

GUIDA agli ALLENAMENTI DI POTENZA IN ACQUA con REVFIN

Per “runners” e tutti gli sportivi



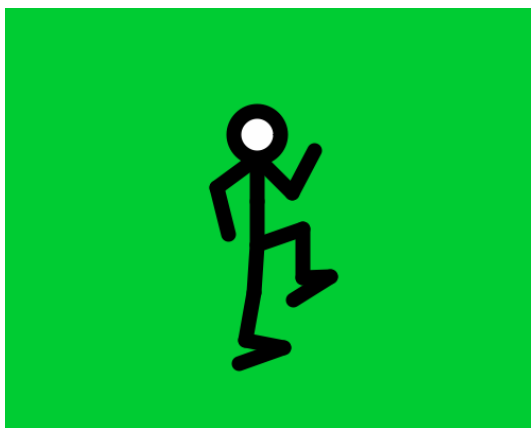
Revfin e' l'attrezzo per l'allenamento in piscina ideale per chi vuole sfruttare la resistenza idrodinamica, la pressione idrostatica e il galleggiamento al fine di incrementare la propria potenza muscolare, resistenza e flessibilità. L'allenamento in acqua permette di mantenere e migliorare le performance atletiche e ha significativamente contribuito alla diffusione del “contemporary training” fondato anni fa. Diversi atleti hanno presto scoperto l'efficacia delle sedute di allenamento di potenza in acqua. Tra gli altri: Usain Bolt, Florence Griffith, Jessica Ennis, Wilt Chamberlain, John Lloyd, Mike Powell, Valerie Brisco, Luc Robetaille, Bo Jackson. Sebbene costituisca una recente alternativa all'allenamento classico, il “Water Training” sta guadagnando popolarità man mano che gli allenatori e gli atleti scoprono a sua efficacia.

*Revfin e' stata progettata per sfruttare appieno la resistenza dell'acqua grazie alla sua pala regolabile che aumenta la forza di resistenza ai movimenti dei piedi e del corpo. La sua forma particolare e la “customizzazione” permettono di lavorare con diversi programmi di allenamento. Con **Revfin** puoi creare il tuo allenamento **completo** in sovraccarico tale da determinare l'adattamento muscolare ma non abbastanza severo da causare infortuni o il peggioramento delle prestazioni da sovrallenamento.*

Pratica i “workout” con **Revfin** per:

- **Prevenzione e riabilitazione dagli infortuni**
- **Fitness e allenamento cardiovascolare**
- **Miglioramento delle prestazioni**





REVFIN ESERCIZIO N.1: FLESSORI DELL'ANCA GINOCCHIA ALTE PER CORRERE VELOCE

*La fase iniziale di sollevamento del ginocchio e' ottenuta dall'azione dei flessori dell'anca: i muscoli iliaco e psoas. La loro contrazione dà origine al movimento della coscia verso l'addome. Per eseguire questo esercizio con **Revfin** alza il ginocchio più in alto possibile mantenendo il piede opposto fisso a terra e la gamba opposta tesa. Esegui qualche ripetizione lentamente o velocemente a seconda dell'intensità di resistenza che vuoi esercitare e in relazione al tuo stato di preparazione fisica. Lo psoas, che agisce come una leva, è rinforzato anche da tutti i tipi di esercizi di corsa. Per ottenere dei forti muscoli psoas, e un buon sollevamento del ginocchio in tutti gli sport, è necessario effettuare allenamenti che sollevino il ginocchio di 90 gradi o più in alto. Questo tipo di esercizio permette di assicurare anche un ottimale controllo della stabilità del femore.*

I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

Flessori dell'anca

1. Iliacus
2. Psoas
3. Retto femorale
4. Addominali



REVFIN ESERCIZIO N.2: CURL PER I FEMORALI FEMORALI FORTI CONTRO GLI INFORTUNI

*Per eseguire questo esercizio con **Revfin**, mettiti di fronte al bordo vasca e appoggiandoti per mantenere l'equilibrio. Contrai la parte dietro alta della coscia destra, fletti il tuo piede e alza la gamba destra verso dietro. Alzala il più possibile senza piegarti in avanti o inarcare la schiena, poi abbassa la gamba in basso lentamente.*

