

INDICE

Introduzione	
Vantaggi nell'allenarsi a casa	4
Aspetti pratici dell'esercitarsi a casa	4
Perché allenarsi a casa è la scelta giusta	5
Parte I	
Sviluppare il proprio programma di allenamento	7
Attrezzatura	8
Diversificare la resistenza per la massima efficacia	9
Come fa un muscolo a guadagnare forza	14
Meccanismo di ipertrofia dei muscoli	15
Come i muscoli aumentano la loro resistenza	16
Controindicazioni all'allenamento sulla forza	17
Definizione chiara dei propri obiettivi	17
Quantificare i propri obiettivi	17
Venti punti per sviluppare il proprio programma	18
Velocità di progresso	35
Ruolo della dieta	36
Tecniche di riscaldamento	36
Raffreddamento (ritornare alla calma)	37
Tenere un diario dell'allenamento	39
Analizzare il proprio allenamento	39
Utilizzare i video	40
Tecniche per aumentare l'intensità	41
Teoria del delta	41
Teoria della forza assoluta	42
Allenamento fino all'esaurimento muscolare?	42
Oltre l'esaurimento	43
Ripetizioni con imbroglio	43
Ripetizioni forzate	44
Riduzione progressiva	44
Pausa di recupero	45
Negative	46
Stop and go	48
Brucciare	49
Tensione continua	49
Allenamento monolaterale	50
Superserie	51
Circuiti	55
Come respirare durante l'esercizio?	56

Parte 2 Esercizi 59

Rinforzare le braccia	60
Bicipite	60
Tricipiti	75
Avambraccio	88
Sviluppare spalle più grandi	92
Sottospinato	108
Scolpire il torace	112
Rinforzare il collo	126
Scolpire il dorso	130
Gran dorsale	130
Trapezio	138
Muscoli lombari	142
Rinforzare le cosce	148
Quadricipite	148
Rinforzare le gambe	170
Bicipiti femorali	170
Polpacci	177
Rassodare i glutei	186
Guadagnare flessibilità nei muscoli rotatori delle anche	200
Scolpire gli addominali	202
Obliqui	212
Esercizi per il diaframma e i muscoli respiratori	217

Parte 3 Programmazione 221

1. Forza maschile	222
2. Forza femminile	233
3. Allenamento specifico per sport	236

