regolazione continua della forza e della velocità degli apparati di controllo dell'equilibrio e della percezione dell'ambiente.

Pertanto è impossibile scindere un'azione nella somma delle potenzialità dei distretti muscolari interessati, più realistico risulta considerare l'armonia e l'efficacia dell'integrazione delle strutture che concorrono alla realizzazione del gesto stesso: muscoli agonisti, antagonisti, sinergici e stabilizzatori. Alla luce di tale analisi i metodi di allenamento fondati su principi di isolamento muscolare (destrutturazione funzionale), pur possedendo provata efficacia, mostrano il loro limite nell'incapacità di concorrere alla sinergia di tutti i distretti interessati durante l'esecuzione di un gesto atletico. Probabilmente le cause della maggioranza degli infortuni e lesioni subite dallo sportivo possono essere imputabili a problematiche collegate alla coordinazione intermuscolare e intramuscolare.

Gli esercizi funzionali e quelli svolti con AinS attivano più articolazioni, sono multiplanari e costringono alla coordinazione e collaborazione di più muscoli. Tale schema stimola la capacità del sistema nervoso a coordinare in modo efficiente i movimenti e crea schemi motori forti, maggiore stabilità e massa funzionale forte. La massa muscolare costruita dall'allenamento di diverse articolazioni e diversi gruppi muscolari su più piani di movimento aumenta in modo proporzionale ed equilibrato, riducendo il rischio di infortuni e migliorando la performance.

Gli esercizi funzionali richiedono un'attivazione muscolare e un consumo calorico superiore rispetto agli esercizi di isolamento e su piani stabili. Pertanto le caratteristiche degli esercizi funzionali e compatibili con l'allenamento utilizzando l'unità AinS sono principalmente:

- Poliarticolari e poliassiali;
- Liberi da vincoli al fine di attivare i meccanismi di controllo e stabilizzazione articolare e di regolazione del movimento (Assenti da stabilizzatori o fissatori esterni che riducano il naturale disequilibrio);
- Eseguiti principalmente dalla stazione eretta, in appoggio bipodalico o monopodalico;

Per Essere funzionale va inteso un Essere coordinato, forte, resistente, flessibile e agile, funzionale nell'ambiente in cui vive e lavora o nello sport praticato (sia esso amatoriale o agonista).

Nozioni fondamentali e esempi di esercizi

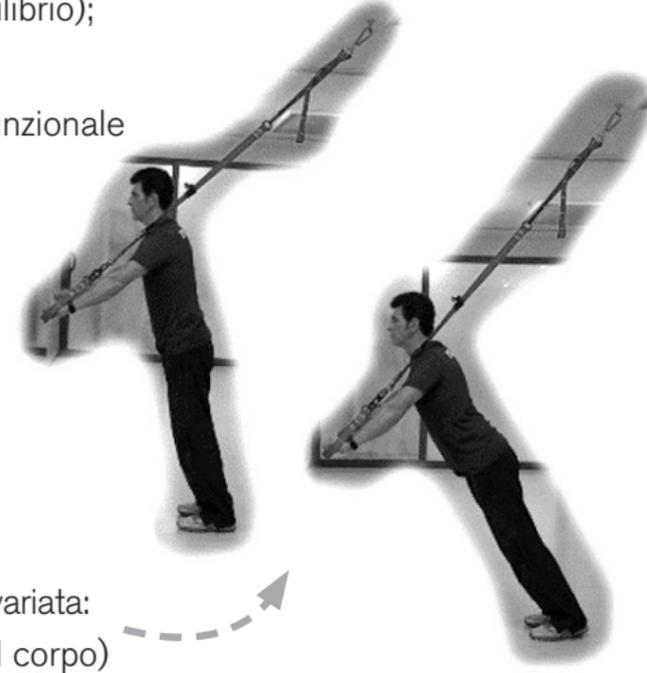
Variazione dell'intensità

AinS consente l'allenamento fondato sulla teoria dei carichi crescenti e decrescenti. L'intensità può essere variata modificando la resistenza, la stabilità o entrambi i parametri.

$$\text{intensità} = \text{resistenza} + \text{stabilità}$$

Acquisita la coordinazione motoria necessaria a svolgere un movimento l'intensità può essere variata:

- cambiando la componente della Forza Peso che si oppone al movimento (inclinazione del corpo)