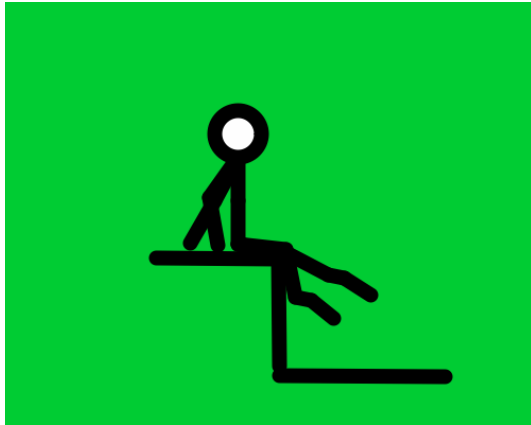
I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

Femorali

1. Semitendinoso
2. Semimembranoso
3. Bicipite femorale
4. Gastrocnemio
5. Soleo

Il "leg curl" di ogni tipo e' un ottimo esercizio per i femorali. E' unico perché a differenza dal suo movimento contrario, il "leg extension", non causa forze di taglio al ginocchio e fornisce una componente diretta all'allenamento dei femorali che non può essere ottenuta in un altro modo. Il "leg curl" non può da solo sviluppare il completo potenziale dei femorali ma e' sia un buon esercizio iniziale che un'efficace prevenzione degli infortuni per stiramento dei femorali durante la corsa e lo sprint.





REVFIN ESERCIZIO N.3: LEG EXTENSION.

POTENZIAMENTO DELLA CAVIGLIA, PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DEL GINOCCHIO

*Ruota la pala di **Revfin** e montala in versione Estesa, rimani seduto sul bordo della piscina con le gambe nell'acqua. Mantieni la tua parte alta del corpo diritta e il sedere appoggiato bene al pavimento, espira e alza le gambe per poi farle scendere lentamente. Se preferisci alza una gamba alla volta.*

I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

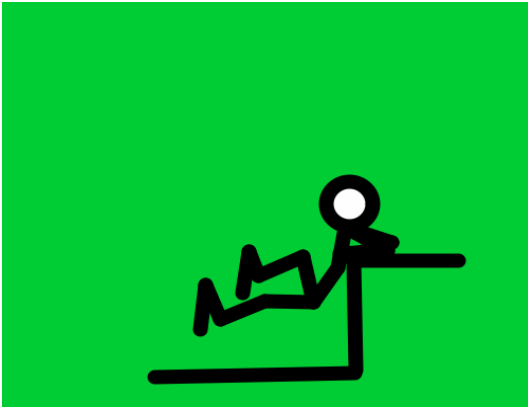
Quadricipiti

1. Retto femorale
2. Vasto mediale
3. Vasto laterale
4. Vasto intermedio
5. Muscoli della caviglia

Il "leg extension" e' un esercizio a catena aperta. In uno studio di confronto tra gli esercizi a catena aperta e quelli a catena chiusa eseguiti da atleti, si e' concluso che i soggetti che hanno allenato i quadricipiti con gli esercizi a catena aperta riescono a tornare al livello di prestazioni precedente all'infortunio più facilmente.

*Esegui esercizi per rinforzare i muscoli della caviglia con **Revfin**: siediti e lentamente estendi il tuo ginocchio. Mentre tieni il ginocchio esteso piega la caviglia ed estendi le dita del piede, poi piega il piede in direzione opposta verso il soffitto. **Revfin** in versione Estesa aumenta la resistenza dell'acqua e ti aiuta a raggiungere una migliore flessibilità della caviglia.*

REVFIN ESERCIZIO N.4: BICICLETTA ALLENAMENTO DEL BUSTO PER TUTTI GLI SPORT



*Rimani seduto sul bordo della piscina con le gambe nell'acqua. Mantieni la tua parte alta del corpo inclinata e sorretta dai gomiti che appoggiano a terra. Piega le ginocchia e calcia simulando la bicicletta. Sposta il corpo in acqua senza spostare i gomiti dalla loro posizione, alza le ginocchia il più possibile verso il petto, solleva il piede il più possibile e muovi il tallone più vicino ai glutei alla fine di ogni ciclo. Spingi in modo esplosivo l'acqua! La pala di **Revfin** montata sotto il tallone aggiunge resistenza al movimento e rinforza anche i glutei.*

I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

1. Addominali
2. Tronco
3. Dorso
4. Glutei (estensori dell'anca)

L'importanza della forza del busto.

I muscoli del tronco e del dorso hanno come funzione quella di stabilizzare la spina dorsale, il bacino e la cintura scapolare. Da questo blocco muscolare gli arti possono essere mossi con potenza e sotto controllo. In effetti prima di eseguire dei movimenti rapidi il sistema nervoso centrale stabilizza la spina dorsale. La velocità con la quale i muscoli del busto stabilizzano la spina dorsale può avere un effetto diretto sulla potenza del movimento degli arti. L'allenamento dei muscoli del busto differisce rispetto ai consueti allenamenti con i pesi perché consente di esercitare contemporaneamente addominali e lombari. Lo stesso vale per la parte bassa e per quella alta del corpo. Tutti i movimenti degli atleti coinvolgono in qualche modo il busto, sono pochi i muscoli che lavorano in modo isolato. L'intero corpo lavora all'unisono e il rafforzamento del busto aiuta proprio in questo.

REVFIN ESERCIZIO N.5: CALCIO ALL'INDIETRO E START POSITION, PARTI COME BEN JOHNSON



*Con il volto in basso verso il muretto della piscina tieniti in equilibrio sui gomiti o sulle mani e alza il ginocchio in modo esplosivo. Questo movimento simula lo start dello sprinter dai blocchi ed e' un esercizio molto efficace per i flessori dell'anca. La posizione della pala di **Revfin** aggiunge l'azione di drag in asse con la schiena aumentando l'efficacia del lavoro dei flessori dell'anca.*



*A faccia verso il basso e in equilibrio sui gomiti spingi verso dietro il piede in modo esplosivo. Mentre estendi l'anca con un movimento semicircolare, assicurati che entrambe le articolazioni si muovano su tutto il range di lavoro. Questo esercizio, molto simile al "hip extension" a quattro appoggi, a flessioni e affondi, genera più attivazione muscolare dei glutei rispetto allo squat. Questo esercizio, eseguito in acqua con **Revfin** presenta due vantaggi:*

I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

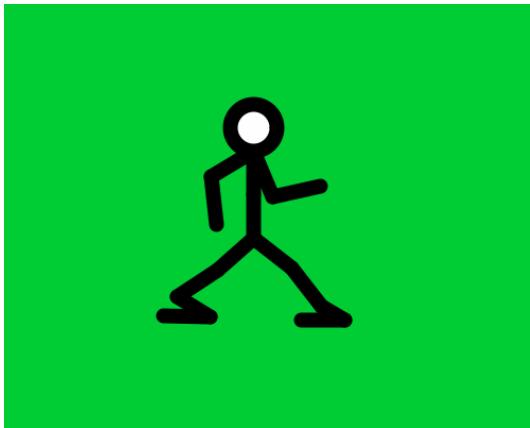
Flessori dell'anca

1. Iliacus
2. Psoas
3. Retto femorale
4. Addominali
5. Glutei

- Ottieni resistenza aggiuntiva al movimento per simulare la spinta dai blocchi

- Il peso della gamba è bilanciato dall'acqua e di conseguenza sono scaricati i muscoli della schiena.