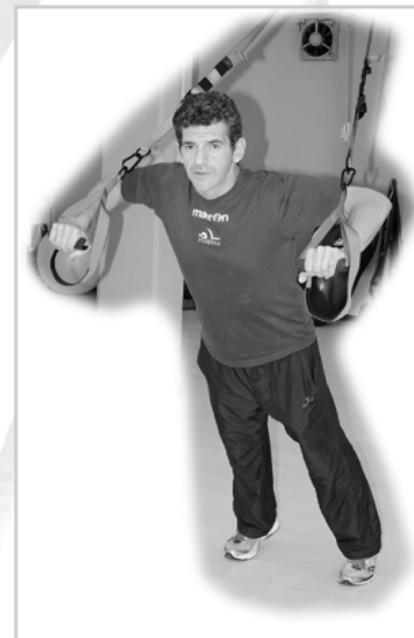
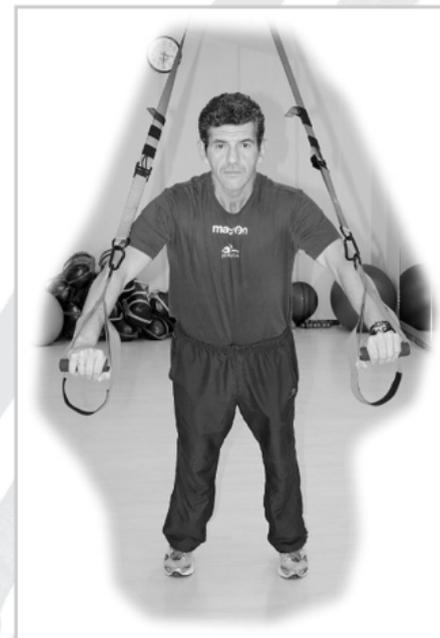
- Modulando la variazione di energia potenziale del baricentro del corpo durante lo svolgimento dell'esercizio avvicinando o allontanando la perpendicolare dell'ancoraggio



- Variando la stabilità diminuendo la distanza fra i piedi (A) oppure eseguendo il movimento con appoggio mono podalico (B).



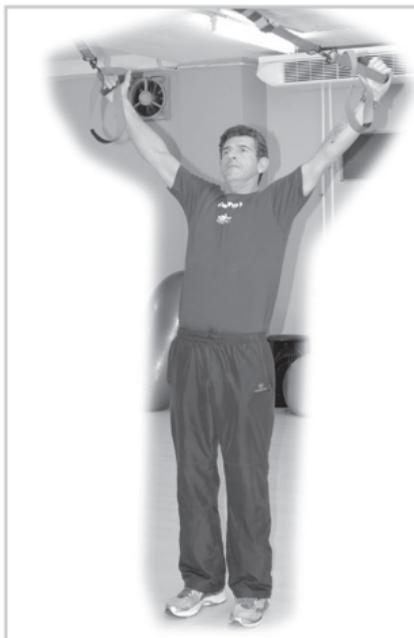
Chest Press



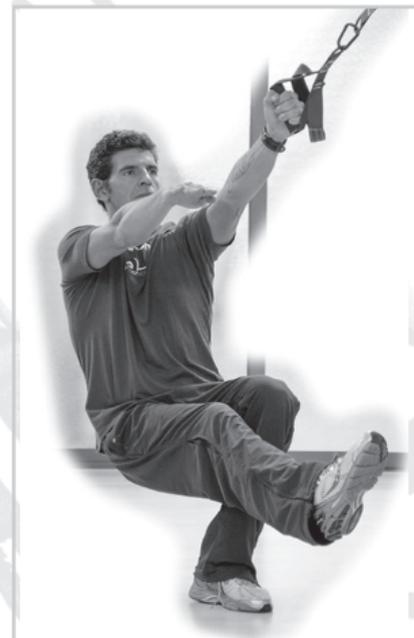
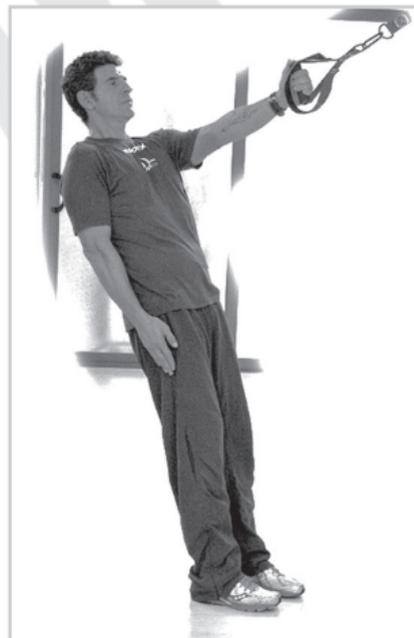
Back Row



Y Shoulder Raise



One Leg Squat



Suspended Crunch



Note conclusive

Unico scopo della pubblicazione è quello di offrire una rapida panoramica dei pregi, potenzialità e versatilità offerti da **FIPE AinS Training** come:

- Completa metodologia di allenamento.
- Valido ausilio integrato in un programma di allenamento tradizionale al fine di stimolare e sviluppare potenzialità che resterebbero altrimenti inespresse.
- Mezzo di prevenzione e recupero di traumi muscolari e articolari.
- Strumento di riabilitazione nel trattamento di disabilità temporanee o croniche.

In queste note si ricorda che per una fruizione sicura e proficua dell'attrezzatura il lettore dovrebbe rivolgersi ad un centro FIPE ove verrà indirizzato verso corsi di formazione o allenatori qualificati.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

AinS Training