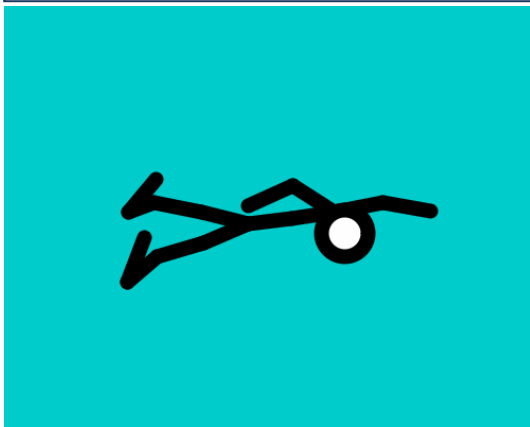




I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

Quadricipiti

1. Retto femorale
2. Vasto medial
3. Vasto laterale
4. Vasto intermedio
5. Femorali
6. Estensori dell'anca



I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

1. Muscoli avambraccio
2. Dorso
3. Pettorali
4. Bicipiti e tricipiti
5. Femorali e quadricipiti
6. Estensori dell'anca
7. Fascia lombare

REVFIN ESERCIZIO N.6: SCI DI FONDO IN ACQUA MIGLIORA LA FORZA DEI FEMORALI

*In questi esercizi, l'atleta coordina braccia e gambe come se facesse sci di fondo. Il corpo e' allineato lungo la verticale e le gambe e le braccia devono essere mantenute tese. Il movimento elementare è con le gambe a forbice, la punta del piede guida in avanti mentre le braccia svolgono la trazione nell'acqua. Con l'utilizzo di **Revfin** il movimento in avanti è quasi nullo dato il basso attrito della pala con il fondo della piscina, Ciò permette di svolgere l'esercizio anche quando lo spazio disponibile in piscina è limitato.*

Lo sci di fondo in piscina può aiutare nel miglioramento dell'economia di corsa (la quantità di ossigeno consumato durante la corsa). In questo esercizio vengono impiegati quadricipiti, busto e parte superiore dello stesso, si ottiene così il vantaggio di allenare i quadricipiti senza traumi sugli stessi. Un grande beneficio che si ottiene da questo esercizio è il notevole consumo di calorie.

REVFIN ESERCIZIO N.7: STILE LIBERO ALLENAMENTO COMPLETO

***Revfin** dimostra il suo più grande potenziale nel nuoto a stile libero. La resistenza addizionale ai tuoi piedi rallenterà la tua velocità. Dovrai così nuotare alla tua massima potenza per avanzare in acqua. Questo esercizio e' veramente vitale per chi corre e chi gioca a football perché esercita un'azione eccentrica sui muscoli lombari che previene gli infortuni alla schiena.*

La natura del movimento dello stile libero coinvolge i muscoli di tutto il corpo e fornisce al runner l'opportunità di lavorare con quelli solitamente non impegnati. Anche se molti teorici della corsa sostengono che per raggiungere l'ottimo e' sufficiente correre, è dimostrato che lo sbilanciamento dei muscoli conseguente alle sole lunghe sessioni di corsa può peggiorare la condizione fisica. Il nuoto introduce nuovi movimenti e l'allenamento di muscoli mai usati dal runner oltre a prevenire gli infortuni da sovracompensazione.



REVFIN N.8: DORSO COMPLETO

WORKOUT PER LE GAMBE

Calza **Revfin** in versione *Classica* per nuotare a dorso. La rigidità della pala decrementa l'ampiezza della pinnata e la gambata diventa un ottimo esercizio per i muscoli delle gambe, gli addominali e i glutei. Aggiungere il dorso ai tuoi allenamenti comporta diversi miglioramenti che possono aiutarti sia dentro che fuori la piscina. Oltre ad essere un ottimo esercizio per tutto il corpo e' un ottimo antidoto contro il mal di schiena e le spalle inarcate. Inoltre comporta un elevato consumo di calorie.

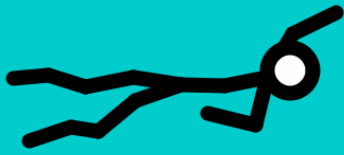
Se sei un corridore, il nuoto e' un ottimo metodo di allenamento, a basso impatto, alternativo alla corsa. La gambata a dorso impegna i muscoli delle gambe e dei glutei per un completo workout della parte inferiore del corpo; favorito dalla resistenza dell'acqua.

Quando non ti alleni in sala pesi fai il dorso per rinforzare le tue braccia e le tue spalle. Non appena le dita della mano entrano nell'acqua per iniziare la presa i bicipiti vengono sollecitati dalla resistenza dell'acqua per tutta la bracciata. In effetti i bicipiti sono i muscoli più impegnati durante la presa, ciò non di meno, anche i tricipiti e i dorsali traggono significativo beneficio.

REVFIN N.9: DORSO A BICICLETTA

POLPACCI PIU' FORTI PER I RUNNERS

Per eseguire questo esercizio calza **Revfin** in versione *Estesa*. Parti da bordo vasca come se stessi eseguendo il dorso ma invece di muovere le gambe tenendole tese esegui un movimento simile alla pedalata. Quando muovi il tallone verso i glutei ruota la punta del piede verso l'alto in modo da prepararti alla spinta propulsiva che avviene calciando via l'acqua. E' possibile eseguire questo esercizio solo con **Revfin** e non si può utilizzare una pinna normale in quanto la rigidità della pala svolge non sarebbe appropriata. E' un ottimo esercizio per i glutei quadricipiti, gemelli e soleo. Prova come il grado di sollecitazione del Tibiale Anteriore sia unico ed eccellente.



I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

1. Estensori dell'anca
2. Femorali e quadricipiti
3. Retto femorale
4. Vasto mediale
5. Vasto laterale
6. Vasto intermedio
7. Caviglia
8. Addominali



I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

1. Polpacci
2. Tibiali and soleo
3. Estensori dell'anca
4. Femorali e quadricipiti
5. Retto femorale
6. Vasto mediale
7. Vasto laterale
8. Vasto intermedio
9. Addominali



REVFIN N.10: GAMBE AVANTI E INDIETRO RINFORZA I TUOI MUSCOLI DELLE GAMBE

Solleva il ginocchio verso l'anca mentre muovi le braccia per tenerti in equilibrio nell'acqua. Estendi il piede avanti e ritrailo nella posizione di partenza. Poi muovi il ginocchio indietro il più possibile.

*Eeguire questo esercizio nell'acqua con **Revfin** permette di stare in equilibrio tramite il movimento della braccia. Il drag ulteriore insieme ai tre aspetti salienti dell'attività aerobica svolta in acqua: mancanza di peso, massaggio dell'acqua e resistenza dell'acqua determinano l'efficacia dell'esercizio.*

I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

1. Estensori dell'anca
2. Femorali e quadricipiti
3. Retto Femorale
4. Vasto Mediano



REVFIN N.11: SALTO SULLE CAVIGLIE, RINFORZA LE TUE CAVIGLIE

*Indossa **Revfin** in modo Jump. Devi cambiare la pala e inserire quella di nuova costruzione con lo spessore di neoprene nella parte anteriore. Salta nell'acqua sia con i piedi uniti che con uno alla volta. Mantieni il movimento verticale ben equilibrato e aumenta la frequenza e l'ampiezza. Facendo perno del peso sulle dita dei piedi solleva il piede. I due muscoli che compongono il polpaccio sono il gastrocnemius che dà la forma rotonda e il Soleus, che è piatto e allungato e corre sotto il gastrocnemius fino alla parte bassa della gamba. Entrambi sono coinvolti nell'ampio movimento ottenuto grazie all'effetto galleggiamento. Inoltre, tutti i legamenti della caviglia vengono sollecitati. Questo è il grande vantaggio degli esercizi con **Revfin**: Indipendentemente dal tuo peso, l'acqua amplifica e rallenta i movimenti permettendo un graduale e customizzato stress ai muscoli e ai legamenti.*

I principali muscoli coinvolti quando esegui questo esercizio con REVFIN

1. Peroneo
2. Gastrocnemius
3. Tibiale Anteriore
4. Soleus

